



**OUTUBRO ROSA**

## **INIMIGO CRUEL, MAS QUE DÁ SINAIS**

Raro antes dos 35 anos, sua incidência cresce progressivamente acima dessa idade, especialmente após os 50. E identificar os sintomas precocemente é fundamental para o melhor dos desfechos. Então, atenção às “pistas”:

- Nódulo fixo e geralmente indolor
- Pele da mama avermelhada, retraída ou com textura parecida com casca de laranja
- Alterações no mamilo
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos

### **Como diminuir os riscos de enfrentar o câncer de mama**

Cerca de 30% dos casos podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Prática regular de atividade física
- Alimentação saudável
- Peso corporal adequado
- Evitar o consumo de bebidas alcóolicas
- Amamentar
- Evitar o uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal

### **Investigação constante**

O lema é o bom e velho “prevenir é melhor do que remediar”. Mas como?

- Exame clínico das mamas
- Mamografia
- Ultrassonografia ou ressonância magnética

### **E se precisar remediar, que seja da melhor forma, né?**

O tratamento do câncer de mama pode ser feito por meio de uma ou várias modalidades combinadas, como cirurgias conservadoras, mastectomias, radioterapia, quimioterapia e tratamento com anticorpos. Seu médico indicará o tratamento mais adequado de acordo com o local, tipo e extensão da doença.

**Faça a sua parte nessa luta. Previna-se!**

