



Associação dos Funcionários do Instituto Emater

INFORMATIVO

OUTUBRO | 2025

A VIDA FICA MAIS LEVE QUANDO VOCÊ CUIDA

Conheça os cuidados, fatores de risco e sinais do câncer de mama

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres. Ele surge da multiplicação de células anormais, mas tem um bom prognóstico quando diagnosticado cedo. Quanto antes a doença for detectada, maiores são as chances de cura.

Adotar **bons hábitos** é a melhor forma de prevenção:

- Tenha uma vida saudável
- Realize consultas preventivas regularmente
- Faça a mamografia anualmente (a partir dos 40 anos de idade).
- O exame é seguro e essencial para identificar alterações precocemente.

Fatores de risco:

- Histórico familiar
- Obesidade e sobrepeso após a menopausa
- Sedentarismo
- Consumo excessivo de álcool
- Exposição à radiação ionizante



Sinais de alerta:

- Caroço nos seios
- Pequenos caroços no pescoço ou axilas
- Pele da mama avermelhada ou com aspecto de casca de laranja
- Alterações nos mamilos
- Saída espontânea de líquido em um dos mamilos
-



★ **Fonte:** Sociedade Brasileira de Mastologia

☞ **Saiba mais em:** [Unimed Curitiba](#)

DIRETORIA DA AFA-PR

Acesse o site da AFA www.afapr.org.br / E-mail: afapr@afapr.org.br / Telefones: (41) 3253-3207 / 98508-2198