



Governo de Alagoas
Secretaria de Estado da Saúde



INCA
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER
MINISTÉRIO DA SAÚDE



MINISTÉRIO
DA SAÚDE



Sociedade Brasileira
de Mastologia

Regional de Alagoas



Maceió
SEM CAC - Capital Americana da Cultura 2002

DITEAL



Governo de Alagoas
Secretaria de Estado da Cultura



Programa
Viva Mulher
Alagoas



NÚCLEO DE PREVENÇÃO E CONTROLE
DO CÂNCER DE ALAGOAS



Governo de Alagoas
Secretaria de Estado da Saúde



INCA
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER
MINISTÉRIO DA SAÚDE



FIQUE DE OLHO

Câncer de Mama



Faça o auto-exame mensal. Após os 40 anos, faça mamografia regularmente.

O câncer de mama tem cura. Quando detectado no início, o índice de sucesso com o tratamento é superior a 90%. Quase sempre não é preciso retirar toda a mama, e sim apenas parte dela. Mas, se isto for necessário, a reconstrução imediata por meio de cirurgia plástica oferece excelentes resultados.

O CÂNCER DE MAMA TEM CURA. MAS VOCÊ TEM QUE FAZER A SUA PARTE.

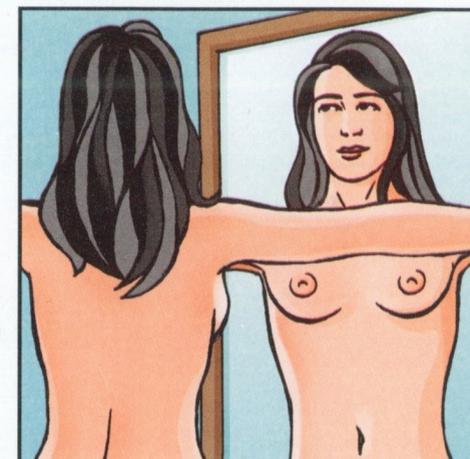
Siga sempre estes 3 passos:

1. *Faça o auto-exame todo mês;*
2. *Vá a um posto de saúde pelo menos uma vez por ano e peça para o profissional de saúde examinar suas mamas;*
3. *Após os 40 anos, faça mamografia regularmente.*

Como fazer o auto-exame:



1 Em pé, em frente ao espelho. Observe o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas.



2 Em pé, em frente ao espelho, levante os braços. Observe se, com o movimento, aparecem alterações de contorno e superfície nas mamas.



3 Deitada, a mão direita apalpa a mama esquerda. Faça movimentos circulares suaves apertando levemente com as pontas dos dedos.



4 Deitada, a mão esquerda apalpa a mama direita. Repita deste lado os movimentos circulares apertando levemente com as pontas dos dedos.

A MULHER QUE MENSTRUA DEVE FAZER O EXAME, DE PREFERÊNCIA, NA SEMANA SEGUINTE À MENSTRUACÃO. SE ENCONTRAR UM CAROÇO OU QUALQUER ALTERAÇÃO PROCURE UM MÉDICO.