

gov.br/inca

DISQUE
SAÚDE **136**

#SaúdeTodoDia

Cuidado com
as mamas,
carinho com
seu corpo.



Como prevenir o câncer de mama?

A prevenção primária consiste em reduzir os fatores de risco e promover os fatores de proteção. Os cuidados importantes são:

- Manter o peso corporal saudável.
- Ser fisicamente ativa.
- Evitar o consumo de bebida alcoólica.

Quais são os sinais de alerta para o câncer de mama?

- Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor.
- Pele avermelhada, irritada ou como uma casca.
- Alterações ou saída espontânea de líquido nos bicos do peito (mamilos).
- Pequenos caroços no pescoço ou axilas.

#SaúdeTodoDia

Olhe e sinta suas mamas no dia a dia e fique atenta às alterações suspeitas de câncer.

A mamografia de rastreamento é recomendada para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos. Informe-se sobre os riscos e os benefícios desse exame.

Em caso de alterações suspeitas nas mamas, procure uma Unidade de Saúde e siga os cuidados para a prevenção da Covid-19.

**SAIBA MAIS EM
GOV.BR/INCA**



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

