

juntas na luta!

Cartilha de Orientações para
Prevenção do Câncer de Mama



PROGEP | 

DIASE | 

SESAO | 

Realização

**Divisão de Assistência à Saúde do Servidor
Serviço de Saúde Ocupacional**

Texto

Guacira Silva Fraga
Enfermeira

Joseanne Santana de Góis
Engenheira de Segurança do Trabalho

Dra. Maria das Graças
Médica CRM 1286

Rivonylda Costa Sousa Araújo
Assistente Social CRESS-SE 4069

Tatiana Tavares Fontes
Psicóloga CRP-19/001903

Capa e Projeto Gráfico

Giulia Alves Sanchez

O que é o Câncer de Mama?

É uma **doença** resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos.



O que pode **causar** o câncer de mama?

Diversos fatores são os fatores que estão relacionados ao câncer de mama e, por isso, não há como dizer que há uma única causa.

Só as **mulheres** têm câncer de mama?

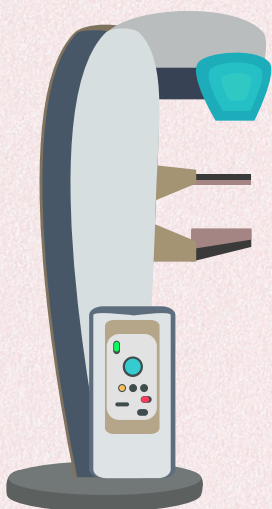
Não. Apesar dos casos raros (1% dos casos), os homens também podem ter câncer de mama.



Quais são os sinais e sintomas* do câncer de mama?

*Essas alterações precisam ser investigadas o quanto antes para confirmar se os sintomas configuram realmente o câncer de mama.

- Caroço (nódulo), endurecido, fixo e geralmente indolor. É a principal manifestação da doença, estando presente em mais de 90% dos casos;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.



Mamografia é o exame indicado para a detecção precoce do câncer de mama.

O autoexame da mama é importante, porém não é o suficiente. Somente com a mamografia é possível identificar caroços menores que 1 cm.

Procure o seu médico!

40+anos

Mulheres acima dos 40 anos devem realizar o exame clínico das mamas anualmente.

50-69anos

Mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer pelo menos uma mamografia a cada dois anos.



O que você pode fazer para prevenir o câncer de mama?



Tenha uma alimentação saudável e equilibrada

Mantenha o peso corporal adequado, evitando alimentos industrializados em excesso (enlatados, carnes processadas);



Pratique atividade física regularmente

A prática regular de exercícios físicos promove equilíbrio dos níveis hormonais, fortalece a defesa do corpo, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal;



Não fume

Os malefícios do fumo são mais decorrentes em mulheres devido às peculiaridades próprias do sexo, tendo um risco maior para doenças, principalmente as cardiovasculares, câncer e doenças respiratórias obstrutivas crônicas;



Evite o abuso de bebida alcoólica

O consumo excessivo de álcool pode levar a dependência e diversos problemas de saúde à mulher.

Os avanços das pesquisas mostram que **30% a 50%** dos casos de câncer podem ser prevenidos a partir de mudanças no estilo de vida!



Câncer de Mama e o Trabalho

O câncer de mama também está relacionado ao trabalho, afetando mulheres em diversas ocupações como: radiologia, esterilização de materiais médico-cirúrgicos e hospitalares, produção e aplicação de agrotóxicos organoclorados, atividades noturnas, dentre outras.

A Universidade Federal de Sergipe, através do **Setor de Saúde Ocupacional (SESAO)**, realiza **exames periódicos** com o objetivo de promover a qualidade de vida e garantir a segurança dos seus servidores.

Dentre esses exames, está a **mamografia** para mulheres acima dos 50 anos, importante instrumento para a identificação do câncer antes do surgimento dos sintomas.

