

# EBOOK OUTUBRO ROSA

Conhecimento, amor e prevenção para  
memórias mais doces

#somostaovocê





# Doces Memórias



**Outubro** é o mês onde a **Phosfato** fica ainda **+ rosa.**

Época de **conscientização** sobre a **prevenção do câncer de mama.**

**O câncer de mama** tem **95% de chance de cura** se diagnosticado precocemente. **O autoexame** é um **gesto de muuuuuuito amor.**

Estamos atentos e apoiamos essa causa. **Previna-se!**



# MITOS SOBRE *a câncer de mama*



**Só mulher pode ter câncer de mama**

99% dos casos acontecem em mulheres, mas isso não significa que um homem não possa desenvolver a doença.

**Qualquer caroço no seio é sinal de câncer.**

80% dos caroços encontrados nos seios são benignos, mas somente um médico pode dar o diagnóstico correto.

**Bater a mama ou sofrer algum trauma pode desenvolver um tumor.**

O que pode acontecer é que, ao bater as mamas, as mulheres ficam com mais sensibilidade na área e passam a dar mais atenção aos seios, o que pode ajudar a detectar o tumor.

**Pessoas jovens não precisam se preocupar com o câncer de mama.**

Embora ele seja mais comum após os 50 anos, o câncer de mama também pode atingir pessoas mais novas.

**Usas desodorante ou antitranspirante pode causar câncer.**

Não há comprovação científica de que isso seja verdade.



# VOCÊ SABIA?



**A obesidade e o excesso de gordura abdominal são fatores de risco para o câncer de mama.**

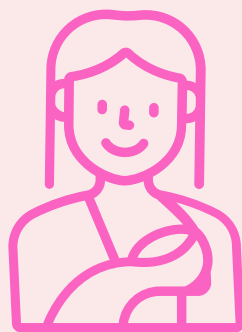
O excesso de tecido gorduroso aumenta o nível de estrogênio no corpo, substância responsável pela multiplicação das células mamárias

**Ter a primeira menstruação muito cedo aumenta as chances de desenvolver câncer de mama**

Esse tipo de câncer é mais comum entre mulheres que tiveram a primeira menstruação antes dos 12 anos

**Amamentar protege as mamas do câncer.**

Quando a mulher amamenta, as células dão prioridade à produção de leite e se multiplicam menos



**15.403 mulheres brasileiras morreram de câncer de mama em 2015**

É a quinta causa de morte por câncer em geral





# MAS COMO PREVINIR a câncer de mama?



## FAÇA O AUTO EXAME E A MAMOGRAFIA

Quando o câncer está no comecinho, o nódulo tem um tamanho bem reduzido e isso torna a chance de cura bem maior. E pra detectar ele na fase inicial somente com a mamografia. Quem tem acima de 50 anos deve fazer o exame pelo menos a cada dois anos.

O autoexame é uma maneira importante de a mulher conhecer o próprio corpo e perceber possíveis alterações, mas, muitas vezes, o tumor não consegue ser percebido apenas pelo toque. Por isso lembre-se: faça acompanhamento regular com um profissional de saúde.

## PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Praticar exercícios físicos além de ajudar no controle de peso e gordura abdominal, diminui em cerca de 1/3 a chance de desenvolver o câncer de mama. Pelo menos 30 minutos 3 vezes na semana seria o ideal.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma dieta equilibrada melhora a nossa qualidade de vida. Alimentos industrializados, enlatados e conservados contêm agentes cancerígenos na composição e devem ser evitados. É o caso das carnes processadas, defumadas, curadas ou salgadas (carne de sol, charque e peixes salgados) e embutidos, como salsicha, linguiça, mortadela e salame. Dê prioridade aos vegetais e coma pelo menos cinco porções ao dia de frutas, legumes e verduras. São alimentos ricos em vitaminas essenciais, sais minerais e fibras, além de substâncias antioxidantes que protegem contra a maioria dos tipos de câncer.

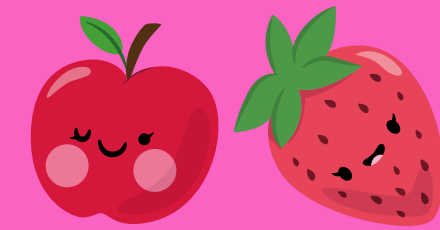
## NÃO FUME

O cigarro contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas, que levam a uma série de doenças, entre elas, o câncer. O tabagismo é considerado a principal causa de morte evitável pela Organização Mundial da Saúde (OMS) – 4,9 milhões pessoas (mais de 10 mil por dia) morrem todos os anos em decorrência do cigarro – e estima-se que 30% de todos os casos de câncer são devido ao tabagismo. Por isso, não fume e proteja-se da fumaça do cigarro.



## PREFIRA OS LEGUMES COM MENOS AMIDOS

Batata, milho e mandioca são legumes com muita quantidade de amido, procure ingerir os que tem menos como a cenoura, couve-flor e beringela.



