

# PREVENIR NÃO Dói



*O guia fantástico sobre a conscientização do câncer de mama*





# O CÂNCER DE MAMA

*não avisa a hora  
QUE VAI CHEGAR*



**Por isso, vamos te ajudar a se prevenir  
contra essa visita indesejada, mulher!**

A gente sabe: às vezes, dá medo de encarar exames e um possível diagnóstico. A ansiedade de um resultado ruim e pensar no “e agora, o que eu faço?” são medos reais. Porém, a prevenção é essencial para a eficácia no tratamento e cura do câncer de mama.

Ninguém quer receber esse visitante indesejado.  
**Bora aprender?**

# te cuida, MULHER

## Capítulo 1

13%  
É MUITO OU  
POUCO PARA  
VOCÊ?

Quando falamos de  
vidas, este percentual  
é inestimável.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 13% dos casos da doença em 2020 no Brasil — aproximadamente, oito mil ocorrências — poderiam ser evitados pela **redução de fatores de risco relacionados ao estilo de vida**.



O estudo ainda destaca que a **prática de atividades físicas é um dos principais hábitos que podem contribuir com a diminuição dos casos**, reduzindo a incidência em 5%.

# Bora virar o jogo, amada?



## Xô, sedentarismo!

A rotina é corrida. Mas tentar realizar atividades físicas de maneira regular, mesmo que em casa, já é uma baita ajuda.



## Mantenha o peso saudável

A gente também ama um docinho depois do almoço e um salgadinho à tarde. Mas evitar produtos industrializados é ideal para todos os campos da sua saúde. Fique de olho!



## Evite bebidas alcoólicas

Pois é. A cervejinha pode ser a sua bestie, mas não permita que sua relação com ela seja tóxica.



## Cigarro não, hein?

O cigarro é a maior causa de morte evitável em todo mundo. Sabia dessa? E ó: também vale evitar o cigarro eletrônico, o vapezinho e a turma toda.



## Amamente o seu baby

Tá liberado e o seu pequeno ama! E mais: se possível, pode amamentá-lo até os 2 anos ou mais.



## Visite o seu médico regularmente

É sempre bom lembrar, né? Consulte o seu médico e, caso ele recomende, não deixe de fazer exames importantes, como ultrassom e a mamografia.

**Fonte:** [https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/cancer\\_de\\_mama\\_2023\\_0.pdf](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/cancer_de_mama_2023_0.pdf)



# DESCULPINHAS FURADAS

*|| que você  
não vai mais  
DIZER*



## Capítulo 2

Morro de medo de fazer

Tô na correria,  
depois eu marco

Quem me  
protege não  
dorme

Tenho medo do resultado

Demora  
muito pra  
agendar

Não tenho  
casos na  
família

Eu fiz ano  
passado,  
não preciso  
fazer de  
novo

A preparação  
é chata

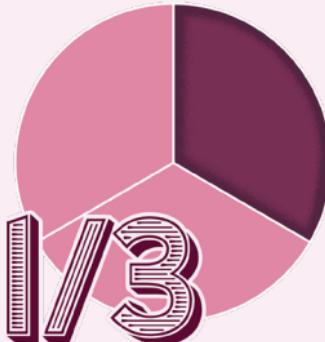
Minha vó e minha  
mãe nunca fizeram  
e estão ótimas

# Verdades F8#@\$ de engolir

## .... Capítulo 3 ....



foi a estimativa de **casos para o Brasil** somente em 2023.



dos entrevistados na pesquisa “Um Olhar sobre o Câncer de Mama no Brasil” afirmou não realizar a mamografia com frequência. Cê acredita?



é a quantidade estimada de **novos casos de câncer de mama no mundo** até 2030.



O medo do exame pode assustar, **porém os dados acima são ainda mais assustadores.**



# quem ama, **CHEGA JUNTO**

## Capítulo 4

# CAIU NA REDE, é vida!

**Quem avisa, parceiro(a) é!**  
Incentivar a sua amiga, irmã, mãe, prima ou filha sobre a **prevenção do câncer de mama** é uma forma ativa e saudável de fazer parte da sua **rede de apoio** e alertá-la sobre a conscientização acerca da doença.

Mãe, você tá fazendo os seus exames de rotina?

Amor, deixa que eu te levo pra fazer lá a mamografia.

Mulher, você tá causando demais na bebida, hein?  
Segura aí 😂

Vó, marquei a sua consulta no ginecologista, tá? ❤

Prima, entrei no crossfit  
haha vamos? 😊

Vai lá fazer o exame,  
vida. Deixa que eu cuido de tudo aqui. 😎

Primaaa, vamos correr? Deixa de ser preguiçosa, bora! kkk

Filha, você tá cuidando da sua saúde direitinho? Te amo! ❤

FitDance hoje, amiga!  
Bora? ↗



**Confira o nosso trabalho  
nas redes sociais:**

Instagram icon [@condorlimpeza](https://www.instagram.com/condorlimpeza)

Website icon [condor.ind.br/limpeza](https://condor.ind.br/limpeza)

**Este material foi produzido  
em parceria com a FEMAMA:**

Instagram icon [@femama.brasil](https://www.instagram.com/femama.brasil) Website icon [femama.org.br](https://femama.org.br)

