O QUE VOCÊ PRECISA SABER

- Todas as mulheres podem ter câncer de mama;
- Em qualquer idade, sendo mais comum, após os 40 anos de idade;
- Para algumas mulheres, o risco é maior se houver câncer de mama ou câncer de ovário na família;
- Homens, mais raramente, também podem ter câncer de mama.



O câncer de mama é muito difícil de ser prevenido, mas pode ser detectado precocemente, quando as chances de cura são muito grandes.

Quanto mais precoce o diagnóstico do câncer de mama, menor a cirurgia, a mama pode ser preservada e as chances de cura atingem 95%! Isso, graças à mamografia.

Grupo Rosa e Amor

BAZAR:
Rua José Milani, 122
Centro, Valinhos SP
CEP 13.270-200

19 3869.7899
19 9 9200.5717
gruporosaeamor
gestao@gruporosaeamor.org.br
www.gruporosaeamor.org.br

PIX - CNPJ: 05.851.906/0001-33



CONSCIENTIZANDO PARA SALVAR VIDAS!

Câncer de mama **tem cura**.
Faça sua mamografia!

Grupo Rosa e Amor

"ABC" DA SAÚDE DA MAMA

AUTO CUIDADO

01. CONHEÇA SEU RISCO

Converse com seus familiares para saber o hitórico de saúde da sua família, tanto por parte de pai como de mãe.

Converse com seu médico sobre seu risco pessoal para o câncer de mama.

02. FAÇA EXAMES DE ROTINA

Converse com seu médico sobre quais exames você precisa fazer, caso você tenha um alto risco para o câncer de mama.

Faça uma mamografia todo ano, a partir dos 40 anos, caso tenha um risco médio.

A partir dos 20 anos de idade, faça um exame clínico das mamas a cada 3 anos, e anualmente, a partir dos 40 anos.

03. FAÇA ESCOLHAS DE VIDA SAUDÁVEIS

- Mantenha um peso saudável;
- Adicione exercícios a sua rotina;
- Limite o consumo de álcool;
- Limite o uso de hormônios na menopausa;
- Amamente, se você conseguir.

04. CONHEÇA O QUE É NORMAL EM VOCÊ

Os sinais para o câncer de mama não são iguais para todas as mulheres. É importante que você conheça suas mamas, perceba como elas são e como você as sente normalmente. A qualquer sinal de alteração, consulte um médico. As alterações que devem ser relatadas incluem:

- Caroços, endurecimento ou engrossamento da mama ou axilas



- Inchaço, vermelhidão calor ou escurecimento da mama



- Mudança no tamanho ou no formato da mama



- Covinhas ou enrugamento da pele



- Vermelhão, coceira ou descamação do mamilo



- Inversão do mamilo e de outras regiões da mama



- Secreção repentina nos mamilos



- Dor nova em um ponto da mama que não passa



Fonte: Susan G. Komen for the Cure

05. SAIBA O QUE É NORMAL PARA VOCÊ

Consulte um médico se você perceber qualquer uma dessas alterações nas mamas:

- Caroços, endurecimento ou engrossamento da mama ou axilas;
- Inchaço, calor, vermelhidão ou escurecimento da mama;
- Mudança no tamanho ou formato da mama;
- Covinhas ou enrugamento da pele;
- Vermelhão, coceira ou descamação no mamilo;
- Inversão do mamilo e de outras regiões da mama;
- Secreção repentina nos mamilos;
- Dor nova em um ponto da mama, que não passa.

O EXAME CLÍNICO

O exame clínico das mamas feito por ginecologista ou enfermeira capacitada, pelo menos a cada 3 anos, iniciando aos 20 anos, e a cada ano a partir dos 40 anos.



MAMOGRAFIA

É um exame rápido, fácil e seguro, que permite diagnosticar o câncer de mama em estágios iniciais, antes que você sinta um caroço na mama. A mamografia pode ser solicitada por ginecologista ou enfermeira capacitada. O exame de ultrassom deve complementar a mamografia quando necessário.