

outubro  
rosa



DÊ A VOCÊ  
UM TOQUE DE  
**CUIDADO**

TAMOIOS



*outubro  
rosa*



DÊ A VOCÊ  
UM TOQUE DE  
**CUIDADO**

EM CASO DE SUSPEITA,  
PROCURE UM MÉDICO  
MÊS DE PREVENÇÃO  
DO CÂNCER DE MAMA

 TAMOIOS

TAMOIOS

outubro  
rosa



DÊ A VOCÊ  
UM TOQUE DE  
**CUIDADO**

# CÂNCER DE MAMA: VAMOS FALAR SOBRE ISSO?

outubro  
rosa

O câncer de mama é o segundo tipo mais comum de câncer no Brasil e o que causa mais mortes por câncer em mulheres.

Vale lembrar que os homens também podem ser acometidos por esse tipo de câncer, mas isso é raro (apenas 1% dos casos).



Há vários tipos de câncer de mama.

Alguns se desenvolvem rapidamente, e outros, não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início.

Fonte: INCA  
(Instituto Nacional de Câncer)

## QUER SABER MAIS?

Clique [aqui](#) e confira a cartilha do Ministério da Saúde.  
Em caso de suspeita, procure um médico.

# CÂNCER DE MAMA: CONHEÇA ALGUNS FATORES DE RISCO

outubro  
rosa

- Não fazer exercícios físicos;
- Ter feito uso de pílula anticoncepcional por tempo prolongado;
- História familiar de câncer.



Fonte: INCA (*Instituto Nacional de Câncer*)

## QUER SABER MAIS?

Clique [aqui](#) e confira a cartilha do Ministério da Saúde.

Em caso de suspeita,  
procure um médico.

# DÊ A VOCÊ UM TOQUE DE **CUIDADO**



*outubro  
rosa*

## FIQUE ATENTO AOS SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA:

- Caroço endurecido, fixo e geralmente indolor;
- Alterações no mamilo;
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.

Essas alterações precisam ser investigadas o quanto antes. Lembre-se: o diagnóstico precoce aumenta as chances de cura da doença.

### QUER SABER MAIS?

Clique [aqui](#) e confira a cartilha do Ministério da Saúde.

Em caso de suspeita, procure um médico.

Fonte: INCA  
(Instituto Nacional de Câncer)

# COMO REDUZIR AS CHANCES DE TER CÂNCER DE MAMA?

outubro  
rosa

**28% DOS CASOS PODEM SER EVITADOS POR MEIO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS:**

- Pratique atividade física;
- Mantenha o peso corporal saudável;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamente o maior tempo possível;
- Não fume;
- Evite o tabagismo passivo.



**CUIDE-SE TODOS OS DIAS!**

**QUER SABER MAIS?**

Clique [aqui](#) e confira a cartilha do Ministério da Saúde.  
Em caso de suspeita, procure um médico.

Fonte: INCA  
(Instituto Nacional de Câncer)

TAMOIOS