

# Outubro Rosa

No mês de outubro acontece a principal campanha de conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce para o tratamento do câncer de mama.

Câncer de mama é o 2º tipo de tumor mais comum em todo o MUNDO.

O diagnóstico precoce facilita o tratamento e aumenta muito as chances de cura. No Brasil 45% dos casos de câncer de Mama diagnosticados já estão em estágio avançado.

## O auto exame é a melhor ferramenta para o diagnóstico!

1

Observe as mamas com os braços em repouso, ao lado do corpo. Verifique se existe alguma mudança em relação à forma ou cor dos mamilos.



2

Levante os braços e apalpe cada seio, massageando levemente ao redor.



3

Aconselha-se fazer uma leve pressão com as mãos e verificar se sente alguma mudança na textura do mamilo ou da mama, secreção ou nódulo. Caso exista, procure por seu médico.



Recomenda-se que o procedimento seja feito uma vez por mês, de três a cinco dias após o início da menstruação\*.

\* Fontes das pesquisas: <http://www.oncoguia.org.br> e [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)