

NÃO FIQUE
no escuro



AVON
CÂNCER
DE MAMA

**SAIBA MAIS SOBRE
O CÂNCER DE MAMA**



AVON

**ENERGIA
ROSA**

VAMOS
iluminar

**A VIDA DE MULHERES
NO MUNDO TODO**

Muitas mulheres ainda sabem pouco sobre o câncer de mama e podem demorar para descobrir a doença.

Mas 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 e procurar ajuda.

Pensando nisso, criamos este guia para te ajudar a saber mais e se cuidar.

Alguns comportamentos podem diminuir as chances do câncer de mama aparecer. Outros fatores, a gente não consegue mudar, como a nossa idade.

OS PRINCIPAIS FATORES DE *risco*

- **Ser mulher.** 99% dos casos de câncer de mama aparecem em mulheres.
- A partir dos **50 anos** o risco aumenta.
- Início da menstruação **antes dos 12 anos** e início da menopausa **após os 55 anos**.
- Não praticar exercícios e ter **sobrepeso** são fatores de risco. Principalmente ganhar muito peso **após a menopausa**.
- Beber muito (bebida alcoólica) e **fumar**.
- Primeira gravidez **após os 30 anos** ou **não ter filhos**.
- Uso de **hormônios na menopausa** por mais de 5 anos.
- **Radioterapia na região do tórax** para tratamento de outro tipo de câncer durante a adolescência.
- **Histórico familiar** de câncer.

Fique atenta aos sinais do câncer de mama e procure um médico caso perceba algum deles.

RECONHEÇA **OS** *sinais*

- **Caroços, endurecimento o engrossamento** da mama ou axilas, que não estavam lá antes e não desaparecem.
- **Inchaço na axila ou ao redor da clavícula** (região entre pescoço e ombro).
- **Mudança no tamanho ou no formato da mama.**
- **Covinhas ou enrugamento** da pele.
- **Vermelhidão, coceira ou descamação** no mamilo ou na mama.
- **Inchaço, calor e escurecimento** da mama.
- **Mudança no formato ou na posição do mamilo** e de outras regiões da mama de forma súbita.
- **Secreção que sai sozinha** do mamilo, sem apertar.

Você sabia que dependendo do seu **estilo de vida** é possível **diminuir os riscos de desenvolver o câncer de mama?**

REDUZA SEUS *riscos*

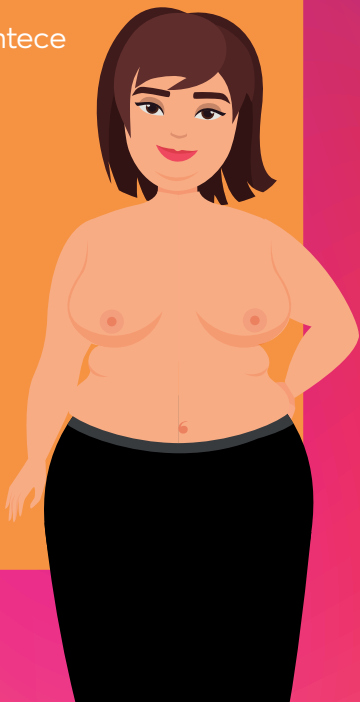
- Controle **seu peso**.
- **Pratique exercícios físicos** todos os dias ou sempre que conseguir.
- Inclua **frutas, verduras, grãos integrais e cereais** em sua dieta.
- Cuide de sua saúde **física e emocional**.
- Evite o consumo de **álcool e cigarros**.
- **Converse com seu médico**, peça o exame clínico das mamas e os exames preventivos como a mamografia.

**Em caso de suspeita, não tenha medo.
Converse com o seu médico e faça os exames regularmente.**

VOCÊ SABIA QUE AS MULHERES QUANDO NOTAM ALTERAÇÕES NOS SEIOS, LEVAM MUITO TEMPO PARA BUSCAR UM ESPECIALISTA?

Às vezes isso acontece por medo ou até desconhecimento sobre os sinais do câncer de mama.

Se você está com um sintoma ou dúvida sobre câncer de mama, mas não sabe exatamente o que perguntar ao médico, **aqui vão algumas dicas:**



CONFIRA NOSSAS dicas

- Se você tem algum sintoma, **não espere!** Quanto antes diagnosticar, maior a chance de cura.
- **Seja teimosa.** Jamais pense que está fazendo o profissional de saúde perder tempo. E se os sintomas não desaparecerem, volte a se consultar e informe o médico sobre as suas queixas.
- **Fique calma,** pense com clareza nos seus sintomas, em quando eles acontecem e desde quando estão te incomodando.
- **Fale o que sente, de forma bem clara,** mesmo que você não tenha certeza de que está relacionado a câncer de mama.

PREPARE-SE PARA A CONSULTA COM O ESPECIALISTA!

- Se for necessário, **leve as perguntas anotadas** para não esquecer de perguntar nada.
- **Não tenha vergonha!** Diga ao profissional de saúde tudo o que te incomoda, qualquer coisa que não seja natural para você, mesmo que não seja essa a razão da sua consulta.

Se você não se sente à vontade com o profissional, procure outro, o importante é se sentir confiante de que tirou todas as dúvidas e recebeu uma orientação adequada.

ALGUMAS PERGUNTAS QUE VOCÊ PODE FAZER:

- Qual o meu risco de câncer de mama?
- É possível reduzir o meu risco?
- Com que frequência devo fazer meus exames nas mamas?
- Por favor, gostaria que examinasse as minhas mamas.

O médico vai querer saber da sua rotina, o que você come, se você se exercita, quais os seus hábitos, seu peso e aí vai poder te orientar sobre como se manter em equilíbrio.

Se você tem casos de câncer na família, procure saber os tipos de câncer, se os parentes são de primeiro grau (pais, irmãos/irmãs ou filhos(as), e com que idade tiveram câncer.

LEVE ESTE MATERIAL COM
VOCÊ E COMPARTILHE ESTAS
INFORMAÇÕES COM OUTRAS
MULHERES!



SEJA UMA
EMBAIXADORA
DA CAUSA
**DO CÂNCER
DE MAMA**



AVON

**ENERGIA
ROSA**

INSTITUTO AVON

Saiba mais no site:

www.institutoavon.org.br

Siga o Instituto Avon nas redes:

Facebook/InstitutoAvonOficial

Instagram/institutoavon

Youtube/institutoavon