

CADA DIA CONTA

Cuidar da saúde
no presente
fortalece o futuro.



OUTUBRO ROSA

O diagnóstico precoce do câncer de mama, aliado ao começo do tratamento em fases iniciais, aumenta comprovadamente as chances de cura e/ou sobrevida livre da doença.

É essencial que as mulheres sejam incentivadas a conhecer seu corpo e a realizar o autoexame das mamas, independentemente da idade.

Além da recomendação da mamografia, é importante estar atenta aos **antecedentes de câncer de mama** nos familiares maternos.

Conhecimento e prevenção são as chaves para a saúde!

A partir dos 50 anos, uma mamografia a cada dois anos.

Fonte: Sociedade Brasileira de Mamografia.



1ª mamografia	40 anos
2ª mamografia	45 anos
3ª mamografia	50 anos

70% dos casos de câncer de colo do útero são causados pelos tipos 16, 11, 6 e 18 do Papilomavírus Humano (HPV), uma infecção que é transmitida por meio de relações sexuais. O primeiro passo para a prevenção desse tipo de câncer é **reduzir os riscos de contágio pelo HPV.**

E quais são os riscos?

- Início precoce da vida sexual e múltiplos parceiros(as);
- Relações sexuais sem utilização de preservativo;
- Hábito de fumar; e
- Uso contínuo de contraceptivos orais.

Mesmo com todos esses cuidados, os riscos podem ser reduzidos, especialmente quando combinados à **vacinação contra o HPV** na adolescência e a realização de exames preventivos regulares.

Fonte: Unimed do Brasil

Unimed 
Forj

Toques de cuidado



Homens trans e pessoas não binárias, designadas mulheres ao nascer, também devem ficar atentas a esses cuidados.

A prevenção começa aqui!



NO ESPELHO

1. Fique em pé, com os braços ao longo do corpo.
2. Observe o formato e a simetria das mamas. Procure por alterações, como inchaços, assimetrias, ou alterações na pele (vermelhidão, ondulações).
3. Levante os braços acima da cabeça e observe novamente. Repita o processo, coloque as mãos na cintura e pressione para baixo.



NO CHUVEIRO

1. Fique em pé sob a água morna;
2. Com as mãos ensaboadas, faça movimentos circulares, pressionando levemente em toda a superfície da mama. Examine do centro para fora e da parte superior para a inferior;
3. Use os dedos em diferentes posições (círculos, vertical e horizontal) para garantir que todas as áreas sejam examinadas.



DEITADA

1. Deite-se na cama com um travesseiro sob a mama que será examinada;
2. Use a mão direita para examinar a mama esquerda e vice-versa. Com os três primeiros dedos na mão, faça movimentos circulares, pressionando levemente. Verifique toda a mama, incluindo a área próxima à axila;
3. Preste atenção a qualquer nódulo, inchaço ou sensibilidade.

IMPORTANTE!

Embora a incidência em homens seja rara, representando apenas 1% dos casos, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), muitos descobrem a doença em estágios avançados. Também é recomendado a mudança para hábitos saudáveis e o autoexame nas mamas. A apalpação é mais simples, devido a pouca glândula mamária, sendo mais fácil detectar possíveis nódulos.

Sua atitude faz a diferença: O cuidado com a saúde é essencial para todos.