

# OUTUBRO

rosa

MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA



## FATORES DE RISCO

- Idade
- Histórico familiar
- Fatores genéticos
- Uso de álcool
- Sedentarismo
- Obesidade

## SINAIS DE ALERTA

- Nódulo ou caroço
- Secreção incomum
- Dor persistente
- Inchaço
- Alterações na mama ou no mamilo

## IMPOTÊNCIA DA MAMOGRAFIA

A mamografia é crucial para a detecção precoce, aumentando as chances de o tratamento ser bem-sucedido.

## TRATAMENTO

Cirurgia, quimioterapia, radioterapia e terapias-alvo são opções de tratamento para o câncer de mama.

# Outubro rosa

01.



02.



03.



Em frente ao espelho, observe mamilos, superfície e contorno das mamas. Depois, coloque os braços atrás da cabeça e veja se o movimento altera o contorno e superfície dos seios.

Agora, apalpe as mamas com movimentos suaves e circulares, apertando levemente com a ponta dos dedos. Apalpe também os mamilos e veja se expõem alguma secreção.

Por último, apalpe suas axilas em busca de nódulos, que podem ser dolorosos ou não. Caso encontre algum, procure ajuda médica.

**O autoexame de mama pode salvar vidas. Inclusive a sua.**