

CUIDE-SE HOJE

e promova um melhor amanhã!





Olá, eu sou a Ana!

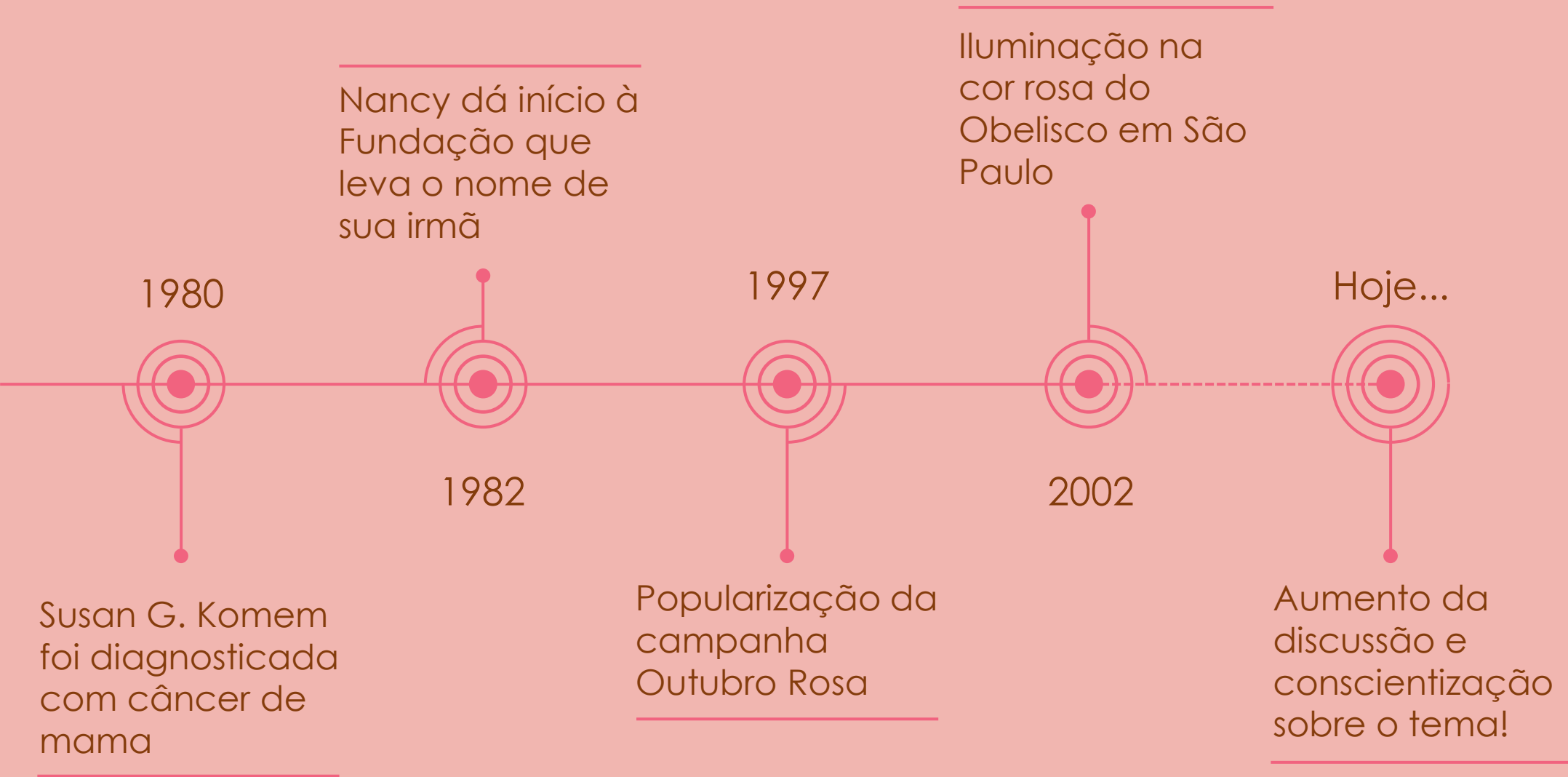
Graduada em Enfermagem pela Faculdade Pitágoras/Londrina

