



# Outubro Rosa

**Previna-se:** Dicas de Autoexame para o Câncer de Mama.

A detecção precoce pode salva-vidas.

**Aprenda a se cuidar!**

O autoexame é uma **ferramenta poderosa** na **detecção precoce** do câncer de mama.



**Conheça as dicas para realizá-lo corretamente:**

**Escolha o momento certo**

Realize o autoexame uma vez por mês, preferencialmente após o período menstrual.

**Observe e sinta**

Frente ao Espelho: Verifique alterações na pele ou formato.

Toque: Utilize os dedos para apalpar os seios em movimentos circulares.

**Verifique as axilas**

Examine a axila em busca de nódulos.

**Atenção aos sinais**

Mudanças no tamanho, forma ou secreção anormal.

**Consulte um médico**

Agende uma consulta se notar alterações.

# Dúvidas **frequentes**

## **Quem já retirou o ovário pode ter câncer de mama?**

Sim, mesmo quem já retirou os ovários ainda pode desenvolver câncer de mama. A remoção reduz a produção de hormônios que podem estimular o crescimento de células cancerígenas, mas não elimina completamente o risco.

## **Quando devo realizar o exame de mamografia?**

A mamografia deve ser realizada anualmente a partir dos 40 anos, ou antes, se houver histórico familiar de câncer de mama. Consulte seu médico para orientações personalizadas.

## **O que devo fazer se encontrar um nódulo durante o autoexame?**

Se sentir um nódulo ou qualquer alteração, agende uma consulta com um profissional de saúde imediatamente para uma avaliação.

## **Posso realizar o autoexame durante a gravidez ou amamentação?**

Sim, é importante continuar a realizar o autoexame durante a gravidez e amamentação. Consulte seu médico para mais orientações.

# Dúvidas **frequentes**

## **É normal sentir dor no seio durante o autoexame?**

Algumas mulheres podem sentir desconforto ou dor leve durante o autoexame, especialmente em fases do ciclo menstrual. No entanto, dor intensa ou persistente deve ser avaliada por um médico.

## **Todo nódulo no seio é câncer?**

Não, nem todo nódulo é cancerígeno. Existem várias causas benignas para nódulos nos seios, como cistos ou fibroadenomas. No entanto, qualquer nódulo deve ser avaliado por um profissional de saúde.

## **A mamografia é dolorosa?**

A sensibilidade varia de mulher para mulher. Algumas podem sentir desconforto ou pressão, mas a dor é geralmente leve e passageira. A mamografia é um exame rápido e crucial para a detecção precoce do câncer de mama.

## **Homens também podem ter câncer de mama?**

Sim, embora seja raro, homens também podem desenvolver câncer de mama. Eles devem estar atentos a qualquer alteração nos seios e procurar um médico se perceberem algo incomum.

**O Consórcio Amvap Saúde orienta que a prevenção é a melhor forma de cuidar da nossa comunidade.**

Ao promover campanhas como o Outubro Rosa, reforçamos nosso compromisso com a saúde e bem-estar dos municípios que atendemos. Contamos com você para levar essa mensagem adiante: cuide-se, faça o autoexame e incentive outras mulheres a se cuidarem também!

# Cuidar de si mesma é um **ato de amor!**

Compartilhe essas dicas  
com amigas e familiares.

**Juntos na luta contra  
o câncer de mama!**



☎ (34) 3213-2536

📞 (34) 9 9878-2536

🖱 [amvapsaude.com.br](http://amvapsaude.com.br)

📷 @amvapsaudemg

Av. Antônio Thomaz Ferreira  
Rezende, 3.180 - Distrito Industrial  
**Uberlândia/MG**