ALIMENTOS QUE AJUDAM  
*a prevenir*



## ALIMENTOS IN NATURA

De origem vegetal principalmente, que não são ultra processados, como as frutas, legumes, verduras e grãos integrais.



## ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

Eles atuam bloqueando os efeitos nocivos da produção excessiva e inadequada de radicais livres.


Ex: Frutas vermelhas, kiwi, castanhas



Alimentos ultraprocessados e super açucarados como refrigerantes possuem substâncias cancerígenas como alguns corantes e conservantes. Assim como as farinhas e outros refinados. São alimentos que não devem ser a base da sua alimentação. Consuma em menor quantidade e com menos frequência.

#EQUILÍBRIOÉTUDO #PEGALEVENASGORDICES





**COMO  
FAZER  
O AUTO  
exame**

## Movimentos do auto exame



**DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO OBSERVE:**

O bico dos seios; superfície; o contorno das mamas

**AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO:**

Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno da superfície das mamas

**DEITADA, COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA**

Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos. Repita esse processo na mama direita também.

**NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA**

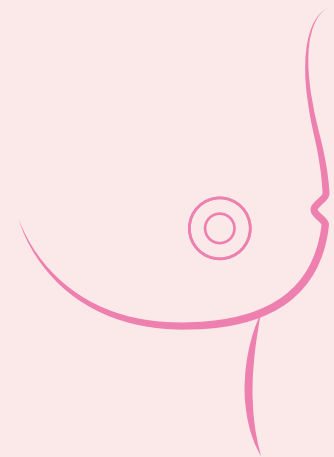
Com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo com a mama esquerda.

**66% DOS CASOS SÃO DESCOBERTOS  
PELAS PRÓPRIAS PACIENTES**

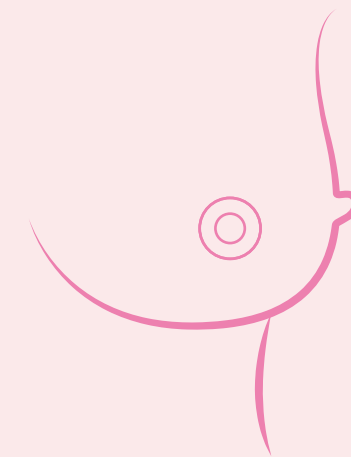
# SINAIS DE CÂNCER DE MAMA

**QUALQUER SUSPEITA PROCURE IMEDIATAMENTE UM MÉDICO E FAÇA O EXAME DE MAMOGRAFIA.**

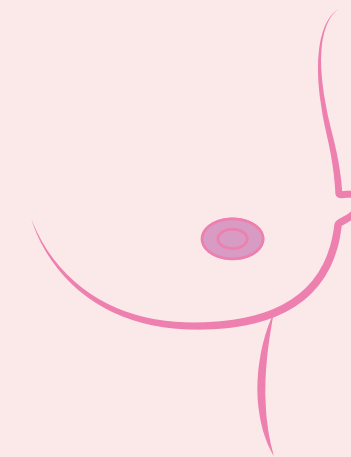
A recomendação do Ministério da Saúde é que mulheres entre 50 e 69 anos façam o exame de mamografia a cada dois anos



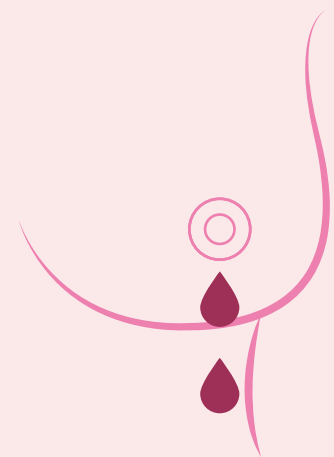
Ferida na mama



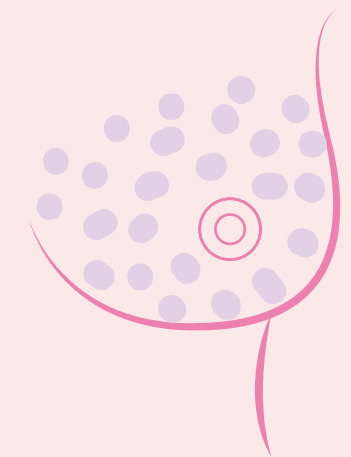
Nódulos aparentes



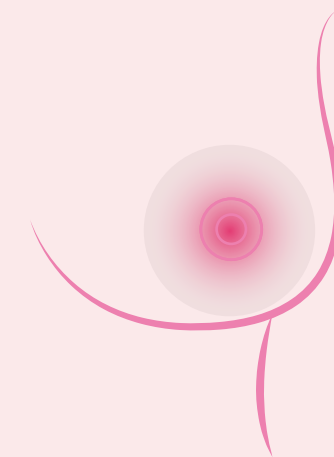
Alterações nos mamilos



Secreção escura



Pele enrugada



Vermelhidão e inchaço



**EI MENINOS SE TOQUEM TAMBÉM!**  
você também fique de olho no seus seios, o câncer de mama também afeta os homens, em menor quantidade mas ainda sim é um risco.





*Doces  
Memórias*

phosfato.com.br