



instituto
natura

natura AVON

GUIA DE BOLSO

Jornada de Cuidado com as Mamas da

(Escreva seu nome)

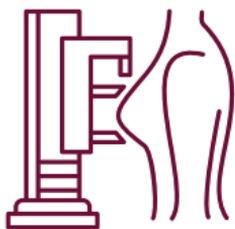
Você tem dúvidas sobre como cuidar da saúde das mamas?

Com este guia, vamos te ajudar a cuidar da saúde das suas mamas de forma personalizada, de acordo com a sua idade, seus hábitos e possíveis sinais ou sintomas.

Aproveite para preencher os locais indicados com datas e informações importantes e leve este guia em seus exames e consultas.

Se você tem 40 anos ou mais, comece sua jornada aqui

Faça consultas com o ginecologista e exames de rotina todos os anos, marcando pelo convênio ou pelo SUS*.



Se tiver 40 anos ou mais: você pode realizar a mamografia anualmente.

A partir dos 50 anos: a mamografia é coberta pelo SUS e deve ser realizada a cada dois anos.

*Fazer exames e consultas pelo SUS é um direito seu! Procure a UBS ou posto de saúde mais próximo, agende a consulta de rotina e peça o encaminhamento da mamografia ao médico, caso ele não te dê.

Minha última consulta

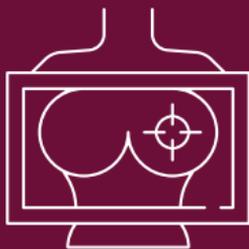
Minha próxima consulta

Você realizou os exames, levou para o médico analisar na consulta de retorno e **não foi identificada nenhuma alteração.**

Alimente-se bem, faça exercícios, evite bebida e cigarro e repita esta jornada dentro de um ano!

Ficou com dúvidas, precisa de orientações ou informações sobre câncer de mama?

LIGUE CÂNCER*
0800 773 1666



Você realizou os exames, levou para o médico analisar na consulta de retorno e ele percebeu uma alteração.

Minha última mamografia

Minha próxima mamografia

Se você **percebeu alterações nas mamas**, sinais ou sintomas relacionados ao câncer, **comece sua jornada aqui**



Agende uma avaliação médica assim que possível.

Pelo convênio: marque uma consulta com o ginecologista ou direto com um mastologista, que é o especialista em mamas.

Pelo SUS: procure a UBS ou posto de saúde mais próximo e peça um agendamento com o médico, contando para a enfermeira que percebeu alterações e quais foram.



Você passará por consulta e o médico fará um encaminhamento para a mamografia e/ou ultrassonografia de mamas. Os exames devem ser feitos em um centro de diagnósticos.

Fique ligada:
a Lei dos 30 dias garante que você realize todos os exames em até 30 dias a partir da data da consulta médica.

Minha última consulta

____/____/____

Minha próxima consulta

____/____/____

Meus últimos exames

____/____/____

Meus próximos exames

____/____/____

Depois de realizar o(s) exame(s), você deve passar novamente em consulta médica para que o médico avalie os resultados e veja a necessidade de novos exames.

Após a mamografia, poderão ser pedidos novos exames como ultrassonografia, biópsia ou os dois.



O diagnóstico só é fechado com a biópsia.

Dúvidas, orientações ou informações?

LIGUE CÂNCER*
0800 773 1666

Continue atenta aos sinais de seu corpo. Siga uma rotina saudável e vá às consultas periódicas.

Seus exames **não** indicaram alterações.

Sua **biópsia deu positivo para câncer de mama**. O médico deve pedir novos exames de imagem, de sangue e o exame imuno histoquímico.

Minha próxima mamografia

Minha próxima consulta

O tratamento será realizado em um novo local a ser definido pela Regulação do SUS de sua referência. Você precisa estar atenta e monitorar esse encaminhamento. **Diga que você conhece a lei desde a primeira conversa.**



Se a cirurgia da mama for indicada pelo seu médico, você tem direito à reconstrução mamária, tanto pelo SUS quanto pelo convênio.

Fique atenta ao prazo:

se estiver chegando próximo aos 60 dias e você ainda não tiver um encaminhamento, existem passos que podem ser tomados.

Precisou de orientação sobre tratamentos e direitos? É gratuito!

LIGUE CÂNCER*
0800 773 1666

Passa a valer a Lei dos 60 dias, que garante o início do seu tratamento em, no máximo, 60 dias após o resultado.

