

# Outubro Rosa

## #SeToque

Um simples toque pode salvar sua vida

Realização:

ESCOLA JUDICIAL

DIRETORIA DE SAÚDE  
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS



**TJPE**  
Tribunal de Justiça de Pernambuco

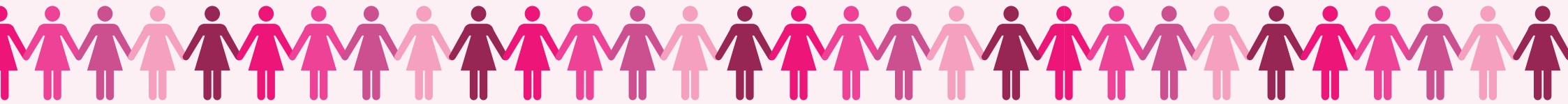
Apoio:



**SINDOJUS-PE**  
Sindicato dos Oficiais de Justiça de Pernambuco



**TODOS JUNTOS**  
na prevenção e no combate  
ao câncer de mama



O câncer de mama é um tumor resultante da multiplicação de células anormais da mama. Há vários tipos de câncer de mama; alguns evoluem rapidamente, outros não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado no início.

Não há uma causa única. Alguns fatores aumentam o risco de desenvolver a doença, que é maior a partir dos 50 anos.

#### Fatores de risco:

- 🎗 **Obesidade e sobrepeso após a menopausa**
- 🎗 **Sedentarismo (não fazer exercícios)**
- 🎗 **Consumo de bebida alcoólica**
- 🎗 **Uso de anticoncepcionais hormonais (estrogênio-progesterona)**
- 🎗 **Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de 5 anos**
- 🎗 **Histórico familiar de câncer de ovário ou de mama**

Todas as mulheres, independentemente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis (seja no banho, na troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), valorizando a descoberta de pequenas alterações mamárias.

#### Principais sinais e sintomas:

- 🎗 **Caroço (nódulo) fixo, endurecido e geralmente indolor**
- 🎗 **Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja**
- 🎗 **Alterações no bico do peito (mamilo)**
- 🎗 **Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço**
- 🎗 **Saída espontânea de líquido dos mamilos**

**Essas alterações precisam ser investigadas o quanto antes, mas podem não ser câncer de mama.**

A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres. Conheça algumas dicas de como realizar o autoexame:



- 1** Em pé em frente ao espelho, observe: o bico, a superfície e o contorno das mamas.
- 2** Ainda em pé, levante os braços e observe se há modificação na superfície e no contorno das mamas.
- 3** Deite-se e apalpe a mama esquerda com a mão direita, fazendo movimentos circulares suaves e apertando de leve com as pontas dos dedos. Faça o mesmo na mama direita.
- 4** Com a pele molhada ou ensaboada, levante o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda na mama direita, suavemente, estendendo-se até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

Em casos de alterações suspeitas na mama, procure seu médico.

