

Câncer de mama:
prevenção é sempre
o melhor caminho.



*Use a fitinha rosa para divulgar
a importância da campanha.
Uma atitude simples pode
salvar uma vida.*

**O câncer de mama atinge cerca de
57 mil mulheres no Brasil por ano,
mas pode ser prevenido e curado,
caso seja diagnosticado
precocemente.**

*Mulheres diagnosticadas com
tumores pequenos (até 1 cm), em
estágio inicial, têm 95% de chances
de sucesso no tratamento. Na
população mundial, a sobrevida
média, após cinco anos da
identificação da doença, é de 61%.*

Cinco passos para prevenir a doença:



 Conheça seu próprio seio. Por meio do toque, é possível identificar elevações e retrações na pele, assim como o aparecimento de nódulos e secreções. Em caso de alterações suspeitas nas mamas, a mulher deve procurar um médico.

 Faça exames ginecológicos regularmente. As mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer o exame preventivo todo ano. Acima dos 40, é necessário incluir a mamografia. Entre 50 e 69 anos, é recomendável realizar a mamografia a cada dois anos.

 Alimente-se de forma saudável. Procure fazer uma dieta equilibrada, incluindo frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões, entre outros alimentos.

 Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas. Ao fumar, dezenas de substâncias tóxicas e cancerígenas são inaladas.

 Pratique atividades físicas como parte da sua rotina e evite sobrepeso. Quem não é adepto de academia pode optar por caminhar mais no dia a dia, fazer aulas de dança ou, simplesmente, trocar o elevador pelas escadas. Mantenha-se ativa!

Luiz Carlos Motta
Presidente

