

**O
RISCO
É CERTO**

**OCÂNCER
NÃO**

No mês da saúde da mulher,
informação e prevenção
podem salvar vidas.

OCANCERNAO.COM.BR

SAÚDE DA MULHER: PREVENIR É SEMPRE O MELHOR CAMINHO

Independentemente de idade ou gênero, pequenas mudanças no seu dia a dia contribuem para sua saúde:



Meça sua pressão arterial e faça testes para diabetes regularmente

Controle seu peso com alimentação saudável e atividade física



Faça testes para doenças sexualmente transmissíveis

Largue o cigarro de uma vez por todas



Fique atenta para abuso de álcool e sintomas de depressão

Consulte seu ginecologista pelo menos uma vez por ano. Só ele é capaz de indicar exames e tratamentos adequados.

ALÉM DE PREVENIR, DETECTAR

Um dos tipos mais comuns entre as brasileiras, o **câncer de mama** é causado pela multiplicação desordenada de células, formando um tumor.

Conheça seu corpo

A palpação das mamas, conhecida como autoexame, pode ser feita sempre que você quiser, mas ela não é eficaz a ponto de identificar um tumor em estágio inicial. Se encontrar algo diferente, procure seu médico.

Mamografia

Para saber quando é sua vez de fazer o exame e qual a periodicidade indicada, consulte seu médico para uma avaliação mais detalhada. Em linhas gerais, é recomendada a partir dos 40 anos, mas pode variar.

FATO OU FAKE?

Uma atitude “positiva” é determinante na cura.

FATO! É natural se sentir triste, mas a atitude positiva pode ajudar a suportar a “barra” e até amenizar os efeitos colaterais do tratamento.

Todo câncer de mama deve ser operado assim que descoberto.

FAKE! Há casos onde o tratamento oncológico é invertido, fazendo-se quimioterapia primeiro e cirurgia depois.

Não se recomenda pintar o cabelo durante o tratamento.

FAKE! Porém, orienta-se evitar amônia ou, no máximo, uma concentração de até 2%.

A imunidade de quem passa pelo tratamento não muda.

FATO! Ao menos na maioria dos pacientes, a imunidade é preservada.

*Este material não substitui a consulta médica, tendo o objetivo de ser uma fonte segura de informação sobre o câncer de mama, com o selo Oncologia D’Or.

**OUTUBRO
ROSA**

**MÊS DA SAÚDE
DA MULHER**

Consulte sempre seu médico,
faça seus exames e mantenha
hábitos saudáveis.

**Afinal, o risco é certo.
O câncer, não.**

ONCOLOGIA **D'OR**

REDE **D'OR**
SÃO LUIZ

INSTITUTO **D'OR**
PESQUISA E ENSINO



RICHEI
INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO