



Mês da Prevenção

# Câncer de Mama

Práticas que podem reduzir os riscos de Câncer de Mama.





A pink ribbon graphic, a symbol for breast cancer awareness, is positioned on the left side of the page. It is a thick, glossy ribbon that loops and flows across the top of the page, partially overlapping the title.

# Introdução

O câncer de mama é uma doença que afeta tanto mulheres quanto homens, embora seja mais comum entre o público feminino. Trata-se de um crescimento desordenado de células na mama que pode formar tumores malignos.

Nas mulheres, ele é o tipo de câncer mais frequente e apresenta chances graves de cura quando detectado precocemente. Já nos homens, embora raro, também pode ocorrer e, muitas vezes, é divulgado em projetos mais avançados devido à falta de conscientização.

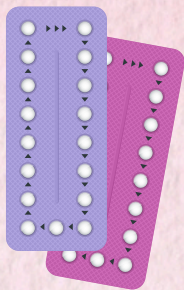
A prevenção e o diagnóstico precoce, por meio de exames regulares e atenção aos sinais do corpo, são fundamentais para ambos os gêneros.



# Como reduzir os riscos?



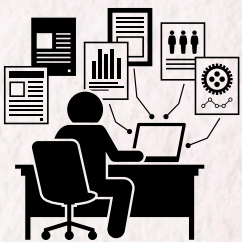
- Não Fumar: Evite o tabagismo, que está relacionado a vários tipos de câncer.



- Controle Hormonal: Converse com seu médico sobre o uso de terapias hormonais, pois algumas podem aumentar o risco de câncer de mama.



- Limitar o Álcool: Reduza o consumo de bebidas alcoólicas, pois o álcool está associado a um maior risco de câncer de mama.



- Mantenha-se informada sobre os fatores de risco e sintomas, para que possa agir rapidamente se notar algo diferente.

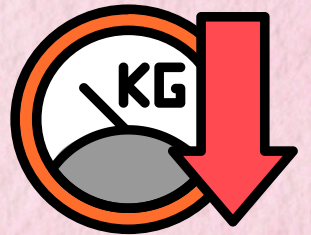


- Lembre-se de que a prevenção é uma parte importante da saúde, e é sempre bom consultar um médico para orientações personalizadas.



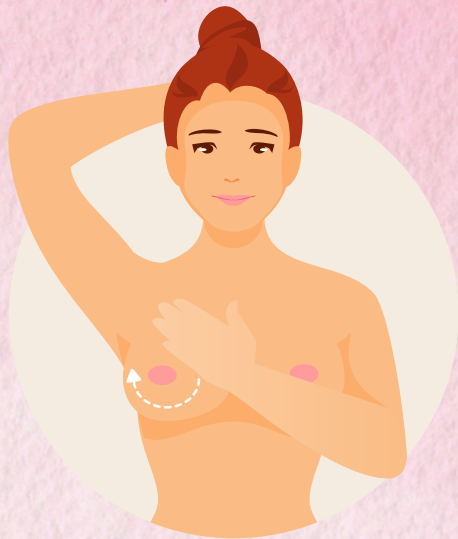
# Estilo de Vida Saudável

- Alimentação Balanceada: Consuma frutas, verduras, grãos integrais e reduza a ingestão de gordura saturada.
- Exercícios Físicos: Pratique atividades físicas regularmente, pelo menos 150 minutos por semana.
- Peso Adequado: Mantenha um peso saudável, pois a obesidade pode aumentar o risco.
- Autoexame: Faça o autoexame das mamas mensalmente. Conhecer seu corpo ajuda a identificar qualquer mudança.
- Exames de Rotina: Realize mamografias e exames clínicos regularmente, conforme recomendado pelo seu médico, especialmente a partir dos 40 anos, e se tiver histórico familiar, considere discutir a genética.



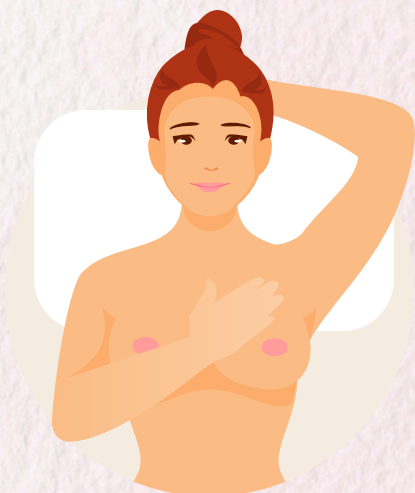
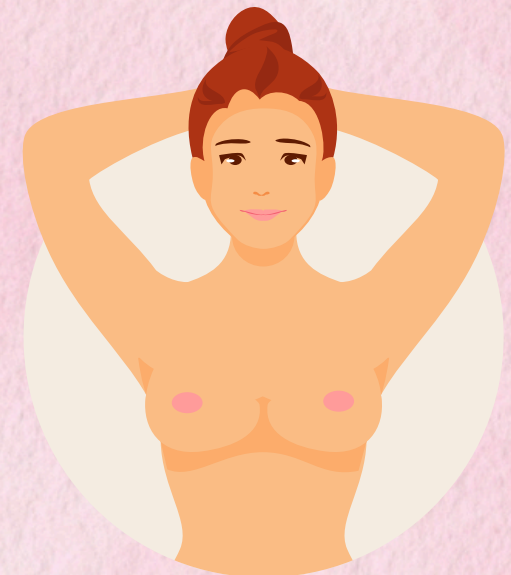


# Autoexame: como realizar?



Em frente ao espelho, apalpe as mamas e axila, observando o tamanho e a cor e se há secreções ou alterações na pele.

Levante os braços acima da cabeça e observe novamente as mamas, procurando por alterações.



Deite-se de costas e coloque um travesseiro sob o ombro. Isso facilita a palpação. Também pode ser feito de pé, usando a mão oposta para examinar cada mama.





# Importante

Se você encontrar um nódulo na mama, seja homem ou mulher, fique tranquilo(a), nem todo nódulo é cancerígeno. Muitos podem ser benignos, como cistos ou lipomas.

Contudo, procure um médico especialista imediatamente, como um mastologista (no caso das mulheres) ou um clínico geral que possa encaminhar para o especialista adequado. Já no caso dos homens, um urologista ou clínico geral também pode ser o primeiro contato.



0800 000 4341



contato@lacossaude.com

