

Mês de Prevenção ao Câncer de Mama

Outubro
rosa



Sintomas

*Nódulo indolor, duro e irregular é a principal manifestação em 90% dos casos.

*Alterações no bico do peito (mamilo).

*Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.

*Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja. (INCA, 2021)



Fatores de Risco

*Excesso de peso corporal.

*Inatividade Física.

*Consumo de bebidas alcoólicas.

*Exposição frequente à radiações ionizantes.

(INCA, 2021)



Prevenção

*Realizar o exame de toque.

*Praticar atividade física regular.

*Controlar o peso corporal.

*Alimentar-se saudavelmente.

*Amamentar.

(INCA, 2021)

Cuide-se!

