



O câncer de mama é tipo o mais comum entre as mulheres, depois do de pele não melanoma. No Brasil, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), o câncer de mama responde por cerca de 25% dos novos casos registrados anualmente da doença. Segundo o médico Carlos Frederico Lima, mastologista e cirurgião oncológico da Fundação do Câncer, o câncer de mama é um tumor curável em até 98% dos casos, se detectado na fase inicial. Por isso, a prevenção e o diagnóstico precoce são muito importantes!

O Outubro Rosa é um movimento de conscientização e prevenção ao câncer de mama, que tem como objetivo alertar toda a sociedade e principalmente as mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce da doença. Além do câncer de mama, o mês de conscientização também ganhou outro significado: alertar, ainda, sobre o câncer de colo do útero. Neste mês, a Alegria veste rosa e apoia essa causa! Confira algumas dicas de prevenção abaixo e junte-se a essa luta você também:



Autoexame

Fazer o autoexame é um hábito eficaz e importante para que a mulher conheça o próprio corpo e perceba possíveis alterações. Mas, muitas vezes, o tumor não consegue ser percebido apenas no toque e, por isso, é imprescindível buscar ajuda profissional para realizar a mamografia. Faça acompanhamento regular com um especialista!



Alimentação balanceada

Uma [dieta saudável](#) e equilibrada evita o sobrepeso e melhora a qualidade de vida! Escolha [carnes magras](#) e que tenham [benefícios nutricionais](#) para o seu organismo. Muitos alimentos industrializados e conservados contêm agentes cancerígenos, então precisam ser evitados.

Ainda sobre alimentação, a [carne suína](#) é uma verdadeira ferramenta na promoção da saúde da mulher! Um breve estudo sobre a qualidade da carne suína evidencia seu potencial como opção saudável, capaz de auxiliar na prevenção de doenças. As proteínas de alto valor biológico, os aminoácidos essenciais, a presença de ácido graxo monoinsaturado, a quantidade de vitaminas do complexo B, a presença de ferro, selênio e outros nutrientes indicam impacto positivo na saúde da mulher!



Atividades físicas

Praticar atividades físicas regularmente diminui em cerca de $\frac{1}{3}$ os riscos de desenvolver câncer de mama! Procure um profissional da área para que ele possa te orientar da melhor maneira possível, assim você fará os exercícios certos para o seu corpo!

Quer mais dicas de saúde e alimentação? [Confira nosso blog!](#)

FONTES: [CPAPS](#), [Fundação do Câncer](#), [Mais Carne Suína](#)

Siga-nos nas redes sociais e fique por dentro de todas as novidades Alegria!

