



(movimento
• pelo cuidado •
das mamas)

GUIA DE BOLSO

Cuidados com a saúde das mamas

Tem que Peitar!

Realização:

instituto
natura



Se informar é o primeiro passo para se cuidar.

**Você sabia que o câncer de mama,
quando descoberto no início, tem
chance de cura de mais de 95%?**

Para isso, você precisa manter suas
consultas e exames em dia e conhecer
seu próprio corpo para perceber
os sintomas da doença.

**Este guia vai ajudá-la a tirar
suas principais dúvidas sobre a
saúde das mamas e encorajá-la a
procurar orientação e ajuda
sempre que precisar.**

Afinal, o câncer de mama pode acontecer com
qualquer uma de nós. Vamos falar sem medo
sobre a doença e compartilhar umas com as
outras informações que salvam vidas!

Os principais fatores de risco.

Alguns fatores **não conseguimos mudar:**

- **Ser mulher** (99% dos casos de câncer de mama aparecem em mulheres).
- Ter **50 anos ou mais** aumenta o risco.
- Ter tido o início da **menstruação antes dos 12 anos**.
- Ter entrado na **menopausa após os 55 anos**.
- Possuir **histórico familiar** de câncer.
- Primeira gravidez **após os 30 anos** ou **não ter filhos**.
- **Radioterapia na região do tórax** para tratamento de outro tipo de câncer durante a adolescência.

Mas você pode reduzir os riscos de ter câncer de mama:

- Procure **manter o peso saudável**.
- **Pratique exercícios físicos** todos os dias ou sempre que conseguir.
- Inclua **frutas, verduras, grãos integrais e cereais** em sua dieta.
- Cuide de sua saúde **física e emocional**.
- Evite o consumo de **álcool e cigarros**.
- Evite o uso de **hormônios na menopausa** por mais de cinco anos.
- **Converse com seu médico**, peça o exame clínico das mamas e os exames preventivos, como a mamografia.

Se tiver 40 anos ou mais, peça ao médico para realizar sua mamografia.

Use a agenda abaixo para se programar.

Meu
último exame

—/—/—

Meu
próximo exame

—/—/—

Minha
próxima consulta

—/—/—

Fique atenta aos sinais do câncer de mama.

Procure por...



Mudança de cor



Descamação no mamilo



secreção sai sem apertar



Mudança no tamanho



Inversão do mamilo



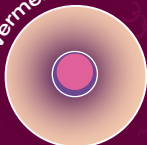
Caroços



Mudança no formato



Vermelhidão



Direitos dos pacientes com câncer.

- **Realização dos exames** para confirmação da doença **até 30 dias após o pedido médico** (Lei dos 30 dias).
- No caso de diagnóstico positivo e com o laudo em mãos, **iniciar o tratamento em até 60 dias** (Lei dos 60 dias).
- Acesso a **medicamentos**.
- Cirurgia de **reconstrução mamária**.
- **Isenção da tarifa de transporte** coletivo urbano.
- **Isenção de Imposto de Renda e IPTU**.
- **Saque das cotas PIS/PASEP e FGTS**.
- **Auxílio-doença e aposentadoria por invalidez**.
- **Compra de veículos** (aquisição de carro adaptado).
- **Quitação da casa própria**.
- Mulheres de **40 a 49 anos** devem ter **acesso garantido ao exame**, sem rastreamento obrigatório.
- Mulheres de **50 a 74 anos** precisam fazer **rastreamento a cada dois anos**.
- Para mulheres **acima dos 74 anos, a decisão é individualizada**, de acordo com comorbidades e expectativa de vida.

Para ter direito a alguns benefícios sociais listados acima, é necessário atender a requisitos específicos. Informe-se!

Ficou com dúvidas sobre como garantir seus direitos?

Ligue Oncoguia*
0800 773 1666

**Seja
multiplicadora
do Movimento
pelo Cuidado
das Mamas.**

Tenha este
material
com você,
leve estas
informações e
seja suporte para
outras mulheres!

Você procuraria ajuda de um médico se percebesse uma mudança nas suas mamas?

Não?

Às vezes, isso acontece por medo ou até por desconhecimento sobre os sinais do câncer de mama.

Se você está com um sintoma ou alguma dúvida sobre o câncer de mama, mas não sabe exatamente o que perguntar ao médico, **aqui vão algumas dicas:**

Tem que Peitar!

- Se você tem algum sintoma, **não espere!** Pode não ser nada, mas, se for, quanto antes investigar, maiores são as chances de cura.
- Seu sintoma é importante, **insista por respostas** sobre a sua saúde. Você tem direito inclusive a uma segunda opinião.
- Sabemos que você está assustada, mas tente **se lembrar e anotar as datas e o que percebeu de estranho** para não se esquecer de nada!
- **Fale o que sente, de forma bem clara**, mesmo que você não tenha certeza de que está relacionado a câncer de mama.
- **LIGUE CÂNCER*** no **0800 773 1666** quando estiver com dúvidas ou se não souber como e a quem pedir ajuda. **O atendimento é gratuito!**

Conheça o Instituto Natura
e todas as suas iniciativas!
www.institutonatura.org

Prepare-se para a consulta com o especialista.

- **Leve suas dúvidas e perguntas anotadas!**
É importante entender o que está acontecendo com você.
- **Não tenha vergonha!**
Diga ao profissional de saúde tudo o que a incomoda e qualquer coisa que não seja natural para você, mesmo que não seja essa a razão da sua consulta. **O médico está ali para cuidar de você!**

Se você não se sentiu à vontade com o atendimento médico, procure outro. Mesmo no SUS, você tem direito a uma segunda opinião e, se tiver dificuldade, pode reclamar na ouvidoria do hospital ou na Secretaria da Saúde.

O importante é se sentir confiante de que tirou todas as dúvidas e recebeu uma orientação adequada.

Perguntas que você pode fazer:

- Por favor, poderia **examinar as minhas mamas?**
- Contando com meu histórico de saúde e familiar, **qual é meu risco** de desenvolver câncer de mama?
- Quais **hábitos** eu poderia mudar para **diminuir meu risco?**
- Com que **frequência devo fazer meus exames nas mamas?**

O médico pode querer saber da sua rotina, o que você come, se você se exercita, quais são os seus hábitos, seu peso e isso é importante para entender seus riscos. Mas se ele não perguntar, você pode contar pra ele!

Se você tem casos de câncer na família, procure saber os tipos, se os parentes são de primeiro grau (pais, irmãos, irmãs, filhos ou filhas) e com que idade tiveram câncer.

E se eu estiver com câncer?

Receber o diagnóstico de câncer de mama pode ser muito difícil, pois, além das implicações da doença em si, você poderá notar mudanças em todos os aspectos da sua vida.

Com o início do tratamento, a sua jornada começa e, com ela, uma série de mudanças e variações nas suas vontades, nos seus desejos e até nos seus sentimentos.

Por isso, é importante saber que você não está sozinha. Além de toda a equipe médica, você tem seus familiares, amigos, grupos de apoio e também ONGs.

Dúvidas sobre o câncer?

**Ligue Oncoguia
0800 773 1666**

(movimento
• pelo cuidado •
das mamas)

www.movimentopelasmamas.com.br