



CONSCIENTIZE POR ONDE FOR!

#outubrosa

Outubro é o mês da conscientização sobre a importância dos cuidados com a saúde da mulher.

É tempo de realizar e participar de ações que estimulem a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama e colo de útero.

A adoção de hábitos saudáveis e o autocuidado podem fazer a diferença, mas também é muito importante consultar o médico para que ele solicite exames necessários e faça o diagnóstico corretamente, em caso de suspeita.

AUTOEXAME das mamas / O que devo procurar?

1. Diante do espelho, com os braços levantados, **verifique a uniformidade da pele**, certificando-se da ausência de inchaço, mudanças na coloração, calombos ou qualquer outra alteração.
2. Com o braço atrás da cabeça, toque com as pontas dos dedos o seio, as axilas e os mamilos. Verifique a **ocorrência de dor em algum local, de nódulos, de caroços** ou de **líquidos** que saiam dos mamilos.
3. **Deitada em sua cama**, com o braço atrás da cabeça, toque os seios, as axilas e os mamilos com as pontas dos dedos.
4. Os seios devem ser examinados em **todas as direções**.

CÂNCER de mama / Dicas Importantes!

- +Vá ao médico regularmente e realize exames preventivos;
- +Consuma alimentos que conttenham vitamina A;
- +Não fume;
- +Evite o consumo de álcool e gordura;
- +Controle o peso;
- +Previna o HPV.

saiba mais em:

www.conscientizarmais.com.br

Paciente SUS:
Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua residência.

Paciente Convênio:

Agende a sua consulta ou exame no Hospital Erasto Gaertner.

CONSULTAS:
(41) 3361-5035
(41) 98742-6199

EXAMES:
(41) 3361-5045
(41) 98772-9124

 ERASTO GAERTNER