Outubro Rosa

Cuidar de si é um ato de amor



Conversa sobre prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama · [Seu nome] · [Instituição]

Fique atenta aos sinais

1

Caroço

Nódulo (caroço) na mama, geralmente endurecido e sem dor

2

Pele

Pele da mama vermelha, retraída ou parecida com casca de laranja

3

Mamilo

Mudanças no mamilo, como retração ou feridas

4

Secreção

Saída espontânea de líquido pelo mamilo

5

Axila e pescoço

Pequenos caroços nas axilas ou no pescoço

Fontes: Ministério da Saúde e INCA. Material educativo: não substitui consulta com profissional de saúde.

Mamografia: quando fazer

40 a 49 anos	Acesso garantido pelo SUS, mesmo sem sintomas, após conversa com a equipe sobre riscos e benefícios
50 a 74 anos	Mamografia de rotina a cada 2 anos, mesmo sem sintomas
75 anos ou mais	Acesso sob demanda, após orientação da equipe de saúde

Orientação do Ministério da Saúde atualizada em setembro de 2025. Quem tem sinais de alerta ou risco aumentado deve seguir a orientação médica, em qualquer idade.

Fontes: Ministério da Saúde e INCA. Material educativo: não substitui consulta com profissional de saúde.

Procure atendimento

5 sinais de alerta

1. Caroço na mama
2. Pele vermelha ou com aspecto de casca de laranja
3. Mudanças no mamilo
4. Saída de líquido pelo mamilo
5. Caroços nas axilas ou no pescoço



Fontes: Ministério da Saúde e INCA. Material educativo: não substitui consulta com profissional de saúde.



Gostou da amostra?

O **Kit Ação Outubro Rosa** completo tem a palestra inteira em PowerPoint editável (23 slides com roteiro em cada um), o Guia do Facilitador com o DDS pronto, painel gigante, cartazes, panfleto, 16 cartas Mito ou Verdade, plaquinhas para fotos, tags, convite, lista de presença, certificado e 5 posts para redes sociais.

Volte à página onde você pegou esta amostra para garantir o seu.