

# OUTUBRO TU BRO

*rosa*

**A TUA PREVENÇÃO FAZ A  
DIFERENÇA.  
Vamos construir o futuro:  
cidadania ativa e  
sustentável.**

## Prevenção

- Autoexame da mama: Faça-o mensalmente em casa.
- Mamografia: A partir dos 50 anos (de 2 em 2 anos pelo SNS) ou conforme indicação médica.
- Consulta médica regular: O seu médico é o seu melhor aliado.

## Sinais

- Nódulos ou caroços no peito/axila.
- Alterações no tamanho, forma ou aspeto da mama.
- Dor persistente.
- Pele alterada (vermelhidão, inchaço, covinhas tipo casca de laranja).
- Secreção ou alterações no mamilo.



## ? Sabia que....

Com o tratamento correto e nos primeiros estágios, as possibilidades de cura podem chegar a 95%.

## Cuida-te!

**No dia 8 de outubro, quarta-feira, traz uma camisola rosa para simbolizar a força da luta contra o cancro da mama. Atenção, os homens não estão fora da luta, nem livres da doença!**

**MÊS DE PREVENÇÃO E COMBATE AO CANCRO  
DA MAMA**