Dessa forma alertamos para a necessidade da realização de exames periódicos estabelecendo-se assim um nexos causal entre o trabalho e a doença.

Saiba mais entrando em contato:

Telefone

(79) 3194-6590

E-mail

sesaoufs@academico.ufs.br

**Prevenir é um ato de amor
com você, com seu corpo
e com todos que te amam.**





Quais são os direitos sociais dos pacientes oncológicos?

Acesso a tratamento e medicamentos pelo Sistema Único de Saúde (SUS)

A Lei no 12.732 de 2012 assegura o direito dos pacientes diagnosticados com neoplasias malignas a se submeterem ao primeiro tratamento no SUS no prazo de até 60 dias contados a partir do dia em que for firmado o diagnóstico.

Licença tratamento de Saúde para Servidores Públicos Federais

Mediante a apresentação de atestado a perícia médica que constate incapacidade para o trabalho homologará a licença sem prejuízo da remuneração. Próximo aos 24 meses se não houver possibilidade de retorno ao trabalho ou readaptação, a aposentadoria por incapacidade laborativa a será indicada.



Isenção do Imposto de Renda

A Lei no 7.713 de 1988 dispõe de um rol de doenças que isenta o Imposto de Renda relativo aos rendimentos de aposentadoria, pensão ou reserva/reforma(militares), como por exemplo, a neoplasia maligna. O benefício deve ser solicitado à fonte pagadora junto da apresentação de laudo médico oficial da mesma.

Prioridade em processos

O paciente com câncer também pode solicitar ao juiz ou órgão público prioridade na tramitação de processos jurídicos ou administrativos.



Reconstrução de mama

Mulheres que, em função de um câncer, tiverem os seios total ou parcialmente retirados têm o direito à cirurgia plástica reconstrutora da(s) mama(s) tanto pelo SUS quanto em planos de saúde privados.

Compra de veículos

Pacientes com câncer podem obter isenções referentes aos impostos de aquisição de veículos. Em casos de deficiência física nos membros inferiores ou superiores que impeçam a pessoa de dirigir veículos comuns, os pacientes podem requerer, mediante apresentação de laudo médico, a isenção do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) para compra de carros.

A importância do acompanhamento psicológico no tratamento oncológico

Ao receber o diagnóstico de uma doença como câncer, tanto o indivíduo diagnosticado quanto seus familiares e amigos podem ficar muito abalados. A doença pode produzir consequências como dor, desconforto, baixa autoestima, incerteza quanto ao futuro, ideias suicidas, medos, pânico, transtornos gerais e específicos de conduta, dificuldades no relacionamento familiar e interpessoal, ansiedade, depressão, entre outros.

Por conta disso, o acompanhamento psicológico, que muitas vezes é deixado de lado, é extremamente importante durante o tratamento do câncer, tanto ao paciente oncológico quanto a família.

É aí que entra a importância do papel da **psico-oncologia**, uma especialização da psicologia focada em pacientes oncológicos, que aborda questões psicossociais que envolvem também o adoecimento ocasionado pelo câncer. O tratamento utiliza-se de estratégias de intervenção que podem ajudar o paciente e seus familiares no enfrentamento e na aceitação de uma nova realidade, promovendo, assim, melhorias na qualidade de vida.

O impacto que a doença causa na vida dos pacientes é muito negativo. Ter sucesso no tratamento é a causa de grande alegria nos pacientes, porém, a doença deixa marcas psicológicas, principalmente quando existem sequelas provindas da mesma. A grande maioria, mesmo após a eliminação do tumor, relata sentir medo da recidiva da doença.

Na fase pós-tratamento, pode haver dificuldade em se traçar planos para o futuro, dificuldade nos relacionamentos, desejo de fazer exames de seguimento mais do que o necessário. O receio da doença voltar é frequente, por isso a importância do acompanhamento psico-lógico mesmo após o tratamento.

Servidora,
Cuide-se!





Servidoras, conte com a PROGEP!