

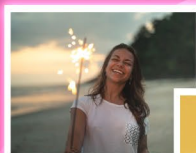


Cuide-se sempre.

## Outubro Rosa.

A descoberta precoce do  
câncer de mama ainda é  
o melhor remédio.

Faça o autoexame ao longo  
de todo o ano.



JAN



FEV



MAR



ABR



MAI



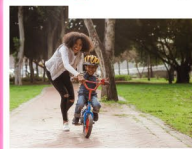
JUN



JUL



AGO



SET



OUT



NOV



DEZ





## DIAGNÓSTICO PRECOCE

O **autocuidado** deve existir o **ano inteiro**, não **só em outubro**. Apenas com uma postura **atenta** e **observadora** você será capaz de **identificar** precocemente **algo diferente** no seu corpo.

Além disso, a **mamografia** é um exame importante, se **prescrito pelo seu médico**, para **detectar** com mais **precisão** a presença do **câncer de mama**.





## SINAIS DE ALERTA

- Caroço (**nódulo**) geralmente endurecido, fixo e indolor;
- **Pele** da mama **avermelhada** ou parecida com **casca de laranja**;
- **Alterações** no **mamilo** e **saída** espontânea de **líquido**;
- **Nódulos** no **pESCOÇO** ou nas **axilas**.



## HÁBITOS SAUDÁVEIS

Mulheres que praticam **atividade física**, têm uma **alimentação saudável** e mantêm o **peso corporal adequado** correm **menos risco** de desenvolver câncer de mama.

Cerca de **30%** dos casos podem, dessa forma, ser evitados.





Cuide-se sempre.

**Fonte: INCA – Instituto Nacional de Câncer.**