



TOQUE PARA INICIAR

Campanha de conscientização e prevenção
ao câncer de mama em **homens e mulheres**

O Outubro Rosa é uma campanha destinada a
homens e mulheres, pois **o câncer de mama
pode acometer qualquer pessoa.**

Fique atento(a) aos sintomas

- ☺ **Saliência ou inchaço** geralmente indolor;
- ☺ Pele da região **ondulada ou enrugada**;
- ☺ **Afundamento** do mamilo;
- ☺ **Vermelhidão ou descamação**
da pele da mama ou do mamilo;
- ☺ **Aumento** dos linfonodos da axila.

Acompanhe sua saúde regularmente

- ☺ Pratique **atividades físicas**;
- ☺ Mantenha o **peso corporal adequado**;
- ☺ Adote uma **alimentação saudável**
rica em frutas e verduras;
- ☺ Reduza o consumo de **bebidas alcoólicas**;
- ☺ Faça **exames periódicos**;
- ☺ Observe seu corpo e **faça o exame de toque.**

