

OUTUBRO rosa



Quem
se ama,
se cuida

O que você pode fazer?



Autoexame



Exercícios físicos



**Cuidar da
alimentação**



**Ir ao médico
regularmente**



**Manter o peso
adequado**

Sinais de alerta



1 Alteração na cor
da pele ou na
textura da
mama

2 Inchaço na
mama

3 Desvio ou
inversão do
mamilo

4 Nódulos na
mama ou na
axila

5 Secreção
no mamilo

6 Dor nas mamas



Como fazer o autoexame

Observe os mamilos, a superfície e o contorno dos seios. Levante o braço e faça a palpação também das axilas.



Ao notar qualquer alteração, procure sua Unidade Básica de Saúde (UBS).

Em 2024 , no DF,
276 mulheres
morreram
vítimas do câncer de
mama.



Com uma
alimentação saudável
e atividade física é
possível reduzir em
até 28% o risco de a
mulher desenvolver
câncer de mama.



Um diagnóstico
precoce

**aumenta muito
sua chance de
cura!**

Previna-se!

