



**FAÇA PARTE DESSA CAMPANHA.**

**Previna-se** ou **oriente** quem você ama.

Preparamos uma série de **dicas** de **autocuidado** que devem ser seguidas o ano todo.

  
**Sumerbol**  
supermercados

# 1. Como se proteger? *(principais medidas preventivas)*



## **Câncer de mama** - *Como se proteger?*

A prevenção e a detecção precoce do câncer de mama são essenciais para reduzir os riscos do desenvolvimento da doença. Pode parecer complicado, mas as ações preventivas envolvem hábitos diários que podem ser incluídos na sua rotina.

Praticar atividade física, manter o peso corporal adequado, adotar uma alimentação saudável e evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcoólicas são as indicações médicas para reduzir os riscos de desenvolver a doença.

A detecção precoce do câncer de mama é feita através de exames e também é fundamental para evitar que os sintomas piorem e se desenvolvam rapidamente.

Para mulheres de 40 a 69 anos, a mamografia deve ser realizada regularmente. O autoexame é indicado para mulheres acima dos 20 anos. Com ele você é capaz de conhecer melhor o seu corpo e identificar com maior facilidade qualquer alteração suspeita nas mamas.

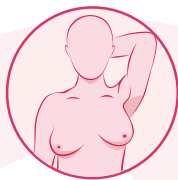


## 2. Você sabia que cerca de 80% dos tumores de mama são descobertos pelas próprias mulheres?

O autoexame é uma técnica realizada com o intuito de **observar qualquer alteração suspeita nas mamas**, dessa forma a doença pode ser detectada o mais rápido possível e assim iniciar os procedimentos de tratamento.

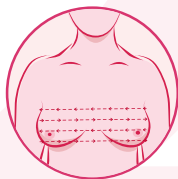
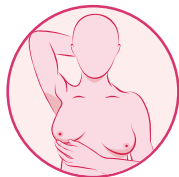
### **Instruções para realizar o autoexame:**

**Em pé (pode ser durante o banho)**



Levante seu braço esquerdo e apoie-o sobre a cabeça;

Com a mão direita esticada, examine a mama esquerda;



Divida o seio em faixas e analise devagar cada uma dessas faixas. Use a polpa dos dedos e não as pontas ou unhas;



Sinta a mama;

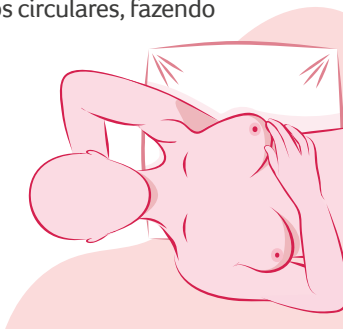
Faça movimentos circulares,  
de cima para baixo;



Repita os movimentos  
na outra mama.

### Deitada

- Coloque uma toalha dobrada sob o ombro direito para examinar a mama direita;
- Sinta a mama com movimentos circulares, fazendo uma leve pressão;
- Apalpe a metade externa da mama (é mais consistente);
- Depois apalpe as axilas;
- Inverta o procedimento para a mama esquerda.



É importante lembrar que o autoexame é apenas a **primeira precaução** e não **DISPENSA** a importância da realização de consultas ginecológicas anuais.

Infos: <https://www.gineco.com.br/saude-feminina/exames-de-rotina/autoexame-das-mamas>

### 3. **Mamografia: por que é essencial na luta contra o câncer de mama?**

A mamografia é um dos exames **mais importantes na prevenção contra o câncer de mama**. Com a função principal de detectar a doença ainda em fase inicial, o exame produz imagens de alta qualidade das mamas, auxiliando a identificar tumores que ainda estão pequenos demais para serem sentidos durante o exame de toque.

*Em **98% dos casos**, se identificado em fase inicial, o tumor pode ser **curável**, evitando a retirada dos seios e aumentando as chances de tratamento e cura.*

A mamografia para mulheres acima dos 40 anos deve ser realizada **anualmente**. Mas é importante lembrar que a mamografia é somente um exame complementar e **não substitui** a necessidade de realização de outros exames.

## 4. Hábitos alimentares para prevenir o câncer de mama.

Não é novidade que uma alimentação rica em nutrientes é a base para um corpo saudável. Para prevenção do câncer de mama, entre outras diversas doenças, é importante ingerir periodicamente **frutas, verduras, legumes e cereais integrais**.

Tais alimentos possuem nutrientes importantes para a saúde do corpo, como vitaminas, fibras e outros compostos que auxiliam as defesas naturais do organismo a destruírem os carcinógenos antes que eles causem sérios danos às células.





**Sumerbol**  
supermercados

***Se cuide!***

[www.sumerbol.com.br](http://www.sumerbol.com.br)