

NO BRASIL, O **CÂNCER DE MAMA** É O TIPO **MAIS COMUM** ENTRE AS **MULHERES** E A **PRINCIPAL CAUSA DE MORTE POR CÂNCER**

**A PREVENÇÃO É O NOSSO SUPERPODER!**



**73.610**

novos pacientes por ano



**O MÊS DO AMOR PRÓPRIO**  
**OUTUBRO ROSA**

**Você é a prioridade! Pare, cuide-se e previna-se.**

Para cada ano do triênio de **2023 a 2025**

Fonte: Instituto Nacional de Câncer, 2022a.

Quando o câncer de mama é diagnosticado precocemente, as chances de cura ultrapassam

**90%**

Fonte: American Cancer Society, 2024.



O Outubro Rosa é uma campanha mundial dedicada à prevenção e ao diagnóstico precoce.



# O QUE MEU CORPO ESTÁ ME DIZENDO?

Conhecer o seu corpo é essencial. Fique atenta a estes sinais clássicos que exigem avaliação profissional:



INVERSÃO DO MAMILO



SECREÇÕES



INCHAÇO EM PARTE DA MAMA



DOR NA MAMA OU MAMILO



IRRITAÇÃO NA PELE



MUDANÇA NA FORMA OU TAMANHO



NÓDULOS



PELE COM ASPECTO ENRUGADO

MAS ATENÇÃO! Descobrir o câncer antes de sentir qualquer alteração é o melhor caminho! Por isso, não dispense os exames de rotina.

## A GRANDE NOVIDADE DO SUS: MAMOGRAFIA!

ACESSO AMPLIADO: O SUS APOSTA NA PREVENÇÃO!



Este ano, o Ministério da Saúde AMPLIOU o acesso à mamografia.

### NOVA FAIXA ETÁRIA:

Mulheres de 40 a 49 anos poderão realizar o exame pelo SUS, orientadas por profissionais de saúde.

### IDADE LIMITE ELEVADA:

A idade máxima para a mamografia passa a ser 74 anos (antes era 69 anos).

NÃO DEIXE DE CONVERSAR COM SEU MÉDICO OU ENFERMEIRO SOBRE A SUA ROTINA DE EXAMES

SEU ESTILO DE VIDA É SUA MAIOR DEFESA

INDEPENDENTE DA SUA IDADE, PREVINA-SE

**Movimente-se:** Pratique atividade física regularmente.

**Coma Bem:** Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada.

**Evite:** Reduza o consumo de álcool e evite o tabagismo.

**Amamente:** O aleitamento materno é um fator protetor.

