



---

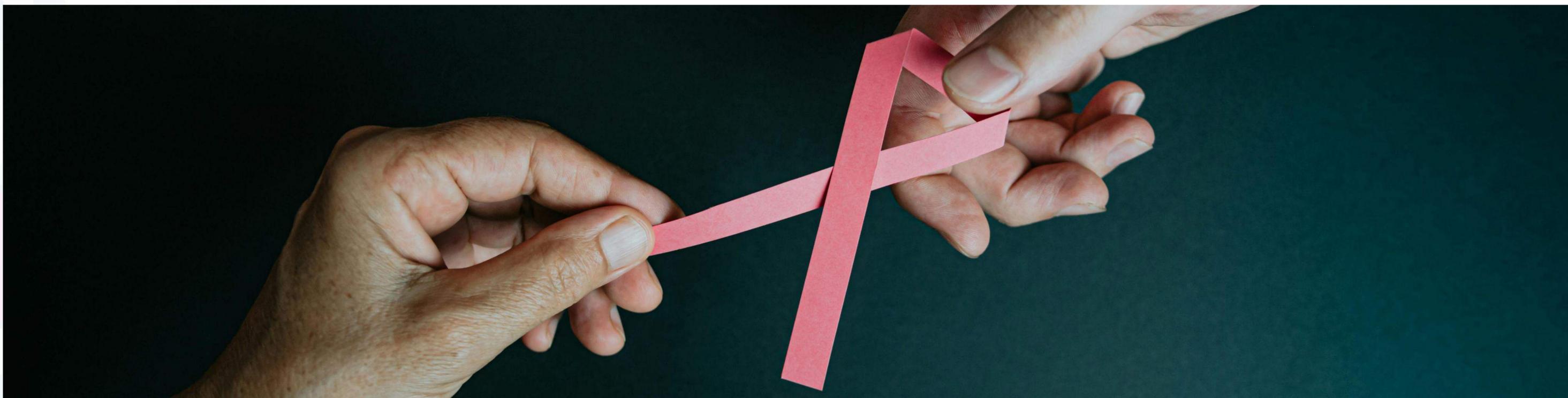
**CARTILHA DE**  
**PREVENÇÃO AO**  
**CÂNCER DE MAMA**

---

# OUTUBRO ROSA: CUIDE-SE, AME-SE!

## O QUE É O OUTUBRO ROSA?

- 1 Outubro Rosa é uma campanha mundial de conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Essa doença não afeta apenas mulheres — homens também podem desenvolver o câncer de mama. Por isso, todos devem estar atentos aos sinais e cuidar da própria saúde!





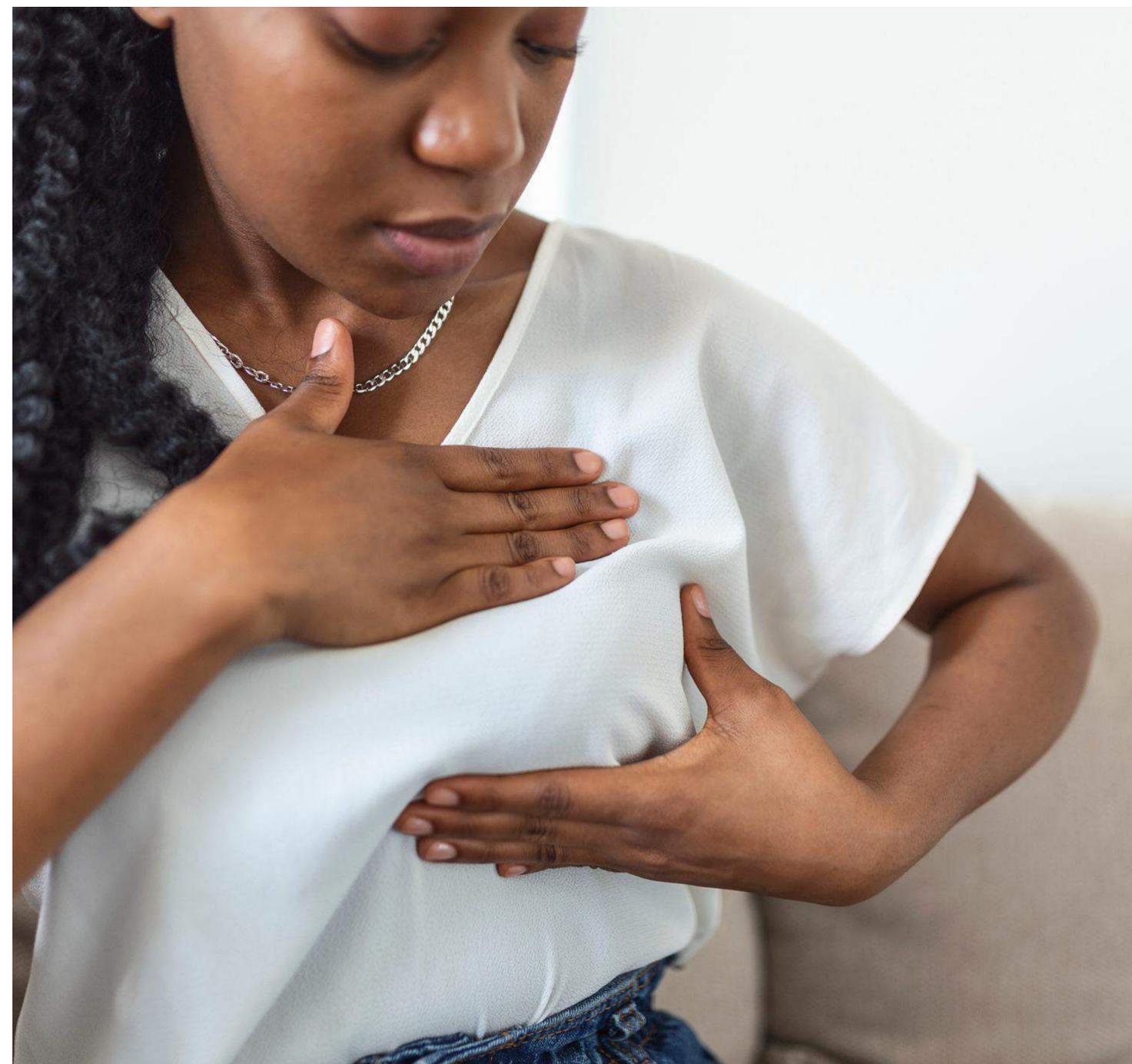
## O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

