



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

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.



## 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.



## QUAL O TEMPO DE EXAME?

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



## 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.