

**Profissional da engenharia,
agronomia e geociências: a
sua rotina é intensa, mas a
sua saúde é prioridade**



#OutubroRosa

Sinais, exames e cuidados:
o que você precisa saber
sobre o **câncer de mama**

CONFEA  **CREA**  **mútua**

Você sabe quais sinais observar e quando fazer os exames de prevenção do Câncer de Mama?

O Outubro Rosa não é apenas um mês de conscientização: é um guia prático para salvar vidas. O diagnóstico precoce aumenta as chances de cura para até 95%, e o conhecimento sobre o próprio corpo é o primeiro passo.

☐ CONFIRA O GUIA RÁPIDO DE PREVENÇÃO:

1☐☐ SINAIS DE ALERTA: fique atenta a caroços fixos, alterações na pele da mama ou secreção no mamilo.

2☐☐ AUTOCAUIDADO: observe suas mamas mensalmente para reconhecer qualquer alteração com facilidade.

3☐☐ MAMOGRAFIA: exame fundamental para detectar nódulos que ainda não são palpáveis. Consulte seu médico para definir a frequência ideal.

4☐☐ Hábitos saudáveis de vida podem prevenir até 30% dos casos.

Profissional da engenharia, agronomia e geociências: a sua rotina é intensa, mas a sua saúde é prioridade.

Lembre-se sempre: a prevenção é a melhor forma de salvar vidas

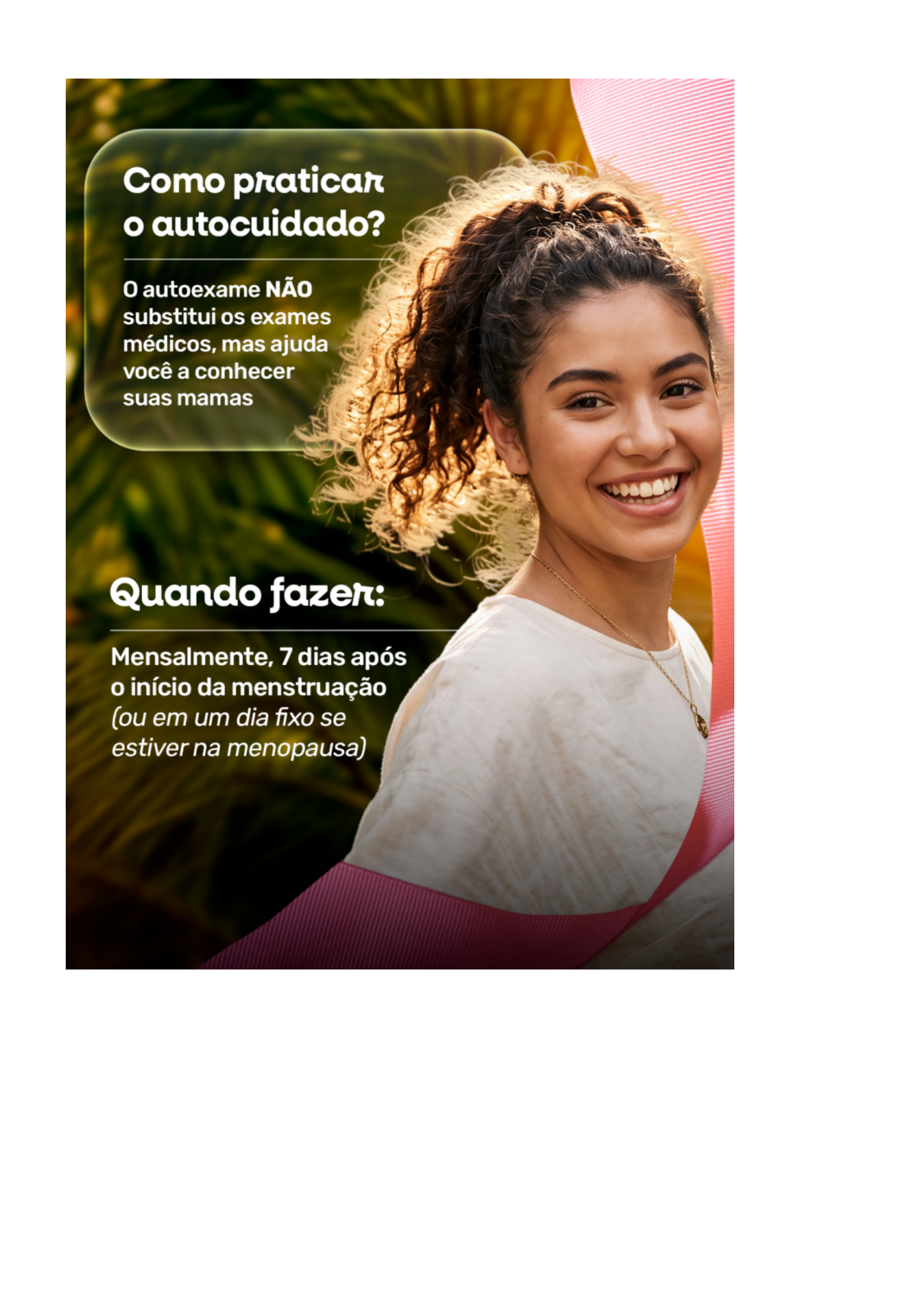
Ajustes de rotina que protegem

Cerca de **30% dos casos** podem ser evitados com hábitos saudáveis:

- ③ Prática regular de atividades físicas
- ③ Alimentação equilibrada
- ③ Manutenção do peso corporal adequado
- ③ Evitar o consumo de álcool e tabaco

Quando fazer a mamografia?

- ③ **Rastreamento de rotina:**
indicada a partir dos 40/50 anos,
a cada 1 ou 2 anos
- ③ **Histórico familiar:**
iniciar o acompanhamento
médico mais cedo, conforme
orientação do mastologista
- ③ **O diagnóstico precoce garante
até 95% de chance de cura**



Como praticar o autocuidado?

O autoexame **NÃO**
substitui os exames
médicos, mas ajuda
você a conhecer
suas mamas

Quando fazer:

Mensalmente, 7 dias após
o início da menstruação
*(ou em um dia fixo se
estiver na menopausa)*

O que observar no seu corpo? *(sinais de alerta)*

- ④ Nódulo (caroço) fixo e indolor
- ④ Alterações no bico do peito (retração)
- ④ Secreção espontânea pelo mamilo
- ④ Pele avermelhada ou com aspecto de casca de laranja



#OutubroRosa

Prevenção é
a melhor forma
de salvar vidas

Cuide de você e compartilhe
estas informações com
as mulheres da sua rede
profissional e da sua vida

CONFEA CREA   **mútua**