

VIVA+



OUTUBRO *rosa*

Um futuro mais *rosa*
depende de cuidado
e planejamento.





A PREVENÇÃO É A MELHOR OPÇÃO

Mais comum em mulheres, o câncer de mama pode afetar qualquer indivíduo, principalmente se houver histórico familiar.

Pessoas com próteses de silicone devem estar ainda mais atentas — visto que, apesar de não causar a doença, o material pode dificultar a percepção de nódulos e outras alterações na região peitoral.

Portanto, levar informação sobre prevenção é um esforço coletivo! Continue a leitura e compartilhe esse encarte com quem você ama.





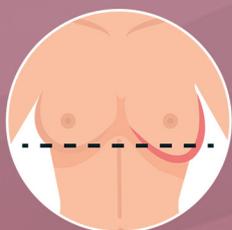
CONHEÇA OS FATORES DE RISCO

- ▶ Idade – é mais comum após os 50 anos;
- ▶ Histórico familiar;
- ▶ Obesidade;
- ▶ Menarca precoce (menstruação antes dos 12 anos) e menopausa tardia (após 55 anos);
- ▶ Gravidez tardia (após os 35 anos) e mulheres que não tiveram filhos biológicos;
- ▶ Uso de bebidas alcoólicas e cigarro;
- ▶ Mamas com alta densidade mamária;
- ▶ Uso de terapia hormonal na menopausa.

IDENTIFIQUE OS PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS



Nódulos ou caroços na mama ou na axila



Mudança no formato ou tamanho das mamas



Vermelhidão ou aspecto de casca de laranja na pele da mama



Secreção espontânea ou saída anormal de líquidos pelo mamilo



Inversão do mamilo (quando ele fica voltado para dentro)



AUTOEXAME: COMO FAZÊ-LO?

O autoexame é um importante aliado para o reconhecimento dos sinais do câncer de mama. A prática é simples e pode ser realizada em casa. Mas, atenção: ele não dispensa a mamografia e nem o exame clínico realizado pelo médico especializado.

PASSO A PASSO

- 1** Em frente ao espelho observe as mamas com os braços relaxados ao lado do corpo, depois com os braços levantados e, por fim, com as mãos na cintura, contraindo o peitoral. Fique atenta a alterações como inchaço, vermelhidão, retração da pele ou do mamilo.
- 2** Com os dedos em posição circular, apalpe suavemente toda a mama, indo da axila até o centro, e verifique se há nódulos, inchaços ou áreas endurecidas.

MAMOGRAFIA GRATUITA: PLANEJE-SE!

Além do exame clínico realizado pelo médico especializado, que observa e apalpa as mamas, a mamografia é o **principal procedimento para detectar o câncer de mama em fase inicial**, antes mesmo dos sintomas aparecerem, e deve ser feito anualmente por mulheres a partir dos 40 anos.

Em 2024, aproveite para realizar a sua mamografia gratuitamente, sem cobrança de coparticipação, em qualquer prestador da rede credenciada do seu Plano de Saúde Viva+!

Atenção: para a realização do exame, é necessário pedido médico, que pode ser feito pelo seu médico de família, na Clínica D.O.C. ou pelo ginecologista de sua preferência.





**PRECISOU?
CONTE CONOSCO!**

A equipe da Capital Prev está pronta
para atendê-la e tirar suas dúvidas:

(27) 2122 - 3900
www.capitalprev.com.br