Anote aqui o prazo máximo para início do tratamento
(até 60 dias após o diagnóstico):

____/____/____

Fique atenta:

os tratamentos nem sempre são realizados no mesmo local e podem, inclusive, ser em municípios diferentes. Informe-se na Secretaria de Saúde local ou com a assistente social do seu centro de referência sobre a possibilidade de desconto ou gratuidade no transporte público para realização do tratamento.

Concluiu o tratamento?

Ainda assim mantenha hábitos saudáveis e suas consultas de acompanhamento. Isso é fundamental para estar atenta a qualquer possível sinal de retorno da doença.



Minha próxima consulta de acompanhamento:

____/____/____

O tratamento completo é oferecido pelo SUS, seja apenas cirurgia ou combinada com radioterapia, quimioterapia ou outras terapias.

Seu tratamento é contínuo? Manter hábitos saudáveis é fundamental para que o tratamento seja sempre eficiente!

Veja no verso informações para garantir seus direitos ao longo de sua jornada!



Informação é o primeiro passo para o sucesso do tratamento do câncer de mama

Anote aqui suas dúvidas para perguntar durante a consulta

conheça seus direitos



Lei **dos 30 dias:**

Garante que você realize os exames necessários para confirmação do câncer de mama em até 30 dias após o pedido médico.



Lei **dos 60 dias:**

Toda mulher diagnosticada com câncer de mama e com o laudo em mãos tem o direito de iniciar o tratamento em até 60 dias. Caso haja algum problema com o prazo, procure a Secretaria Municipal de Saúde.



Direito a **medicamentos gratuitos:**

Os remédios necessários para o tratamento do câncer de mama, de acordo com a prescrição médica, estão disponíveis gratuitamente pelo SUS.



Direito à reconstrução mamária:

A paciente que retirou parcial ou totalmente a mama tem direito à cirurgia plástica reparadora coberta pelo SUS e pelo convênio, inclusive no mesmo procedimento em que a mama foi retirada.



Direitos sociais da paciente:

Se for contribuinte do INSS, tem direito a afastamento ou aposentadoria por invalidez (em alguns casos), saque do FGTS, abatimento de IPTU em diversos municípios do país, entre outros.



Benefícios de transporte público:

Gratuidade em algumas cidades para pessoas em tratamento de quimioterapia ou transporte oferecido pela prefeitura, no caso de algum dos tratamentos ser feito fora da cidade de moradia.

Para conhecer mais sobre os cuidados com a saúde das mamas, acesse o **Guia Cuidado com a Saúde das Mamas** neste QR Code.



LIGUE CÂNCER*
0800 773 1666

Se você é paciente ou familiar de uma paciente com câncer, **converse gratuitamente com médicos e profissionais especializados** para receber orientações sobre:

- **Direitos sociais** dos pacientes durante a jornada;
- **Como resolver problemas** para garantir o diagnóstico ou início do tratamento;
- **Como pedir apoio psicológico** para você ou um familiar que estiver enfrentando esse desafio;
- Suas **preocupações e dúvidas** sobre a doença.

É importante saber:

O atendimento pelo **Ligue Câncer** é **totalmente confidencial** e as informações que você fornecer são **protegidas por lei** e nunca serão compartilhadas.

Elas são necessárias apenas para agilizar seu atendimento e buscar seu histórico caso ligue outras vezes.

O serviço é gratuito e pode ser acessado de qualquer lugar do Brasil, inclusive pelo celular, de segunda a sexta-feira (exceto feriados), das 10h às 17h.

Dicas de amiga do peito!

- **Tem 50 anos ou mais?** Realize seus exames a cada dois anos, gratuitamente, pelo SUS.



Meu próximo exame:

- **Não ignore nenhum sinal:** sentiu algum desconforto na mama ou algo diferente na aparência? Não deixe para depois! Procure o médico do convênio ou vá à UBS ou posto de saúde o quanto antes!



Minha próxima consulta:

- **Nada de procurar respostas no Google:** só um médico especialista pode dar orientações confiáveis sobre a doença, seja para analisar uma alteração na mama ou para conferir o resultado de um exame.
- **Recebeu o exame?** Marque a consulta de retorno! Mesmo que o resultado pareça não indicar nada, só o médico pode dizer se são necessários novos exames e quais os próximos passos da sua jornada.



Minha consulta de retorno:

- **Tem uma amiga ou familiar enfrentando o câncer de mama?** Compartilhe essas dicas com ela e seja rede de apoio!

instituto natura



www.institutonatura.org

 InstitutoNaturaBrasil

 InstitutoNaturaBR