



Jussara Teresinha A. Oliveira, beneficiária de Porto Alegre, venceu o medo e está realizando o tratamento contra o câncer de mama.

Carina Thume Soares beneficiária de Santa Cruz do Sul, venceu o câncer de mama.

Terezinha Marisa S. Reghellin, beneficiária de Caxias do Sul, venceu a falta de tempo e realiza seus exames médicos periodicamente.

Idair Paniz Sperb, beneficiária de Caxias do Sul, venceu o preconceito e fez o exame de mamografia.

**EU VENCII!  
VOCÊ TAMBÉM  
PODE**

Outubro Rosa

## O que te motiva a viver?

As mulheres da foto venceram barreiras e motivaram-se a consultar um médico, fazer exames e viver a vida!

## O autoexame é fácil e rápido. Faça em você!

**01**

Observe suas mamas com os braços abaixados ao longo do corpo.

**02**

Levante os braços, colocando as mãos na cabeça. Observe se ocorre alguma mudança no contorno das mamas ou no mamilo.

**03**

Coloque as mãos na cintura e observe se há qualquer alteração nas mamas.

**04**

Finalmente, aperte o mamilo delicadamente e verifique se sai qualquer secreção. A ocorrência de alterações cutâneas ou no bico do seio, de nódulos ou espessamentos, e de secreções mamárias, não significa necessariamente a existência de câncer.

### O que procurar?

- Caroços (nódulos).
- Abaulamentos ou retrações da pele e do complexo aréolo-mamilar (bico do seio).
- Secreções mamilares existentes.

### O que fazer?

- Em caso de alteração, procure orientação médica.

# Mamografia:

A mamografia é o exame padrão ouro, e pode identificar a doença no começo, por isso é tão necessária.

Se você tem entre 40 e 69 anos, faça a mamografia uma vez por ano. E lembre-se: o risco aumenta com a idade.

Em caso de histórico familiar da doença, é recomendado realizar o exame a partir dos 35 anos.



## Saiba mais...

O autoexame permite perceber alterações nas mamas, e frente a qualquer sinal de alarme, procure um médico.

O câncer de mama é o tipo de câncer mais frequente entre as mulheres em todo o mundo e se manifesta pela multiplicação anormal das células da mama, formando assim um tumor maligno.

A prevenção ainda é a melhor forma de combater a doença. Cerca de 28% dos casos podem ser evitados com uma alimentação saudável, prática de atividade física e manutenção do peso ideal.

**Importante:** o diagnóstico precoce aumenta a chance de cura do câncer de mama. Fique atenta a qualquer alteração nas mamas e, por menor que seja, procure um médico.

**Saiba mais** - Os homens também podem ter câncer de mama (em cada 100 mulheres com câncer, 1 homem pode ter a doença). Por isso a mamografia também está indicada na avaliação da mama masculina.