Pós Graduada em Centro Cirúrgico pelo Hospital Albert Einstein/São Paulo

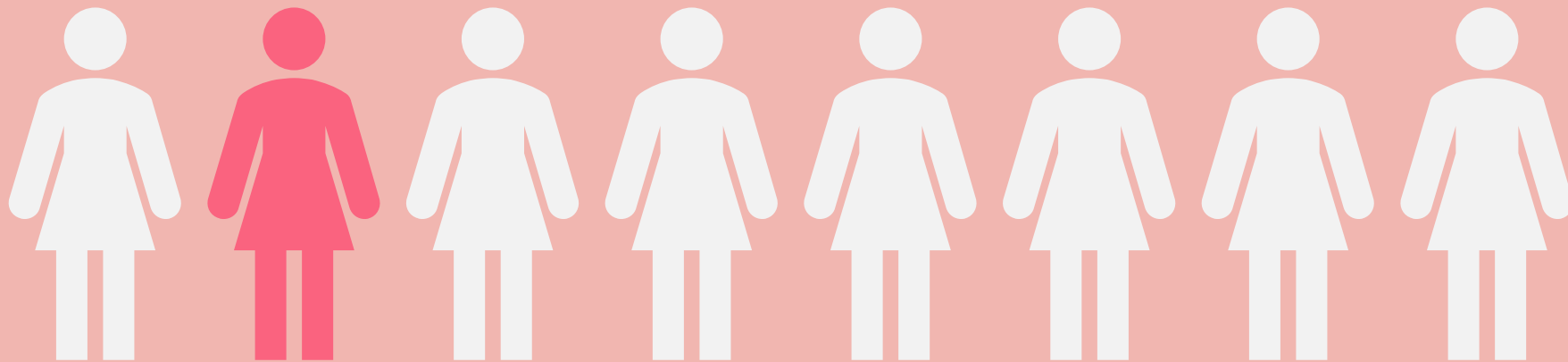
Graduada em Estética e Cosmética pela Faculdade Hotec/São Paulo

Pós Graduanda em Enfermagem Estética e em Cosmetologia Injetável pela UniAmérica/São Paulo

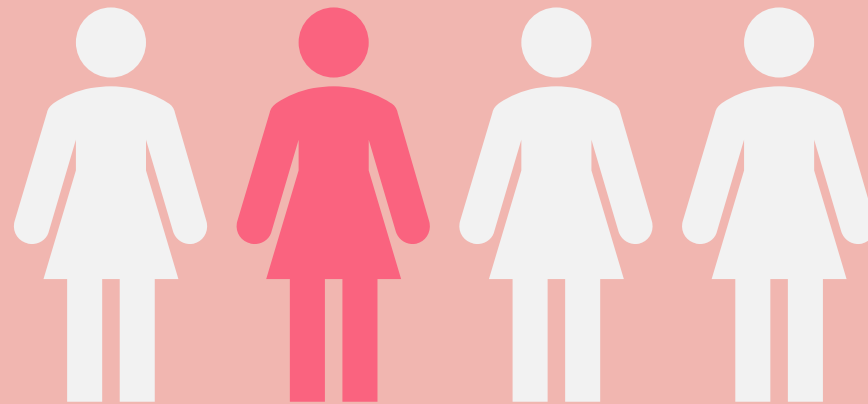
Origem do Outubro Rosa



O câncer de mama afeta uma em cada oito mulheres...

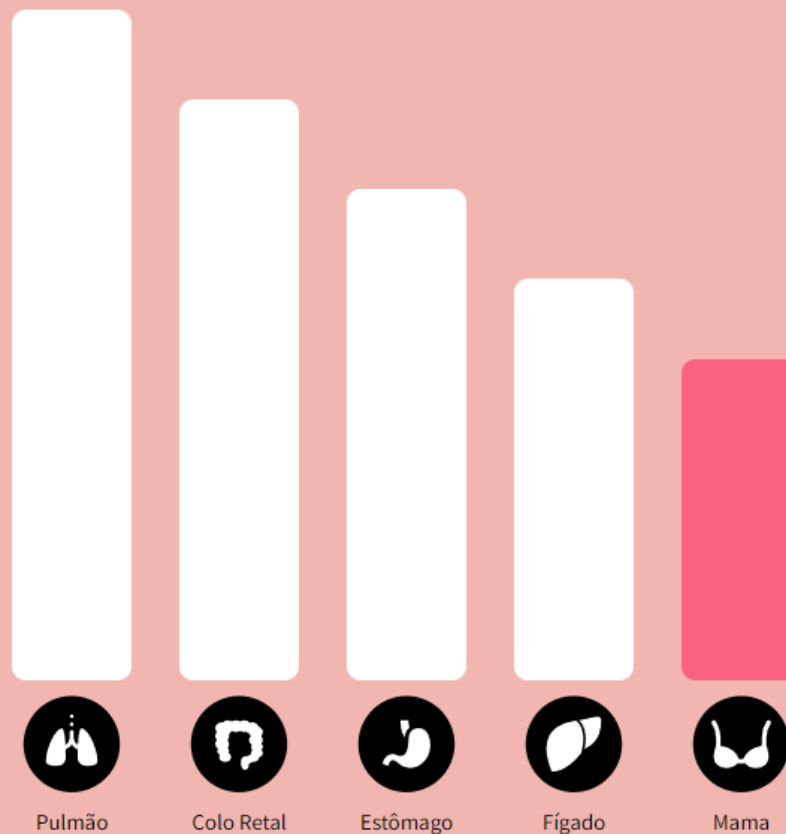


O câncer de mama foi responsável por 25% dos casos de câncer em mulheres em 2020...

