

O QUE É CÂNCER DE MAMA?

É uma doença causada pela multiplicação desordenada de células mamárias. Esse processo gera células anormais que se multiplicam formando um tumor.



**PREVENIR
É UMA DAS
MELHORES
FORMAS
DE LUTAR!**



FALE CONOSCO

 sintest@uefs.br

 (75) 3161-8071

 (75) 99800-5121

SINTEST NA REDE

 sintestuefs.com.br

 [sintest.uefs](https://www.facebook.com/sintest.uefs)

 [sintestba.uefs](https://www.instagram.com/sintestba.uefs)

ENDEREÇO

Avenida Transnordestina , S/N Uefs, Novo Horizonte,
Feira de Santana – Bahia – CEP: 44036-336
Espaço provisório CAU I .

OUTUBRO Rosa

Mês da prevenção do
câncer de mama.



**Sindicato dos Trabalhadores
em Educação do Terceiro
Grau do Estado da Bahia**



A L E R T A

Bico do peito

com retração ou formato alterado



Secreção

anormal pelos mamilos



Pele

avermelhada ou retraída



Nódulo

fixo e geralmente indolor



Faça o seu autoexame



Se toca, mulher!



PREVINA - SE

Pratique atividade física.



Não fume.



Realize exames anualmente depois dos 40 anos.



Amamente seus filhos.



Evite o consumo de bebidas alcoólicas.



Mantenha-se no peso ideal.



JÁ FEZ
AUTOEXAME
HOJE?



COMPARE O TAMANHO DAS MAMAS NA FRENTE DO ESPELHO.

VEJA SE HÁ DOR NAS AXILAS AO LEVANTAR OS BRAÇOS.



FAÇA MOVIMENTOS CIRCULARES EM VOLTA DA MAMA PARA IDENTIFICAR INCHAÇOS E RUGOSIDADES.

*Se toque, se
cuide, se ame!*