



Outubro  
**PREVENÇÃO  
AMOR  
& CONSCIÊNCIA  
CUIDADO**



**Sintomas**  
-Pele da mama avermelhada ou irritada;  
-Aspecto de casca de laranja na mama;  
-Alterações no tamanho, como aumento ou descarnação;  
-pequenos nódulos nas axilas.

**Previna-se**  
-Faça exames  
-Procure ter uma alimentação saudável  
-Evite bebidas alcoólicas  
-Evite o cigarro.