

Sua voz é mais forte que o câncer de mama

OutubroRosaNovembroAzul



O câncer de mama é o segundo que mais afeta mulheres em todo o mundo. No Brasil, projeta-se que, até 2025, ocorram **75 mil novos casos** desse tipo de câncer por ano.

Fonte: INCA

Fatores de risco

- Idade;
- Obesidade e sedentarismo;
- Consumo de cigarro e álcool;
- Histórico familiar;
- Exposição excessiva à radiação;
- Histórico hormonal (menstruação precoce, menopausa tardia, não ter filhos, etc).

Sintomas e sinais de alerta

- Surgimento de nódulos (nas mamas e/ou nas axilas);
- Pele da mama avermelhada ou textura da mama semelhante a casca de laranja;
- Alterações na forma do bico do peito;
- Eliminação de líquido escuro ou sanguinolento expelido pelo mamilo.

Previna-se!



Pratique atividades físicas



Evite o sobrepeso



Alimente-se de maneira saudável



Evite fumar



Evite consumir bebidas alcoólicas



Realize exames de rotina

Exames

Quanto antes o câncer de mama for diagnosticado e tratado, maiores são as chances de cura, por isso, é muito importante manter seus exames em dia!

Mamografia

Segundo a SBM (Sociedade Brasileira de Mastologia) a mamografia de rastreamento deve ser feita anualmente a partir dos 40 anos.

Exame Médico

Mantenha suas consultas regulares.

Autoexame

O autoexame é importante, mas NÃO substitui mamografia e outros exames.



Sua voz tem mais poder do que você imagina.

Ouçá o nosso podcast e descubra o poder da informação.

Mira

Cetus
ONCOLOGIA

HOSPITAL
SEMPER

Mira

INSTITUTO
Mira