

A palestra foi ministrada pela relações públicas do Instituto, Cláudia Morato, que orientou as mulheres a procurarem um médico imediatamente em caso de constatar em alguma alteração durante a realização do autoexame. “Mulheres com históricos familiares devem fazer acompanhamentos e exames de rotinas a partir de 20 anos de idade”, reforça.

Para Morato, a prevenção ao câncer de mama deve estar ligada a hábitos alimentares mais saudáveis e a prática de exercícios físicos. De acordo com um estudo divulgado pelo Instituto, as chances de cura quando um tumor é detectado precocemente pode chegar a 98%, considerando que o diagnóstico só pode ser confirmado ao realizar o exame da mamografia.

Para a moradora do bairro São Matheus, Selma Maria Oliveira, de 41 anos, a palestra foi importante para ela aprender a fazer o autoexame, pois nunca havia feito. “Com essas dicas vou ficar mais atenta com a minha saúde”, conta.

## **Mulheres de Votorantim assistem palestra sobre Câncer de Mama**

Sex, 25 de Outubro de 2013 09:52

---

O encontro fez parte da programação do Outubro Rosa, em Votorantim. Mais informações do trabalho do Instituto Mais Vida de Votorantim pelo telefone: 3243-4683.