



Mensagens de Conscientização do Autocuidado das Mamas

1. Conheça seu risco

- Converse com seus familiares para saber o histórico de saúde da sua família, tanto por parte de seu pai como de sua mãe
- Converse com seu médico sobre seu risco pessoal para o câncer de mama

2. Faça exames de rotina

- Converse com seu médico sobre quais exames você precisa fazer, caso você tenha um alto risco para o câncer de mama
- Faça uma mamografia todo ano, a partir dos 40 anos de idade caso tenha um risco médio
- A partir de 25 anos de idade, faça um exame clínico das mamas a cada 03 anos, e anualmente, a partir dos 40 anos

3. Saiba o que é normal pra você

- Consulte um médico se você perceber qualquer uma dessas alterações nas mamas:
 - Carços, endurecimento ou engrossamento da mama ou axilas
 - Inchaço, calor, vermelhidão ou escurecimento da mama
 - Mudança no tamanho ou formato da mama
 - Covinhas ou enrugamento da pele
 - Vermelhão, coceira ou descamação no mamilo
 - Inversão do mamilo e de outras regiões da mama
 - Secreção repentina nos mamilos
 - Dor nova em um ponto da mama que não passa

4. Faça escolhas de estilo de vida saudável

- Mantenha um peso saudável
- Adicione exercícios em sua rotina
- Limite o consumo de álcool
- Limite o uso de hormônios na menopausa
- Amamente, se você puder

Para mais informações visite nosso site, ou ligue para nossa linha de suporte para o cuidado das mamas.

www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

Conheça o que é normal em você

Os sinais para o câncer de mama não são iguais para todas as mulheres. É importante que você conheça suas mamas, perceba como elas são e como você as sente normalmente. A qualquer sinal de alteração, consulte um médico.

As alterações que devem ser relatados incluem:

- Carços, endurecimento ou engrossamento da mama ou axilas



- Inchaço, calor, vermelhidão ou escurecimento da mama



- Mudança no tamanho ou formato da mama



- Covinhas ou enrugamento da pele



- Vermelhão, coceira ou descamação no mamilo



- Inversão do mamilo e de outras regiões da mama



- Secreção repentina nos mamilos



- Dor nova em um ponto da mama que não passa

