

# O MÊS É MARÇO, MAS O FOCO É SEMPRE!



Março é o mês das mulheres e a gente adoraria estar falando só das coisas boas, mas, quando o assunto é a saúde delas, olhar atento nestes dois vilões: o câncer de mama e o do colo do útero.

## Reconheça os sintomas

### Mama

- **Nódulo fixo e geralmente indolor (na axila ou pescoço também)**
- **Avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja**
- **Alterações no mamilo**
- **Saída de líquido**



### Colo do útero

- **Sangramento vaginal intermitente e após relação sexual**
- **Secreção vaginal anormal**
- **Dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais**



## Você já sabe como identificá-los, mas que tal nem precisar?

A prevenção é sempre o melhor caminho. Faça seus exames<sup>1</sup> com regularidade e se cuide para evitar surpresas.

### Aqui vão algumas dicas:

- Pratique atividade física e controle a alimentação
- Evite alimentos industrializados
- Não fume e evite o consumo de álcool
- Use preservativos<sup>2</sup> (Colo do útero)
- Vacine-se<sup>3</sup> (Colo do útero)
- Evite o uso prolongado de pílulas anticoncepcionais

<sup>1</sup> consulte seu médico para mais detalhes sobre os tipos de exame.

<sup>2</sup> o uso de preservativos durante a relação sexual com penetração protege apenas parcialmente o contágio.

<sup>3</sup> desde 2017, a vacina tetravalente contra o HPV está disponível para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14.

### Fontes

Ministério da Saúde

INCA - Instituto Nacional do Câncer

RBUS - Revista Brasileira de Ultrassonografia

Fundação do Câncer

