



Prevenção e tratamento  
do câncer de colo de útero  
e de mama.  
Um cuidado que vale para toda vida.

Faça parte da nossa campanha. #cancerdemama

PROCURE SABER SOBRE AS AÇÕES DE CONTROLE DO CÂNCER DE MAMA  
NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM SEU MUNICÍPIO E PARTICIPE.

Apoio:

**Curves**  
A ACADEMIA DA MULHER

Melhorar sua vida, nosso compromisso.



Não jogue este impresso em via pública.

# SAÚDE DAS MAMAS:

Conheça as alterações suspeitas  
de câncer de mama e fique atenta



Zezé Motta é madrinha dessa campanha.

## **Câncer de Mama:**

*Cuidar da sua saúde é um gesto de amor à vida.*

As mamas de cada mulher possuem forma e consistência particulares. É também comum que uma das mamas seja maior que a outra ou que tenham formatos diferentes. Quando a mulher conhece bem o seu corpo, ela consegue perceber mudanças nas mamas que são normais e ficar alerta para um sinal ou sintoma suspeito de câncer de mama.

As mulheres em idade reprodutiva costumam perceber desconforto, dor e nódulos nas mamas nos dias próximos à menstruação. Essa mudança é normal, pois desaparece espontaneamente.

Ao olhar, palpar e sentir sua mama, procure ver se há alguma alteração que seja diferente do aspecto habitual que você já conhece. Se a alteração persistir, é recomendável fazer uma avaliação médica.

**O câncer de mama é o câncer mais comum em mulheres no mundo e no Brasil. Quando descoberto em fase inicial, há maiores chances de cura.**

## **Quais alterações você deve procurar perceber e sentir?**

- Nódulo (carço) ou espessamento (área mais endurecida) diferente do restante da mama. Essas são as alterações mais relacionadas ao câncer de mama.
- Mudança na pele da mama (retração ou aparência de "casca de laranja").
- Saída espontânea de líquido do mamilo (bico do peito).
- Vermelhidão ou mudança na posição ou formato do mamilo.
- Nódulo no pescoço ou nas axilas (embaixo do braço).

**ATENÇÃO:** esses sinais e sintomas precisam ser investigados, mas podem ocorrer devido a outros problemas de saúde e não apenas ao câncer de mama.

*Olhe e sinta o que é normal e o que não é em suas mamas. Caso perceba alterações, procure um médico.*



## **Quando você deve fazer mamografia?**

As alterações suspeitas da mama precisam ser investigadas em qualquer idade. A mamografia, porém, pode ser feita também como exame de rotina por mulheres que não apresentam nenhuma alteração suspeita de câncer de mama. Neste caso, ela é chamada de mamografia de rastreamento e pode ajudar a descobrir o câncer de mama em fase inicial.

A mamografia detecta melhor as alterações na fase após a menopausa, pois as mamas se tornam menos densas, isto é, composta por mais tecido gorduroso do que glandular. É também nessa fase que se aumenta o risco de aparecimento do câncer de mama.

**Recomenda-se que a mamografia de rastreamento seja feita na faixa etária de 50 a 69 anos, uma vez a cada dois anos.**

**O acesso à investigação diagnóstica das alterações suspeitas da mama, de modo ágil e com qualidade, é um direito da mulher.**

Faça parte da nossa campanha.  
**#cancerdemama**





A Curves com o apoio do Ministério da Saúde pretende realizar no dia 26/10 as 9h da manhã uma caminhada Contra o Câncer de Mama.

Nosso público serão mulheres de 10 a 90 anos e sua família. O evento **será gratuito**, não será uniformizado (cada um irá com a própria roupa) e contará com:

- 30 min de caminhada;
- 30 min de sh'bam.

Utilizaríamos uma caixa de som e uma mesa para colocarmos o pendrive com as músicas. (a música não será alta, até porque contaremos com a presença de idosos)

Será um evento rápido sem comunicação visual.