



## Outubro rosa um pequeno toque pode salvar a sua vida!

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

\*Praticar **atividade física**

\*Alimentar-se de forma **saudável**

\*Manter o **peso corporal** adequado;

\*Evitar o consumo de **bebidas alcoólicas**.

\*Evitar uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal.

No Brasil 66.280 novos casos são diagnosticados. O instituto Nacional de câncer (inca) estima que para cada ano do triênio 2020/2022, sejam diagnosticados casos de câncer de mama, com um risco estimado de 61,61 casos à cada 100 mil mulheres.

Mulheres acima de 35 anos se **Cuide, Toque, sinta** seu seio.

Mulheres acima de 50 à 69 anos faça o autoexame à cada 2 anos.

<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>

Mulheres fiquem atentas, o câncer ao ser descoberto logo no início tem 95% de cura. Se sentir algo estranho no seio procure um especialista.



1° ADM- Sales Gomes, Porangaba.  
Nome: Carlos Daniel Pereira.

A large, stylized pink ribbon graphic that forms a shape resembling a breast. It is positioned on the left side of the image, extending from the top left towards the bottom center.

Lembre-se: o mais seguro é manter-se sempre bem informada e procurar detectar o tumor o mais cedo possível. Em grande parte dos casos, o câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, aumentando assim as chances de tratamento e cura. FAÇA O AUTOEXAME!!

OUTUBRO  
ROSA

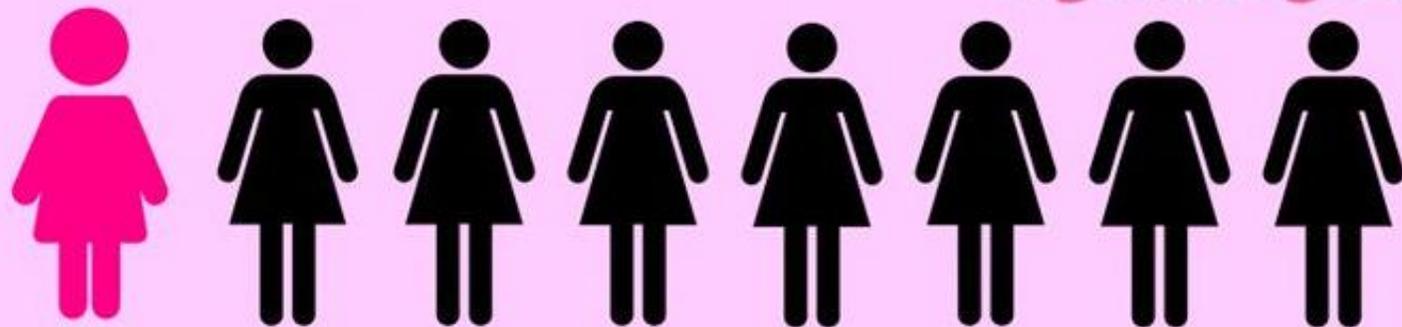
*EI MULHER, SE TOCA!!!*

Bárbara Pires- ADM Porangaba.