- O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres, mas homens também podem ser diagnosticados. Ele ocorre quando células da mama crescem de maneira desordenada.
- **Em ambos os gêneros, o diagnóstico precoce aumenta muito as chances de tratamento eficaz!**



## FATORES DE RISCO: O QUE AUMENTA AS CHANCES?

- 1 • Para mulheres e homens:**
  - Histórico familiar de câncer de mama
  - Envelhecimento (mais comum a partir dos 50 anos)
  - Consumo excessivo de álcool
  - Sedentarismo e obesidade
- 2 • Específico para mulheres:**
  - Primeira menstruação antes dos 12 anos ou menopausa tardia
  - Primeira gravidez após os 30 anos ou não ter filhos





## COMO PREVENIR?

- 1 • Autoexame:**
  - Tanto homens quanto mulheres devem conhecer seu corpo. Se notar alterações como nódulos, inchaços, ou mudanças no formato da mama, procure um médico.
- 2 • Mamografia:**
  - Mulheres a partir dos 40 anos devem realizar mamografias regulares. Homens com histórico familiar também podem precisar de exames específicos.
- 3 • Hábitos saudáveis:**
  - Mantenha uma rotina ativa, com alimentação equilibrada e redução do consumo de álcool.



## SINAIS DE ALERTA: FIQUE ATENTO(A)!

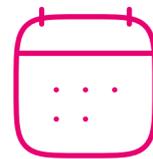
- **Aparecimento de nódulos nas mamas ou axilas**
- **Alterações no formato ou tamanho das mamas**
- **Pele da mama com aspecto "casca de laranja"**
- **Secreção nos mamilos**
- **Dor ou desconforto nas mamas**
- Esses sinais podem aparecer tanto em homens quanto em mulheres, então todos devem prestar atenção e buscar orientação médica ao notar qualquer mudança.





## A PREVENÇÃO É PARA TODOS!

- Incentive suas amigas, colegas e familiares a se cuidarem — a prevenção é uma responsabilidade de todos, independentemente do gênero.
- **Juntos podemos promover mais saúde e bem-estar no ambiente de trabalho e na vida pessoal!**



## DESAFIE-SE ESTE MÊS:

- **Faça seu exame preventivo.**
- **Compartilhe esta cartilha com seus colegas e familiares.**
- **Mantenha hábitos saudáveis e cuide da sua saúde mental e física!**



Em caso de dúvidas, possuímos uma Médica do Trabalho, disponível na matriz quinzenalmente às quintas-feiras, que poderá fornecer algumas orientações! Sendo de interesse, procure o RH para agendamento prévio.

**ESSA CARTILHA FOI DESENVOLVIDA PELA CIPA, EM APOIO AO OUTUBRO ROSA.**

**ESPALHE ESSA MENSAGEM PARA TODOS OS SEUS COLEGAS!**

