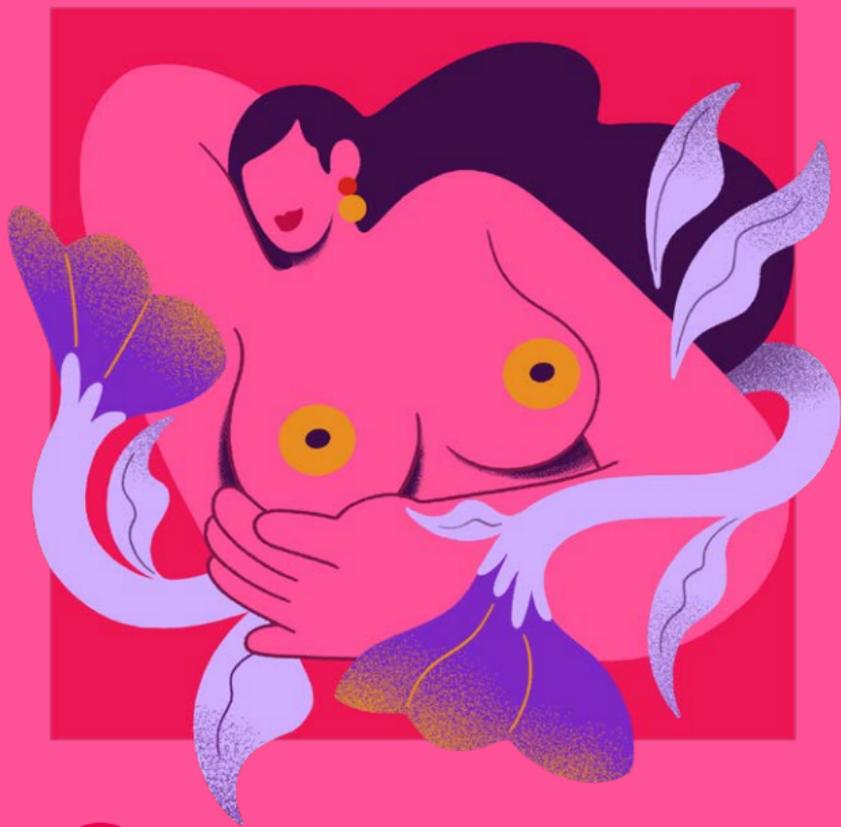


# GUIA DE BOLSO CÂNCER DE MAMA



AVON  
CÂNCER  
DE MAMA

INSTITUTO AVON

# VAMOS INFORMAR MULHERES NO MUNDO TODO

Muitas mulheres ainda precisam conhecer melhor seu próprio corpo para saberem reconhecer os sintomas do câncer de mama.

Quando o câncer de mama é descoberto no início, a chance de cura é de mais de 95%.

Por isso, não tenha medo de falar sobre a doença. O câncer de mama pode acontecer com qualquer mulher e a melhor forma de agir é se informar, conhecer seu próprio corpo e, se precisar, procurar ajuda.

**PENSANDO NISSO, CRIAMOS  
ESTE GUIA PARA  
AJUDÁ-LA A SABER MAIS  
E SE CUIDAR.**



# 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.
- 

# REDUZA SEUS RISCOS

Dependendo do seu **estilo de vida**, é possível **diminuir 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 suas saúdes **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.

**Em caso de suspeita, não tenha medo. Procure um médico ginecologista ou mastologista.**

# RECONHEÇA OS SINAIS

Fique atenta aos sinais do câncer de mama.  
Caso perceba algum deles, consulte um médico:

PROCURE POR...



MUDANÇA DE COR



DESCAMAÇÃO NO MAMILO



SECREÇÃO SAI SEM APERTAR



MUDANÇA NO TAMANHO



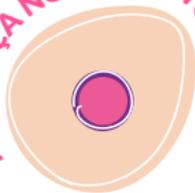
INVERSÃO DO MAMILO



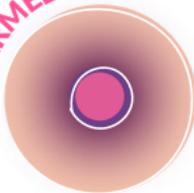
CAROÇOS



MUDANÇA NO FORMATO



VERMELHIDÃO



**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 câncer de mama, mas não sabe exatamente o que perguntar ao médico, aqui vão algumas dicas:



# CONFIRA AS NOSSAS DICAS

- Se você tem algum sintoma, **não espere!** Pode não ser nada, mas se for, quanto antes, mais 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 0800 773 1666**, quando estiver com dúvidas, ou se não souber como e a quem pedir ajuda.

**Conheça o Instituto Avon  
e todas as suas iniciativas!**  
[www.institutoavon.org.br](http://www.institutoavon.org.br)

# **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, 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 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.**



# DIREITOS DOS PACIENTES COM CÂNCER

Dependendo de alguns requisitos, eles **podem usufruir de:**

- 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.



**Ficou com dúvidas sobre  
como garantir seus direitos?**

**LIGUECÂNCER**  
**0800 773 1666**

# 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.



# SEJA UMA EMBAIXADORA DA CAUSA DO CÂNCER DE MAMA

Tenha este material com

você, leve estas

informações e

seja suporte

para outras mulheres!



ESTÁ COM  
**DÚVIDAS?**



**LIGUE CÂNCER**  
**0800 773 1666**

**INSTITUTO AVON**



**AVON  
CÂNCER  
DE MAMA**

[www.institutoavon.org.br](http://www.institutoavon.org.br)

Siga  
nas  
redes



InstitutoAvonOficial



institutoavon



institutoavon