

Outubro Rosa

Empodere-se

MUDE SEUS HÁBITOS

Novos casos de câncer de mama em mulheres são:

24% mais altos em fumantes do que em não fumantes

13% mais altos em ex-fumantes do que em não fumantes

Fuja do Risco

Caminhar em um bom ritmo por 1h30m a 2h30m por semana reduz o risco de câncer de mama em 18%

De olho na balança

Mulheres que ganham mais de 27 quilos depois dos 18 anos dobram as chances de desenvolverem câncer de mama.

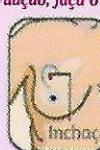
Você conhece os

SINAIS DO CÂNCER DE MAMA?

Não deixe de ir ao médico e fazer exames periodicamente.
Entre 7 e 10 dias após a menstruação, faça o auto-exame.



Um nódulo que, apalpado é diferente dos outros tecidos da mama



Inchaço que não desaparece



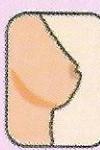
Pele enrugada ou com depressões
Rugas



Pele descamativa ao redor do mamilo



Secreção no mamilo



Alterações do mamilo (inversão)

Você já fez a sua mamografia?

CÂNCER DE COLO DE ÚTERO TEM CURA.

A prevenção é sempre a melhor opção

O preventivo ou exame Papanicolaou é o exame ginecológico ideal para se identificar a infecção pelo HPV e câncer de colo de útero



A maioria das infecções por HPV é assintomática ou inaparente

A infecção pode ser prevenida através da vacina quadrivalente

- ❖ Usar camisinha para evitar a exposição e transmissão de infecções;
- ❖ Cuidar da higiene íntima;
- ❖ Não fumar;
- ❖ Alimentação saudável;
- ❖ Aumentar o consumo diário de frutas, legumes e verduras

MARQUE SEU PREVENTIVO!