



# Conselhos da American Cancer Society para a detecção precoce do **cancro da mama**

Detectar o cancro da mama precocemente é a chave para um tratamento com êxito. **A American Cancer Society** recomenda que todas as mulheres sigam os três passos deste programa para se protegerem.



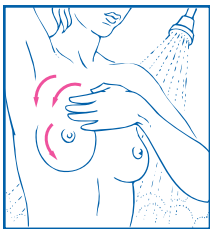
## MAMOGRAFIA

- Mamografias anuais são a melhor forma de detectar o cancro da mama precocemente.
- Faça uma mamografia todos os anos se tem mais de 40 anos.
- Se tem história familiar de cancro da mama, estabeleça um plano de mamografias de rastreio com o seu médico.



## EXAME MÉDICO AOS SEIOS

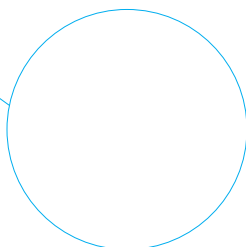
- Após os 40 anos, faça um exame médico aos seios todos os anos.
- Entre os 20 e 39 anos, faça um exame médico aos seios pelo menos de três em três anos.



## AUTO-EXAME DOS SEIOS

- Peça ao seu médico para lhe ensinar a forma correcta de fazer um exame completo aos seios.
- A partir dos 20 anos, auto-examine os seios todos os meses.
- Se encontrar nódulos, zonas de endurecimentos ou alterações, consulte o seu médico imediatamente. A maioria dos nódulos mamários são benignos, mas só saberá se perguntar.

Para obter mais informação sobre o cancro da mama, ou se o cancro da mama a preocupa e gostaria de falar com alguém que sobreviveu a um cancro da mama, contacte-nos a qualquer momento através do número gratuito **1.800.ACS.2345** ou visite o site **[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**.



# Você é importante na luta contra o **cancro da mama!**

## A American Cancer Society

é a sua maior fonte de:

- Informação sobre os riscos do cancro da mama, a detecção precoce e o tratamento.
- Serviços que a podem ajudar a si ou a alguém que conhece através da experiência do cancro da mama.
- Programas para a informarem a si e àqueles que conhece sobre a importância da detecção precoce, do rastreio e da consciencialização.
- Oportunidade de participar na luta contra o cancro da mama.

**CONTACTE-NOS, DIA OU NOITE,  
PELO TELEFONE**

**1.800.ACS.2345**

**OU VISITE O SITE**

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

A tradução desta publicação foi possível graças à cooperação entre o Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ e a American Cancer Society. A tradução desta publicação foi apoiada pelo Grant/Cooperative Agreement de número U57/CCU220149-01, concedida pelos Centers for Disease Control and Prevention ao Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™. Seu conteúdo é de inteira responsabilidade dos autores e não representa necessariamente, a posição oficial dos Centers for Disease Control and Prevention.

The translation of this publication is courtesy of a cooperative effort between the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ and the American Cancer Society. The translation of this publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U57/CCU220149-01 awarded to the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.