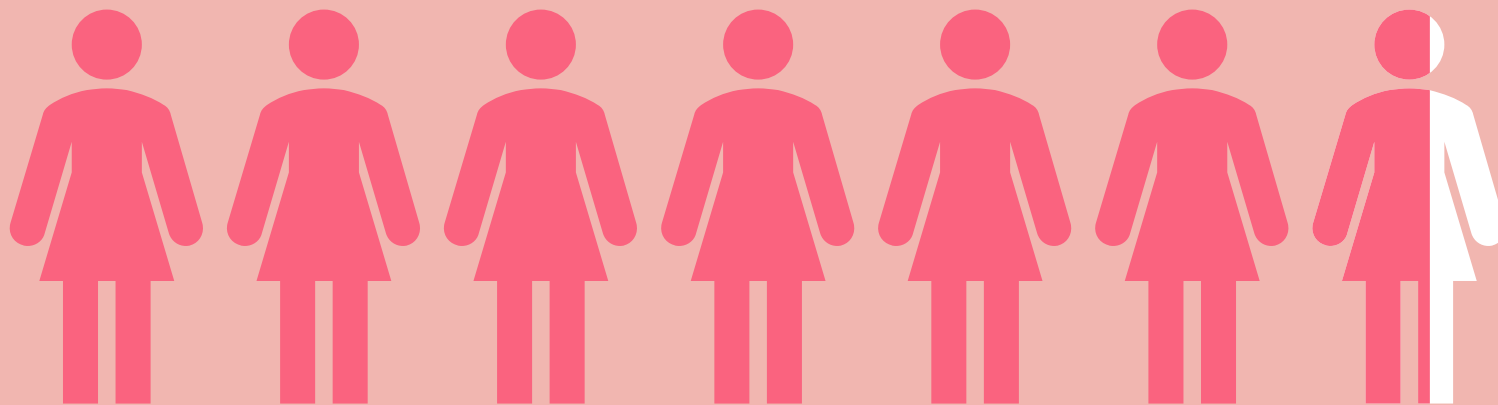


Fonte: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/controlado-cancer-de-mama/conceito-e-magnitude#:~:text=O%20c%C3%A2ncer%20de%20mama%20%C3%A9%20o%20mais%20incidente%20em%20mulheres,novos%20por%20c%C3%A2ncer%20em%20mulheres.>

O câncer de mama é o quinto tipo que mais mata, sendo o primeiro entre as mulheres...



685.000 vidas perdidas em 2020 em
decorrência do câncer de mama...



Fonte: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/controlado-cancer-de-mama/conceito-e-magnitude#:~:text=O%20c%C3%A2ncer%20de%20mama%20%C3%A9%20o%20mais%20incidente%20em%20mulheres,novos%20por%20c%C3%A2ncer%20em%20mulheres.>



Brasil e o mundo devem assistir a um aumento de 47% da doença até 2040

Mas e quais são as causas para o aumento de casos de câncer de mama?

Mas e quais são as causas para o aumento de casos de câncer de mama?



Mas e quais são as causas para o aumento de casos de câncer de mama?



Mas e quais são as causas para o aumento de casos de câncer de mama?



Mas e quais são as causas para o aumento de casos de câncer de mama?



O que podemos fazer para melhorar essa estimativa?



O que podemos fazer para melhorar
essa estimativa?

**CUIDE DE VOCÊ HOJE PARA
PROMOVER UM MELHOR AMANHÃ**



Apague o cigarro e acenda a sua
consciência!



- ✓ Converse com um especialista e entenda qual o seu peso saudável, com base na sua idade, altura, composição corporal e nível de atividade física;
- ✓ Siga um planejamento seguro, sensato e de acordo com as suas necessidades;
- ✓ Pratique atividade física regularmente e não deixe que os momentos de baixo astral interfiram no processo! Você pode não estar bem hoje, mas amanhã se recupere e siga em frente.

