

# OUTUBRO ROSA

É possível que você já tenha notado que o mês de outubro tem recebido uma atenção especial - campanhas na televisão e na internet, iluminação especial em monumentos e estabelecimentos e fitas presas às roupas. Tudo isso porque, neste mês, acontece o **Outubro Rosa, um movimento de conscientização para a prevenção e combate ao câncer de mama.**

O Colégio Santa Maria Minas está junto à campanha e trouxe algumas informações para ficarmos atentos e **cuidarmos da nossa saúde!**

## COMO PREVENIR O CÂNCER DE MAMA?



Amamentar até o 6.º mês de forma exclusiva, e se possível, até os 2 anos ou mais.



Não fumar e evitar o tabagismo passivo e o consumo de bebidas alcoólicas.



Manter o peso corporal adequado por meio da prática de exercícios físicos e de uma alimentação saudável.

## A IMPORTÂNCIA DO EXAME

Em grande parte dos casos, **o câncer de mama pode ser detectado no início, o que aumenta a possibilidade de tratamento.** Por isso, é fundamental que você observe quaisquer alterações no seu corpo consideradas suspeitas.

### AUTOEXAME DAS MAMAS



Olhe no espelho e inspecione as mamas com os braços em diferentes posições.



Use suavemente as pontas dos dedos.



Verifique se existem nódulos



Examine a faixa vertical



Examine no sentido horário

Fonte: Ministério da Saúde.