

Câncer de mama

VAMOS PREVENIR?

Outubro Rosa

www.adventistas.org

1 CONHEÇA O SEU CORPO
Esteja familiarizada com o formato do seu corpo, para identificar mudanças estranhas. Faça o autoexame uma vez por mês após a menstruação.

2 MANTENHA O PESO
A prática regular de exercícios e uma alimentação equilibrada ajuda a prevenir a doença.

EVITAR O BEBIDAS ALCOÓLICAS
O consumo de álcool está claramente associado a um aumento do risco de desenvolver câncer de mama. Esse risco aumenta com a quantidade consumida.

HISTÓRICO FAMILIAR
Você sabe quantas pessoas em sua família tiveram câncer de mama? Informe-se quanto a isso.

