



Dicas para se proteger do câncer

Pare de fumar. Esta é a regra mais importante para prevenir o câncer.

Uma **dieta alimentar saudável** pode reduzir em 40% a probabilidade de surgimento do câncer. Coma mais frutas, legumes, cereais e menos carnes vermelhas e alimentos gordurosos. Prefira os alimentos frescos e evite os conservantes.

Limite ou elimine a ingestão de bebidas alcoólicas.

Incorpore a prática de **exercícios a sua rotina.**

Faça **avaliação médica anual.**

Em caso de dúvida, **procure seu médico.**

Prevenção ao
Câncer de Mama



Câncer de Mama

O câncer de mama tem impacto significativo na saúde da mulher, afetando a percepção da sexualidade e a própria imagem pessoal. Ao lado do câncer do colo do útero, é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres brasileiras, segundo estimativas do Instituto Nacional do Câncer.

A causa do aparecimento do câncer de mama ainda não é conhecida. As pesquisas mais atuais apontam múltiplos fatores de risco: o histórico da enfermidade na família, a menstruação prematura (antes dos 11 anos), a menopausa tardia (após os 50 anos), a ocorrência da primeira gravidez após os 30 anos e a nuliparidade (ausência de filhos). Outro fator importante é a idade – o risco é relativamente pequeno antes dos 35 anos e tende a aumentar após essa faixa etária.

Quando diagnosticado nos estágios iniciais, o câncer de mama tem grande possibilidade de cura. É clara a relação proporcional entre diagnóstico precoce e sobrevida. O autoexame das mamas desempenha um papel importante na detecção precoce da enfermidade.

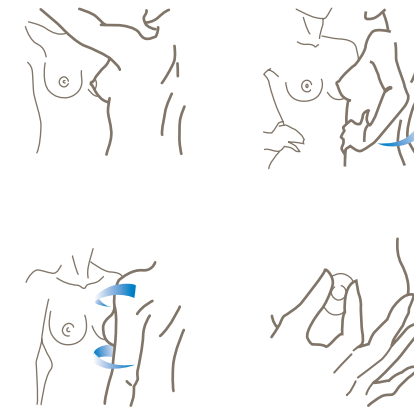
Autoexame das mamas

A melhor época para o autoexame das mamas é após a menstruação. Em mulheres que não menstruam mais, o autoexame deve ser feito sempre no mesmo dia do mês.

Veja como é fácil:

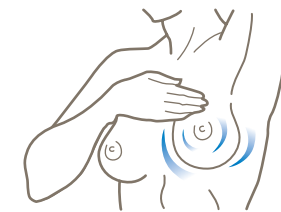
1. Diante do espelho

Com os braços ao longo do corpo, gire para um lado e para o outro. Verifique se a região das axilas está normal e se há qualquer mudança no tamanho ou formato das mamas. Observe se há inchaço, depressão ou erupção da pele. Com as mãos na cintura, contraia os músculos do peito e verifique se há qualquer anormalidade. Por fim, esprema suavemente o bico da mama, verificando se há presença de secreção.



2. No chuveiro

Levante o braço direito e coloque-o atrás da cabeça. Com a mão esquerda ensaboada, junte os dedos e apalpe a mama direita, em movimentos circulares. Depois, repita o procedimento com a mama esquerda.



3. Deitada

Ponha um travesseiro sob o ombro direito. Examine a mama direita com a mão esquerda, com movimentos circulares. Depois, repita o procedimento com a mama esquerda.



Mamografia

O autoexame é um grande aliado na detecção precoce do câncer de mama, mas não é suficiente. Toda mulher deve visitar o ginecologista pelo menos uma vez por ano. Para mulheres com histórico familiar de câncer de mama em parentes de primeiro grau, recomenda-se a realização da mamografia anualmente, a partir dos 35 anos.

**Ao perceber qualquer anormalidade,
procure seu médico.**