

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.



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

A large, stylized pink ribbon graphic that forms a shape resembling a breast, positioned on the left side of the image. The ribbon is a vibrant pink color and has a slight 3D effect with shadows.

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**