



Outubro Rosa



#APOIAMOESSACAUSA

Prevenção ao câncer de mama

Sobre

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor.

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, em grande parte dos casos, aumentando assim as possibilidades de tratamentos menos agressivos e com taxas de sucesso satisfatórias.

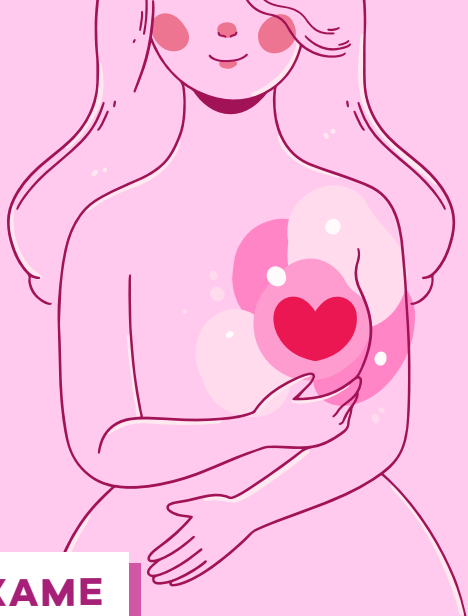




CAUSAS

O câncer de mama não tem uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao aumento do risco de desenvolver a doença, tais como:

- Idade
- Fatores genéticos/hereditários
- Obesidade e sobrepeso
- Sedentarismo
- Consumo de bebida alcoólica
- Ciclo menstrual: menopausa após os 55 anos ou menstruação antes de 12 anos
- Não ter filhos ou ter sua primeira gravidez após os 30 anos
- Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona)



AUTOEXAME

Todas as mulheres, independentemente da idade, devem ser estimuladas a conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres da mama é descoberta pelas próprias mulheres.

- 1) Em frente ao espelho, observe o bico dos seios, o contorno e a superfície.
- 2) Ainda em pé em frente ao espelho, levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.
- 3) Deitada, a mão direita deve apalpar a mama esquerda e vice-versa. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos. Fique atenta ao aparecimento de pequenos nódulos.
- 4) No banho, com a pele molhada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.





SINAIS



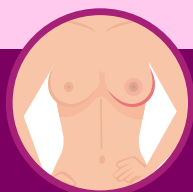
RETRAÇÃO
DA PELE



SECREÇÃO
MAMILAR



VERMELHIDÃO
NA PELE



MUDANÇAS
NA FORMA



NÓDULOS
NAS AXILAS



INVERSÃO
MAMILAR



NÓDULO GERALMENTE
INDOLOR



MUDANÇAS
DE COR

Sempre alerta!

- Busque o serviço de saúde para investigação ao sinal de qualquer alteração
- Mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer mamografia a cada dois anos.

Bibliografia

- Inca.gov.br





camps.org.br



[camssantos](https://www.instagram.com/camssantos)



[camssantosoficial](https://www.facebook.com/camssantosoficial)



13 3226.6464
13 99644.0977



Av. Washington Luiz, S/Nº
Vila Matias - Santos/SP
