

OUTUBRO ROSA

Fatores que contribuem para Prevenção Primária do Câncer de Mama

- Praticar atividade física;
- Manter o peso corporal adequado;
- Adotar uma alimentação saudável;
- Evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evitar o uso de tabaco;
- Amamentar é também um fator protetor.

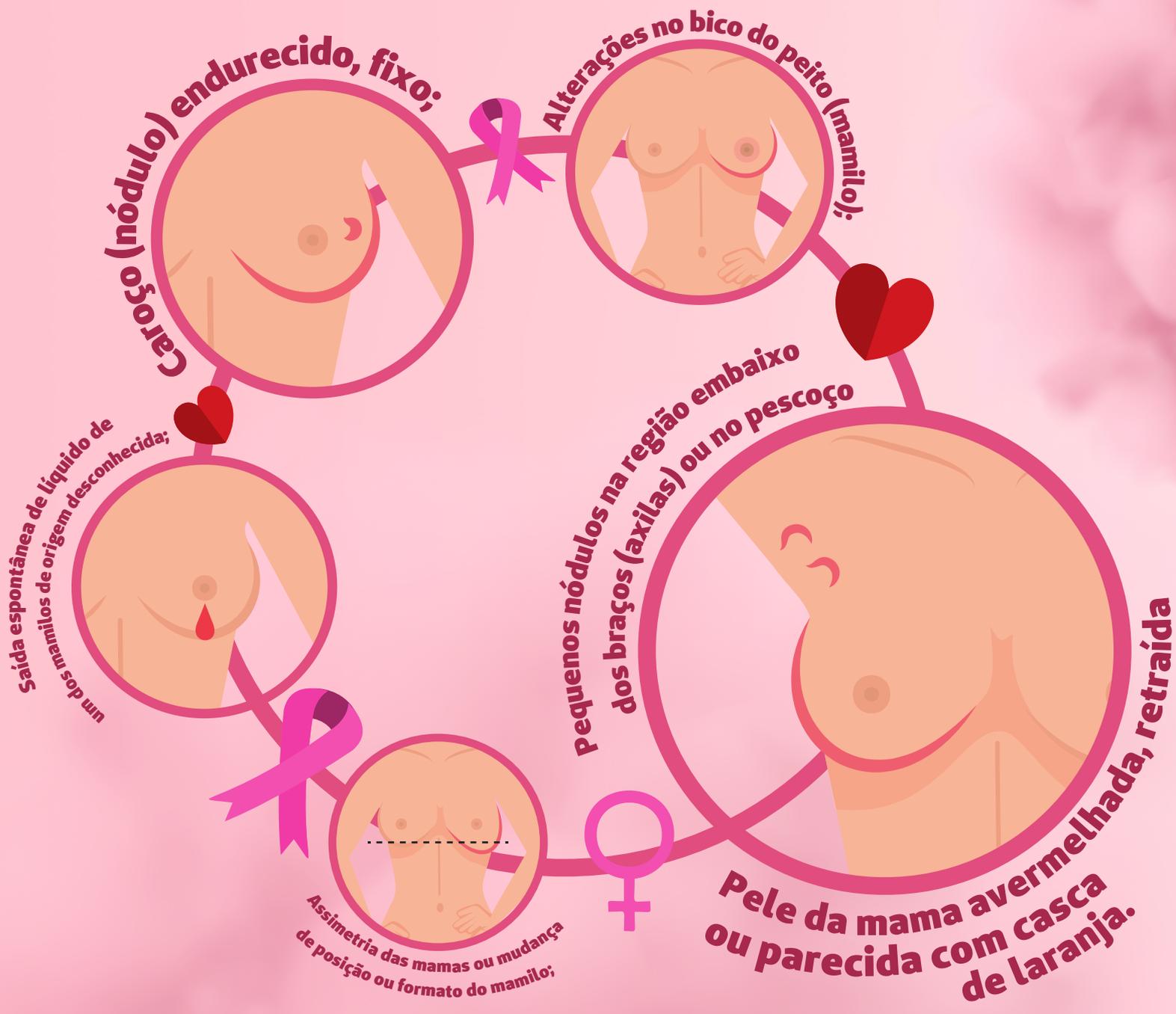
Detecção Precoce

- Autoexame;
- Exame clínico;
- Exames de sangue;
- Mamografia;
- Ultrassonografia das mamas;
- Ressonância magnética;
- Biópsia.



OUTUBRO ROSA

Sinais e Sintomas de Alerta



OUTUBRO ROSA

Autoexame Como fazer?

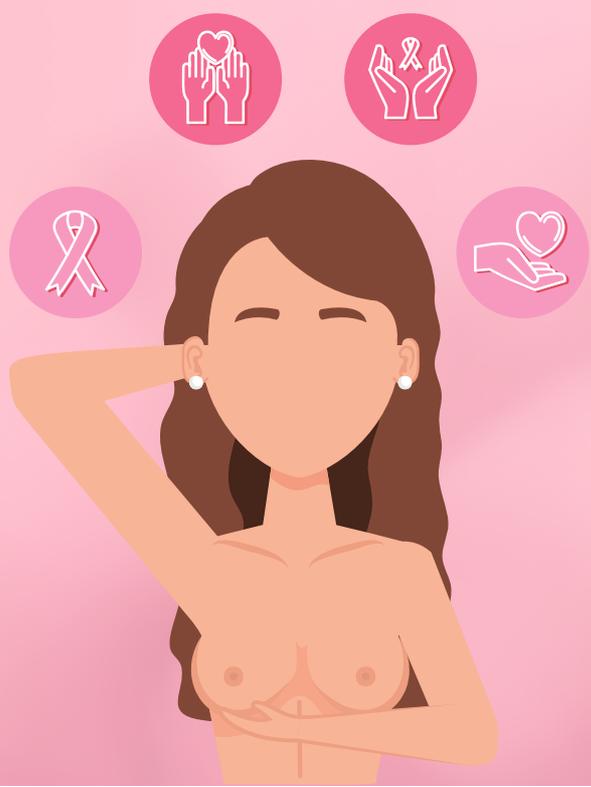
- Em pé, durante o banho ou em frente a um espelho, e também deitada.
- Em frente ao espelho, veja se tem alguma diferença na aparência dos seios, como caroços, relevos etc.
- Faça isso em diversas posições, como braços levantados, abaixados e mãos na cintura.
- Observe os mamilos também; esprema e veja se sai alguma secreção, ela e as dores são sinais de alerta.

- Já no banho, com a pele molhada e ensaboada, a mão desliza mais fácil, por isso é um ótimo lugar para fazer o seu autoexame.

- Apoie o braço esquerdo sobre a cabeça e com a mão direita examine a mama esquerda.

- Não tenha pressa.

- Divida o seio em "setores" e certifique-se que cada um esteja sendo bem analisado.



OUTUBRO ROSA

Autoexame Como fazer?

- Movimentos circulares.
- É a polpa dos dedos que percebe melhor alterações, não as unhas.
- Deitada na cama, coloque uma toalha dobrada sobre o ombro direito para analisar a mama direita. Faça os mesmos movimentos que faria no chuveiro e apalpe as axilas também. Refaça todo o processo com a mama esquerda

A M A R - S E
P O R I N T E I R O É
Cuidar-se
P O R I N T E I R O



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

