



Prevenir é viver o agora com
saúde e o futuro com esperança.



Sintomas e sinais de alerta



Como fazer o autoexame



Periodicidade da mamografia



Quando procurar o médico



Estilo de vida e prevenção



Sintomas e sinais de alerta

Conhecer o seu corpo é o primeiro passo para a prevenção. Fique atenta a estes sinais e, caso perceba algum, procure um médico imediatamente:

- **Nódulos/Caroços:** Presença de caroço (nódulo) fixo e, geralmente, indolor na mama, axila ou pescoço.
- **Secreção:** Saída de líquido anormal pelo mamilo (como sangue ou secreção aquosa, transparente ou escura).
- **Alterações na Pele:** Mudanças na aparência da pele da mama, como vermelhidão, inchaço ou aparência de casca de laranja.
- **Retração:** Alteração no mamilo, que pode ficar retraído (virado para dentro), ou na pele da mama.
- **Dor Persistente:** Dor ou inversão persistente no mamilo.



Como fazer o autoexame

O autoexame é um método importante de autoconhecimento, mas não substitui a mamografia nem a consulta médica. Siga estes passos detalhados para realizá-lo:

- **Em frente ao espelho:** Observe as mamas com os braços caídos e depois levantados. Procure por alterações na forma, tamanho, contorno, cor da pele ou mamilos.
- **No banho (ou em pé):** Com a pele ensaboada, levante o braço esquerdo e use a mão direita para apalpar a mama esquerda, usando a ponta dos dedos e movimentos circulares. Repita o processo na mama direita.
- **Deitada:** Coloque uma almofada sob o ombro direito e levante o braço direito. Use a mão esquerda para examinar a mama direita. Faça uma pressão suave, média e profunda, cobrindo toda a área da mama e a região da axila. Repita para o lado esquerdo.



Periodicidade da mamografia

A mamografia é o exame mais eficaz para detectar o câncer de mama em estágios iniciais.

Siga as orientações:

- **Mulheres de 40 a 69 anos:** Devem fazer o exame a cada 2 anos.
- **Com Histórico Familiar:** Se você tem histórico de câncer de mama na mãe ou irmã antes da menopausa, a recomendação é iniciar o rastreamento antes dos 40 anos, conforme a orientação do seu médico.



**Quando procurar
o médico**

Não hesite em buscar ajuda profissional:

- **Qualquer alteração:** Se você notar qualquer alteração no formato, textura, cor ou sensibilidade da mama ou axila durante o autoexame ou no dia a dia, procure um médico imediatamente.
- **Especialistas:** Procure um ginecologista ou mastologista.



Estilo de vida e prevenção

Adotar hábitos saudáveis reduz significativamente o risco de câncer:

- **Alimentação Equilibrada:** Consuma uma dieta rica em frutas, vegetais e fibras.
- **Atividade Física:** Pratique exercícios regularmente.
- **Evitar Tabaco e Álcool:** O tabagismo e o consumo excessivo de álcool estão ligados a um maior risco de câncer.