Autoconhecimento



- ✓ Conhecer o próprio corpo e estar atenta a quaisquer alterações nas mamas é uma das recomendações mais poderosas na luta contra o câncer de mama;
- ✓ O autoexame das mamas é uma forma que a mulher tem de observar e tocar nas mamas para perceber alguma alteração;
- ✓ Se olhe e se toque com carinho, sem procurar defeitos.

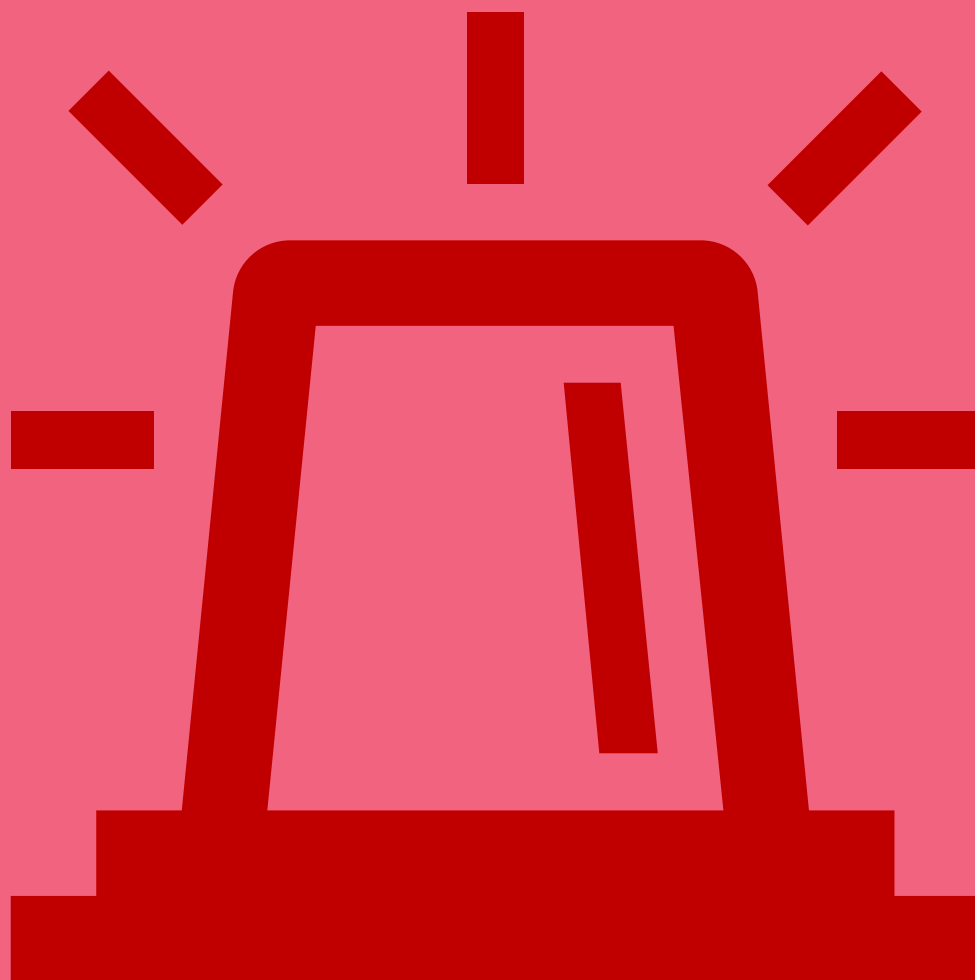
Autoexame das mamas



- ✓ Como fazer o autoexame das mamas?
- Pele avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos;
- Nódulo fixo e geralmente indolor.

VAMOS SENTIR COM O
CORAÇÃO





A importância dos exames de imagem!



- ✓ Mulheres acima de 40 anos devem realizar mamografia anualmente;
- ✓ Realizar exames ginecológicos anualmente;
- ✓ Estar sempre atenta aos sinais do seu corpo !



Pensamento positivo: Alimente sua mente com energias positivas para que toda a negatividade deste mundo se desvaneça. Acredite em si mesmo e lembre-se de que cada situação que você superou foi necessária para chegar ao momento atual!

Foco: Concentre-se em uma única coisa por vez e trabalhe para modificar um hábito de cada vez!

Inspiração: Encontre pessoas que te inspiram e te motivam a continuar sua jornada!

Autodesenvolvimento: Pratique atividades diárias que ajudem você a se tornar um profissional melhor!

Seja a melhor versão de si mesmo: Ser a melhor versão de si mesmo ajuda em todos os aspectos da vida. Lembre-se de que você é capaz e confie no seu potencial!

Obrigada!

GLOWZ

Beauty
Lounge

