



OUTUBRO ROSA
Prevenção do
Câncer de Mama

Contra o câncer de mama, carregue a **prevenção** no peito

Outubro é o mês de conscientização sobre o câncer de mama. A prevenção e o diagnóstico precoce aumentam as chances de cura.

► **Como o câncer de mama se desenvolve?**

Algumas células das mamas podem nascer com má-formação, multiplicando-se de forma descontrolada e transformando-se em câncer. Detectado precocemente, as chances de cura podem **chegar a 95%**.

► **Como posso me proteger?**

Adote hábitos saudáveis que ajudam na prevenção primária:



Pratique atividade física:
10 a 20 minutos diários.



Mantenha um peso saudável:
consulte um profissional.



Alimente-se bem:
prefira alimentos frescos e evite ultraprocessados.



Evite cigarro e bebidas alcoólicas.



Amamente, se possível.

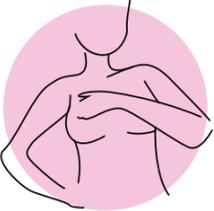
Diagnóstico precoce

Além do autoexame, realize mamografias e consultas de rotina. Se identificar inchaço, dor, nódulos ou alterações nas mamas, procure um médico imediatamente.

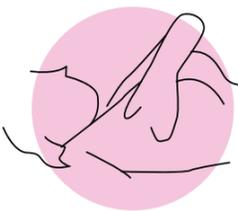
Mamografia

A mamografia é a principal forma de detecção precoce. A Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda **exames anuais a partir dos 40 anos**. Para mulheres com histórico familiar, o ideal é a partir dos **30 anos**.

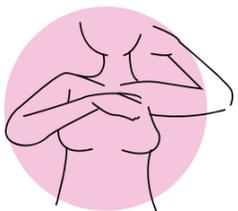
Passo a passo do autoexame

- 

1 Observe suas mamas no espelho
- 

2 Levante os braços e veja se há alterações
- 

3 Apalpe as axilas em busca de nódulos
- 

4 Com a mão contrária, apalpe a mama com movimentos circulares suaves
- 

5 Aperte o mamilo para verificar secreções

O que buscar durante o autoexame?

- Regiões com retrações.
- Caroços/nódulos.
- Diferença entre as mamas.
- Alteração na pele, principalmente na área do bico do peito (mamilos).
- Áreas da mama endurecidas ou aderências (presa ao músculo).
- Pele avermelhada ou com aspecto de casca de laranja.

Lembre-se:

O autoexame é importante, mas não substitui a consulta com o ginecologista.

Você conhece o Programa de Oncologia da Hapvida NotreDame Intermédica?

Temos um programa especial que acolhe e apoia pessoas em todas as etapas do tratamento oncológico como:

- Especialistas em oncologia.
- Centro de infusão em quimioterapia e demais medicamentos.
- Suporte durante eventuais internações.
- Suporte emocional e toda a assistência necessária no amparo de pacientes e familiares.

Contato

São Paulo (11) 3660-1170
ABC (11) 4126-4815
Americana (19) 3407-0099
Jundiaí (11) 4583-2130
Santos (1) 3229-1503
Sorocaba (15) 3212-9333
Rio de Janeiro (21) 2528-8210

Quando você precisar de apoio e acolhimento, não se esqueça: a Hapvida está ao seu lado.
CUIDE-SE. É PELA SUA VIDA

