

Outubro  
Rosa



◆ **VOCÊ SABIA QUE O CÂNCER DE MAMA  
TAMBÉM PODE ATINGIR OS HOMENS?**

Nesse **Outubro Rosa** vamos falar  
do autoexame masculino.





Segundo o **Instituto Nacional do Câncer (INCA)**, para cada 100 mulheres diagnosticadas com câncer de mama, há 1 homem com o mesmo diagnóstico. Como o câncer de mama masculino é mais raro, não existe uma rotina de rastreamento para a doença. Isto significa, que não há uma recomendação de frequência para realização dos exames de diagnóstico, como ocorre com as mulheres.



## OS POSSÍVEIS SINAIS DE CÂNCER DE MAMA EM HOMENS INCLUEM:

- ◆ Surgimento de caroço próximo ao mamilo;
- ◆ Protuberância ou inchaço na mama, geralmente indolor;
- ◆ Pele da mama ondulada ou enrugada;
- ◆ Retração do mamilo;
- ◆ Saída de secreção pelo mamilo;
- ◆ Vermelhidão ou descamação da pele da mama ou do mamilo;
- ◆ Inchaço nos linfonodos axilares.

Essas alterações não são sempre causadas pelo **câncer de mama**, mas é importante ficar alerta! Se você notar qualquer **alteração nas mamas**, consulte imediatamente um **médico** para realizar o diagnóstico.



# FAÇA O AUTOEXAME MENSALMENTE

## ◆ No Banho



## ◆ No Espelho



## ◆ Deitado



Eleve o cotovelo e apoie a mão atrás da nuca. Com a outra mão, apalpe com atenção a mama e a axila. Procure por caroços, secreções e alterações na forma do mamilo (bico retraído ou pele grossa e avermelhada), repita o processo do outro lado.

- ◆ O autoexame de mama é um cuidado simples que você pode adicionar à sua rotina e que pode fazer uma enorme diferença na sua vida.

**É simples e fácil, então não deixe de fazer!**

# PREVINA-SE!

## outubro rosa

mês de prevenção e tratamento  
contra o câncer de mama