

# OUTUBRO rosa

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**



Quem se ama, se cuida

## 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!

