



MÊS DA PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

OUTUBRO

rosa



A cura é possível,
conhecer é necessário!

Você sabe o que é a campanha Outubro Rosa?

Outubro Rosa é uma campanha mundial, realizada anualmente com o intuito de alertar a sociedade sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama e disseminar informações sobre a prevenção.

A campanha surgiu em 1990, em Nova Iorque, com o objetivo de arrecadar fundos para pesquisas sobre o câncer de mama, e chegou ao Brasil em 2002.



O que é câncer de mama?

O câncer de mama é o tipo mais comum de câncer entre as mulheres no Brasil e também no mundo, depois do câncer de pele. É uma doença causada pela multiplicação anormal de células das mamas, formando um nódulo dolorido. Apesar de raro, o câncer de mama também pode acometer homens

Fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama

Alguns fatores contribuem para o desenvolvimento do câncer de mama. Entre eles, destacamos:

- Obesidade, ou excesso de peso corporal;
- Histórico de câncer de mama na família;
- Não ter filhos e/ou amamentado;
- Não praticar atividades físicas;
- Uso de hormônios em excesso.



Mantenha uma rotina saudável

Pratique atividades físicas, evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e tenha uma alimentação saudável.

O consumo de alimentos como cenoura, brócolis, romã, uvas e frutas vermelhas em geral ajuda a prevenir o câncer de mama.

Previna-se! Conheça seu corpo

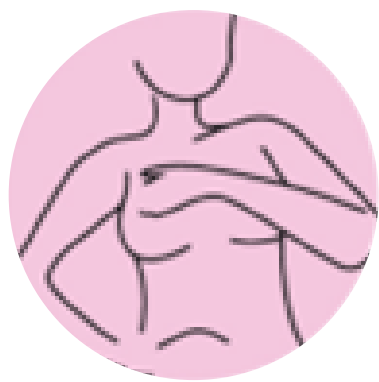
Esteja familiarizada com o seu corpo e suas curvas, para conseguir identificar mudanças estranhas. Se conhecer é um ato de amor.



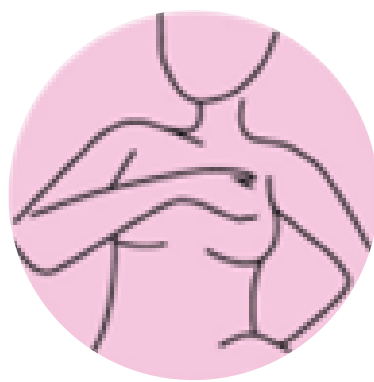
Faça o autoexame!

O autoexame é bem simples e pode ser feito a qualquer momento. A realização é recomendada pelo menos uma vez por mês, preferencialmente com data fixa, para que se identifique mudanças repentinas na textura ou surgimento de caroços.

Atenção: o autoexame não substitui a consulta com ginecologista, que deve ser realizada anualmente. Fique atenta a dores, nódulos, sangramentos e ao surgimento de secreção nas mamas.



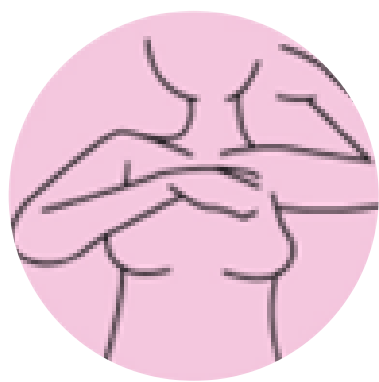
**Debaixo do
braço direito**



**Debaixo do
braço esquerdo**



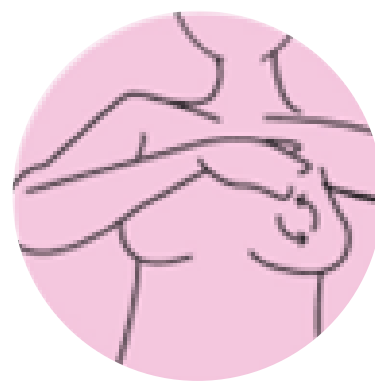
**Toda a
mama**



**Por cima
da mama**



**Deite-se e
toque-se**



**Explore
realizando
círculos**