



Pílulas
de
Saúde



Mútua

CÂNCER DE MAMA: O MELHOR TRATAMENTO É O DIAGNÓSTICO PRECOCE

Esse é o **segundo tipo de câncer mais frequente entre as mulheres no Brasil**. Na maioria das vezes, **o tratamento tem uma boa resposta quando a doença é diagnosticada precocemente**.

Existem alguns fatores de risco modificáveis e hábitos e estilos de vida que ajudam na prevenção:

- **Evitar o sobrepeso e a obesidade**, principalmente após a menopausa, dando preferência a alimentos frescos e menos processados.
- **Evitar o sedentarismo**, praticando atividade física regular durante a semana e evitando o tabagismo.
- **A amamentação** também é um **fator protetor** para as mamas.

O principal exame de rastreamento para o câncer de mama é a **mamografia**, recomendada anualmente para todas as mulheres **a partir dos 40 anos de idade**.

Consulte o seu médico e mantenha a saúde das suas mamas em dia.

Dra. Glória Pamela
Radiologista