

O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres brasileiras, e o Outubro Rosa é o momento de reforçar a importância do diagnóstico precoce. Essa doença ocorre quando há um crescimento desordenado das células da mama, formando um tumor maligno. O sintoma mais fácil de perceber é o aparecimento de um caroço, com ou sem dor. Lembre-se: nem todo caroço é câncer, mas é essencial consultar um profissional de saúde para esclarecer dúvidas.

Toda mulher a partir dos 40 anos deve fazer o exame clínico das mamas anualmente. Já entre os 50 e 69 anos, a mamografia é recomendada a cada dois anos, mesmo sem sintomas aparentes. Cuidar da saúde também inclui manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas e não fumar. Pequenas atitudes podem fazer grande diferença na prevenção do câncer de mama.

Fonte: [Vivest](#), em 03.10.2024.