

# OUTUBRO ROSA

Um toque que pode mudar sua **vida**.  
Mês de prevenção contra o câncer de mama.  
A IDARON apoia essa causa.



A PREVENÇÃO É O  
MELHOR CÂMINHO

# OUTUBRO ROSA

Mês de conscientização sobre prevenção e diagnóstico do câncer de mama.

É um tumor resultante da multiplicação de células anormais.

O câncer de mama é mais comum entre as mulheres



apenas 1% dos casos são masculinos.

## quais são os FATORES DE RISCO



Histórico familiar



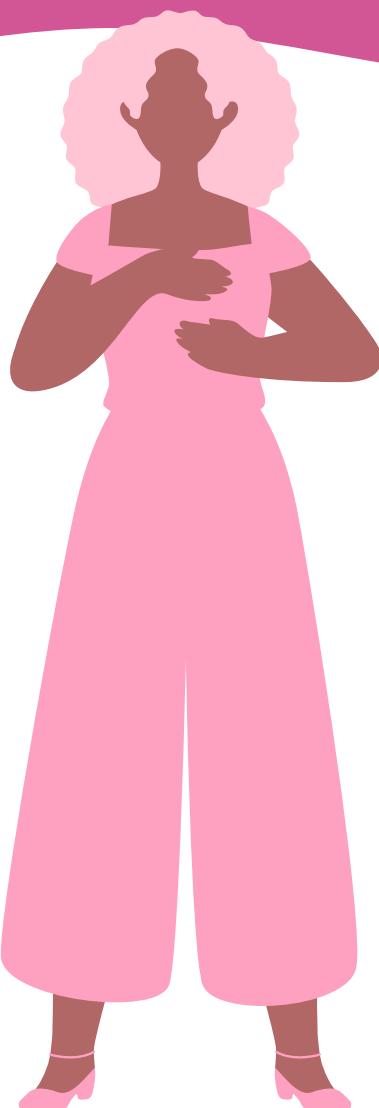
Sobre peso dobrar as chances de desenvolver câncer de mama

Mulheres acima dos  
**40**  
anos

Doses diárias de álcool aumentam as chances em  
**1,5 vezes**



Mais comum em fumantes e ex-fumantes



## quais são os SINTOMAS



Mudança no tamanho ou formato.



Vermelhidão ou coceira na pele e/ou ao redor do mamilo.



Vazamento de um ou ambos os mamilos.



Nódulo diferente do restante do tecido da mama.



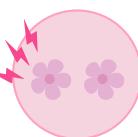
Inchaço na axila ou ao redor da clavícula.



Mudança na textura da pele, como covas ou enrugamento.



Mudança de posição ou formato do mamilo.



Dor constante na mama ou nas axilas.

## como realizar o AUTO EXAME

### Na frente do espelho

Com os braços ao lado do corpo, procure por qualquer alteração nas mamas. Repita o procedimento com os braços elevados acima da cabeça, com as mãos nos quadris e com o corpo inclinado para a frente.



### Deitada

De barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo do ombro esquerdo e com a mão direita examine a mama esquerda. Repita o procedimento do lado direito.



### No chuveiro

Ao tomar banho, com os dedos ensaboados, examine as mamas e axilas, usando os mesmos movimentos que na posição deitada.

