

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.



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

*Canal do Instituto Oncoguia, operado pelo Instituto Natura.

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:**