



IVECO

ANTES DE TUDO, UM RECADO PARA VOCÊS, MULHERES:

As informações e conteúdo contidos nesta cartilha apoiam e trazem informações úteis de fontes seguras e confiáveis sobre o câncer de mama, mas **NÃO** substituem a consulta médica. Em casos de suspeita, procure sempre uma avaliação com um especialista.

? O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

Câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma. Ele também não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos).

Outros fatores que aumentam o risco da doença são:

Fatores ambientais e comportamentais	Fatores da história reprodutiva e hormonal	Fatores genéticos e hereditários
<ul style="list-style-type: none">• Obesidade e sobrepeso após a menopausa• Sedentarismo e inatividade física• Consumo de bebida alcoólica• Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios X)	<ul style="list-style-type: none">• Primeira menstruação antes de 12 anos• Não ter tido filho• Primeira gravidez após os 30 anos• Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos• Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona)• Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos	<ul style="list-style-type: none">• História familiar de câncer de ovário• Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos• História familiar de câncer de mama em homens• Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2

Fonte: <https://www.inca.gov.br>

👉 QUAIS OS SINTOMAS?

- Nódulo único endurecido
- Irritação ou abaulamento de uma parte da mama
- Inchaço de toda ou parte de uma mama (mesmo que não se sinta um nódulo)
- Edema (inchaço) da pele
- Eritema (vermelhidão) na pele
- Inversão do mamilo
- Sensação de massa ou nódulo em uma das mamas
- Sensação de nódulo aumentado na axila
- Espessamento ou retração da pele ou do mamilo
- Secreção sanguinolenta ou serosa pelos mamilos
- Inchaço do braço
- Dor na mama ou mamilo

📄 QUAL EXAME FAZER?

EXAME
Mamografia

QUEM DEVE FAZER
Todas as mulheres a partir dos 40 anos

PERIODICIDADE
Uma vez ao ano

Os estudos demonstram que a melhor maneira de detectar cedo o tumor nas mamas é a mamografia, que utiliza raios X para apurar nódulos no tecido. Se o resultado inicial for positivo, uma biópsia faz a confirmação do diagnóstico.



QUAL O CUSTO DO EXAME?

O exame de mamografia é oferecido gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e também está disponível por meio de planos de saúde. Na rede particular, em média, o exame custa R\$150,00.



QUAL O TEMPO DE EXAME?

É bem rápido! O exame dura entre 15 e 30 minutos no total.



DÓI?

A compressão das mamas pode causar dor conforme a sensibilidade de cada paciente. Para reduzir o desconforto, o ideal é realizar o exame fora do período menstrual ou pré-menstrual nas mulheres, pois a sensibilidade nas mamas é maior nesses períodos.



SE ESTOU NA ESTRADA, ONDE FAÇO?

Se você está na estrada, dirigindo ou acompanhando alguém, inicialmente o indicado é fazer o autoexame e, a qualquer sinal diferente, ficar alerta e procurar um profissional de saúde da cidade mais próxima que você estiver.

APRENDA O AUTOEXAME AQUI:



NA FRENTE DO ESPELHO

Sem roupas, observe os seios com os braços caídos, levantados e dobrados atrás do pescoço e com as mãos na bacia, pressionando-a para verificar se existe alteração na superfície da mama. É importante avaliar o tamanho, a forma e a cor, além de inchaços, saliências e rugosidades.



EM PÉ

A palpação das mamas deve ser feita durante o banho, com o corpo molhado e as mãos ensaboadas. Os dedos devem estar esticados e fazer movimentos circulares, de cima para baixo. Para cada lado, fazer o seguinte:



- Colocar o braço atrás da cabeça
- Palpar a mama em movimentos circulares: primeiro no formato de círculos que começam no mamilo e crescem até cobrir o seio todo; depois em linhas retas em direção ao mamilo e, por último, em linhas retas para cima e para baixo
- No fim da palpação, pressionar os mamilos suavemente e observar se existe saída de líquido



DEITADA

A palpação deitada é como a em pé. Se desejar ficar mais confortável, coloque uma almofada debaixo do ombro que estiver com o braço levantado. Os mesmos três passos de palpação acima devem ser feitos em cada mama nessa posição.



CÂNCER DE MAMA NOS HOMENS TAMBÉM É SÉRIO!

O câncer de mama também acomete homens, porém, é raro, representando menos de 1% do total de casos da doença. Relativamente raro antes dos 35 anos, acima dessa idade sua incidência cresce progressivamente, especialmente após os 50 anos.



OS DIREITOS DAS TRABALHADORAS DIAGNOSTICADAS COM CÂNCER DE MAMA

Saque do FGTS e do PIS/Pasep, auxílio-doença, acompanhante e isenção do Imposto de Renda estão entre as medidas de apoio às mulheres com a doença.

Aproveite as informações desta cartilha e compartilhe com outras pessoas.
CUIDAR DE SI É UM ATO DE AMOR PRÓPRIO.