

[inca.gov.br](http://inca.gov.br)

DISQUE  
SAÚDE **136**

[f /minsaude](#)

[t /minsaude](#)

[v /MinSaudeBR](#)

[@MinSaude](#)

[in /ministeriodasaude](#)

[#SaúdeTodoDia](#)

Cuidado com  
**as mamas,**  
carinho com  
**seu corpo.**



## Como prevenir o câncer de mama?

A prevenção primária consiste em reduzir os fatores de risco e promover os fatores de proteção. Os cuidados importantes são:

- Manter o peso corporal saudável.
- Ser fisicamente ativa.
- Evitar o consumo de bebida alcoólica.

## Quais são os sinais de alerta para o câncer de mama?

- Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor.
- Pele avermelhada, irritada ou como uma casca.
- Alterações ou saída espontânea de líquido nos bicos do peito (mamilos).
- Pequenos caroços no pescoço ou axilas.

## #SaúdeTodoDia

Olhe e sinta suas mamas no dia a dia e fique atenta às alterações suspeitas de câncer.

A mamografia de rastreamento é recomendada para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos. Informe-se sobre os riscos e os benefícios desse exame.

**Em caso de alterações suspeitas nas mamas, procure uma Unidade de Saúde e siga os cuidados para a prevenção da Covid-19.**

**SAIBA MAIS  
EM [INCA.GOV.BR](https://www.inca.gov.br)**



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
BRASIL  
GOVERNO FEDERAL