# OUTUBRO

## ROSA



*Não faça  
parte das  
estatísticas,*

**1** em cada **8** mulheres  
pode ser diagnosticada com Câncer de Mama.

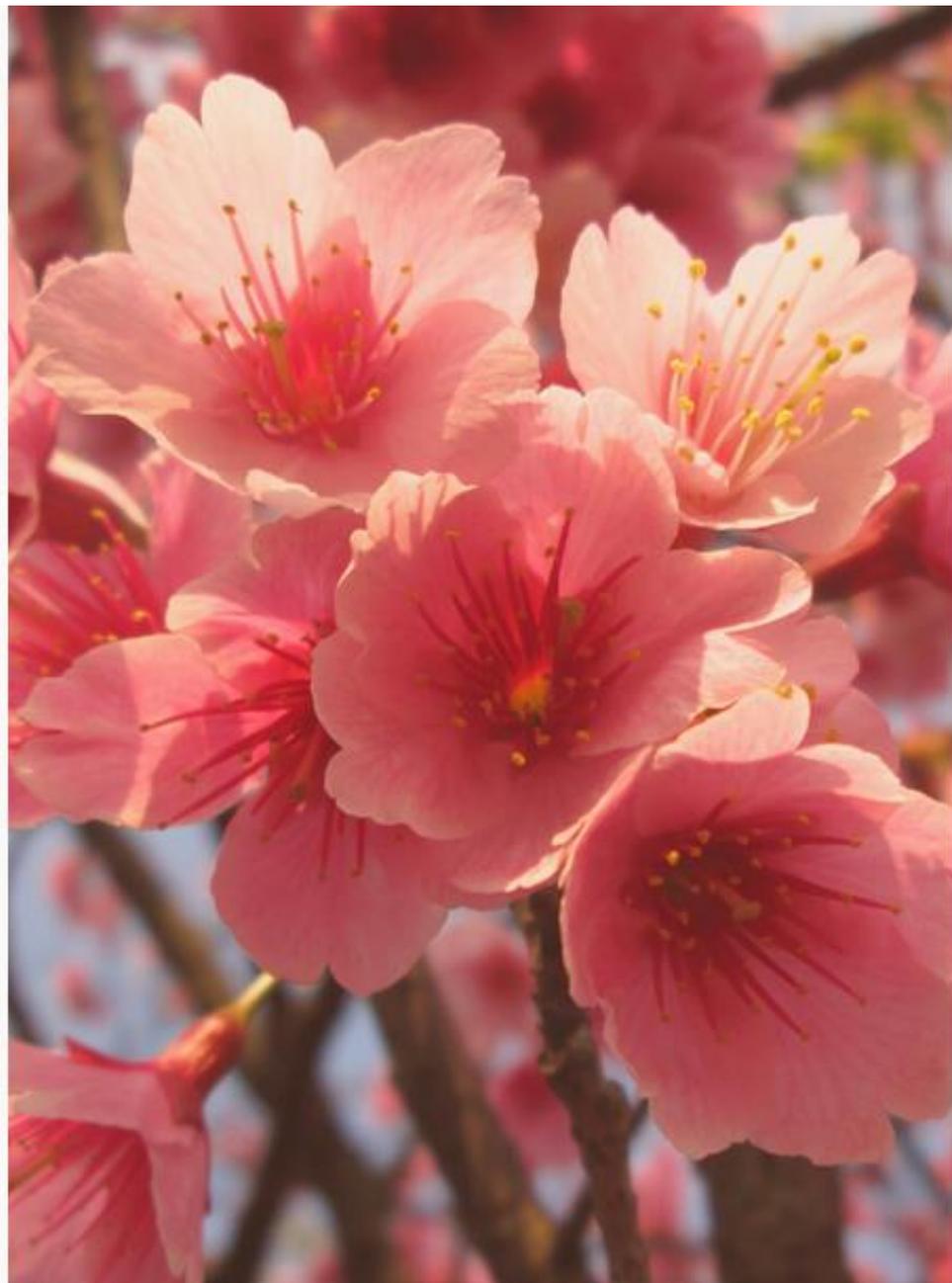
+ de 30  
mulheres

Morrem por dia de  
câncer de mama

95% de chance  
de cura

Se detectado  
precocemente

*Faça parte da*  
**#** *prevenção!*  
ADM- Porangaba, CO - Vitória Xavier



*Outubro é  
Rosa  
para você  
se lembrar  
de se  
cuidar  
sempre!*

*Prevenir é...  
se amar*



O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que para cada ano do triênio 2020/2022, sejam diagnosticados no Brasil 66.280 novos casos de câncer de mama, com um risco estimado de 61,61 casos a cada 100 mil mulheres.

Independentemente da condição socioeconômica do país, a incidência desse câncer se coloca entre as primeiras posições das neoplasias malignas femininas.

Fonte: <https://www.inca.gov.br/>



### Principais sinais e sintomas do Câncer de Mama

- Caroço (nódulo), geralmente indolor.
- Pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja
- Surgimento de alterações no bico do peito (mamilo) ou saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas)

### Autoexame

66% dos casos são descobertos pelas próprias pacientes

**DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO OBSERVE:**

O bico dos seios, superfície e o contorno das mamas.

**AINDA DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO:**

Levante os braços e observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

**DEITADA, COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA:**

Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

**DEITADA, COM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA:**

Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

**NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA:**

Com a pele molhada ou ensaboadas, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.



### Sinais e sintomas

- Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são:
- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos
- Ao identificarem alterações persistentes nas mamas, as mulheres devem procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica. No entanto, tais alterações podem não ser câncer de mama.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que para cada ano do triênio 2020/2022, sejam diagnosticados no Brasil 66.280 novos casos de **câncer de mama**, com um risco estimado de 61,61 casos a cada 100 mil mulheres.

### [Estatísticas para Câncer de Mama - Instituto Oncoguia](#)

Câncer de mama tem cura

**A detecção precoce é um dos métodos mais eficientes utilizados para o diagnóstico do câncer.**

**Isso porque, quando o câncer de mama é detectado precocemente, as chances de cura da doença são de até 95%.**

É essencial que mulheres acima de 40 anos ou que possuam histórico familiar de câncer de mama façam acompanhamento médico constantemente e realizem o exame de mamografia anualmente.



**OUTUBRO  
ROSA**

**PALESTRA VIRTUAL – 14/10/2020 – 15H  
CANAL DO INCA NO YOUTUBE**

**TEMA: Câncer de mama:  
O QUE TODA MULHER PRECISA SABER**

**Você sabia que 28% de todos os casos da doença podem ser evitados se você:**

- Seguir uma alimentação saudável
- Praticar atividade física com regularidade
- Evitar bebidas alcóolicas
- Manter o peso adequado.

**SE AME...**

**SE TOQUE..**

**SE CUIDE.**

**Se você tem dúvidas envie suas perguntas  
pelo e-mail [webinar@inca.gov.br](mailto:webinar@inca.gov.br)**