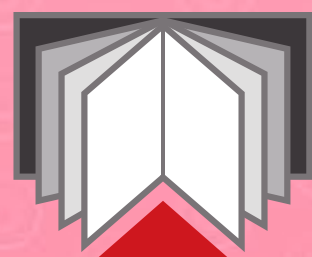




# OUTUBRO *Rosa*

**Conheça seu corpo**



**CORI-MG**

# POR QUE PREVENIR?

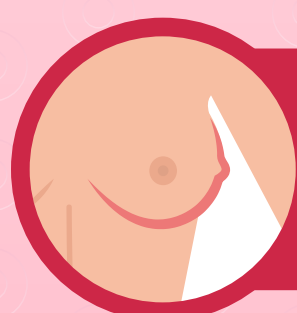
O câncer de mama é o tipo mais comum e o de maior mortalidade entre as mulheres no Brasil e no mundo. Só em 2021, o Instituto Nacional do Câncer (Inca) estima que 66.280 novos casos serão diagnosticados no país. Em 2019, 18.068 pessoas perderam a vida em decorrência da doença.

Por isso, é muito importante conversar sobre o assunto. Quanto mais cedo o câncer de mama for detectado, maiores serão as chances de cura. Então, é preciso prevenir.



# SINTOMAS COMUNS E PREVENÇÃO

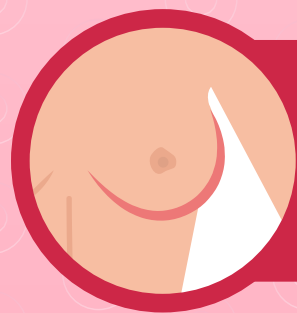
O câncer de mama pode ser detectado ainda em estágio inicial. Para isso, é preciso ficar atenta ao aparecimento de alguns sinais e procurar orientação médica ao detectar qualquer um deles:



Aparecimento de caroço fixo e geralmente indolor nas mamas;



Pele da mama avermelhada e retraída;



Alterações no mamilo;



Aparecimento de caroços pequenos nas axilas ou no pescoço;



Saída espontânea de líquido pelos mamilos.

**PARA  
REDUZIR AS  
CHANCES DO  
SURGIMENTO  
DO CÂNCER  
DE MAMA, É  
PRECISO:**

- Praticar exercícios físicos;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebida alcoólica e o fumo;
- Amamentar.

# CUIDADOS EXTRAS

Todas as mulheres estão sujeitas ao câncer de mama, embora alguns fatores comportamentais aumentem os riscos. Sobrepeso, histórico familiar, não ter amamentado os filhos e bebidas alcoólicas em excesso são fatores que acendem alertas para a prevenção.

Todas devem incorporar os cuidados à rotina e fazer os exames indicados de prevenção, independentemente dos graus de risco ou de pré-condições existentes. Ao perceber qualquer alteração, busque um especialista.

*Previna-se!*

