

OUTUBRO ROSA

Mês de conscientização sobre o câncer de mama

Preste atenção aos sintomas:

- Nódulo fixo e geralmente indolor
- Pele da mama avermelhada ou retraída
- Alterações no mamilo
- Nódulos nas axilas e/ou pescoço
- Saída de líquido anormal das mamas

Informação é prevenção! Saiba como prevenir o câncer de mama:

- **Faça o autoexame** - através do toque é que você pode perceber possíveis alterações.
- **Pratique atividade física** - é um hábito que faz bem e evita inúmeras doenças.
- **Mantenha uma dieta saudável** - dê prioridade aos vegetais, frutas, legumes e verduras, e procure beber, pelo menos, 2 litros de água diariamente.
- **Cuide da sua saúde** - não fume e nem consuma álcool. Estes são fatores de risco para o desenvolvimento de diversos tipos de tumores.

O diagnóstico precoce pode aumentar em até 90% as chances de cura. Previna-se!



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE