

O câncer nas mamas ainda é o tipo de tumor maligno mais comum em mulheres em todo o mundo, com aproximadamente 2,3 milhões de casos novos estimados em 2020, o que representa 24,5% dos casos novos por câncer em mulheres. Além disso, a doença é a maior causa de óbitos por câncer nessa população — um total de 684.996 óbitos estimados, o equivalente a 15,5% das mortes por câncer em mulheres (IARC, 2020).

Mas lembre-se: quando o tratamento começa cedo, a chance de cura aumenta em até 95%! Por isso, é tão importante fazer o autoexame. Confira como fazer:

SE TOCA!
Faça o autoexame e assegure o tratamento precoce!

LEVANTE OS BRAÇOS
Fique de pé em frente ao espelho e observe o bico, à superfície e contorno das mamas. Em seguida, levante os braços e repare se alguma alteração surge em relação à posição inicial

EXAMINE AS MAMAS
Faça movimentos circulares apalpando suavemente as mamas com a ponta dos dedos, usando a mão do lado oposto. Verifique se encontra algum nódulo ou deformidade

ANALISE AS AXILAS
Execute o mesmo procedimento feito com as mamas. Se encontrar, qualquer alteração dolorosa ou não, procure um médico

LEMBRE-SE DOS MAMILOS
Aperte-os da base à ponta. Caso saia alguma secreção, busque avaliação médica

SEBRAE PREVIDÊNCIA

Fonte: [Sebrae Previdência](#), em 01.10.2021.