

Cartilha de Prevenção
ao Câncer de Mama

Outubro
rosa

Cuidar de você é também cuidar do futuro.

Jaepel[®]
Papéis e Embalagens

Arraste para cima



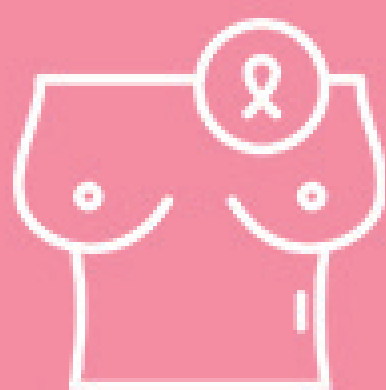
Aninha sempre foi dedicada ao trabalho e à família. No dia a dia corrido, quase não sobrava tempo para olhar para si mesma. Até que, em uma consulta de rotina, veio a surpresa: um pequeno nódulo detectado na mamografia. Por ter descoberto cedo, o tratamento foi rápido e eficaz. Atualmente Aninha gosta de dizer que aquele simples exame foi um divisor de águas em sua vida.

Assim como a Aninha, muitas mulheres carregam jornadas intensas, cuidam de filhos, da casa, do trabalho, dos sonhos. Mas em meio a tantas responsabilidades, esquecem da mais importante: cuidar da própria saúde.

Esta cartilha foi preparada especialmente para você, colaboradora da Jaepel, como um convite ao autocuidado. Aqui reunimos informações e dicas para que cada uma possa conhecer melhor o próprio corpo, prevenir o câncer de mama e transformar a prevenção em parte da rotina.

Porque no fim das contas, saúde é também uma forma de amor: por você, pela sua família e pela nossa grande família Jaepel.





O que é o câncer de mama?

O câncer de mama acontece quando algumas células da mama começam a crescer de forma desordenada, como se fossem “doentes” e se multiplicassem sem parar.

Essas células vão formando um caroço (nódulo ou tumor) dentro da mama. Na maioria das vezes, esse caroço pode ser sentido com a mão ou visto em exames, como a mamografia.

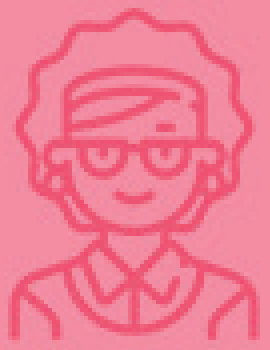
O câncer de mama nada mais é do que um problema no crescimento das células da mama, que pode ser controlado e tratado quando descoberto logo no início.



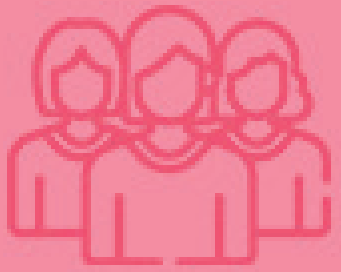


Fatores de risco

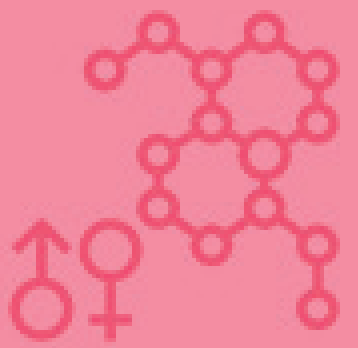
Alguns fatores podem aumentar as chances de desenvolver o câncer de mama:



- **Idade:** mais comum a partir dos **40 anos**.



- **Histórico familiar:** parentes de primeiro grau (**mãe, irmã, filha**) com câncer de mama ou ovário.



- **Hormonais e reprodutivos:** primeira menstruação antes dos **12 anos**, menopausa tardia, não ter filhos ou ter o primeiro filho **após os 30**.



- **Estilo de vida:** consumo de álcool, tabagismo, sedentarismo, excesso de peso.



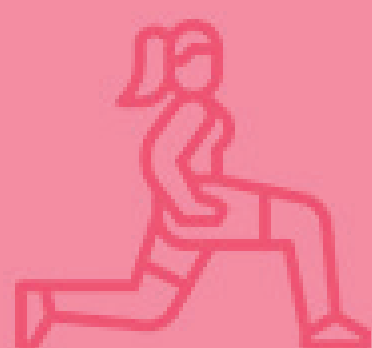


Fatores protetores

Hábitos que ajudam a reduzir os riscos:



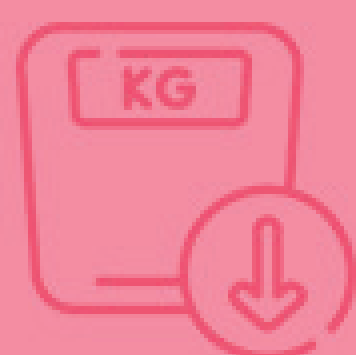
- Manter uma alimentação **equilibrada.**



- Praticar **atividade física regularmente.**



- Evitar cigarro e reduzir consumo de álcool.

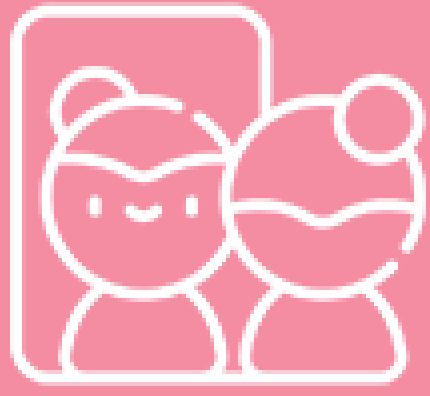


- Manter o **peso corporal adequado.**



- Amamentar (quando possível) **também reduz o risco.**





O papel do autoconhecimento

Mais importante que “decorar” como fazer o autoexame é conhecer o próprio corpo.



- Observe suas mamas com frequência.



- Perceba mudanças na textura, no formato ou na coloração da pele.

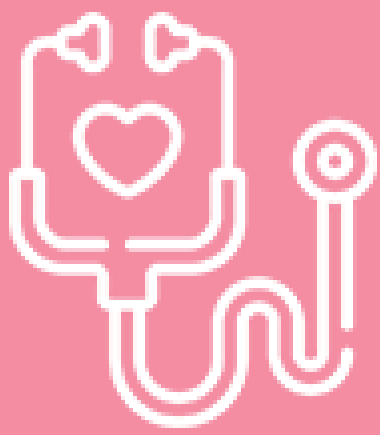


- Atenção a sinais como: nódulos, secreção no mamilo, retrações, vermelhidão ou inchaço.

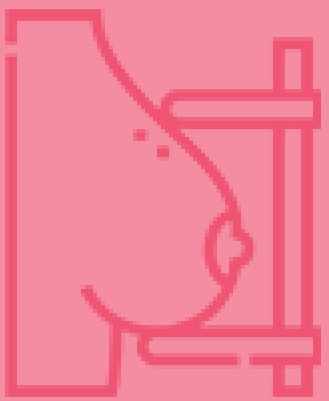


Dica da Jaepel:

reserve alguns minutos após o banho ou ao trocar de roupa para observar suas mamas. **Esse hábito simples pode salvar vidas.**



Exames preventivos



- **Mamografia:** indicada a partir dos 40 anos (conforme recomendação do Ministério da Saúde). Deve ser realizada anualmente ou conforme orientação médica.



- **Exame clínico das mamas:** feito por um profissional de saúde durante a consulta de rotina.



- **Ultrassom de mama:** pode ser solicitado em casos específicos.

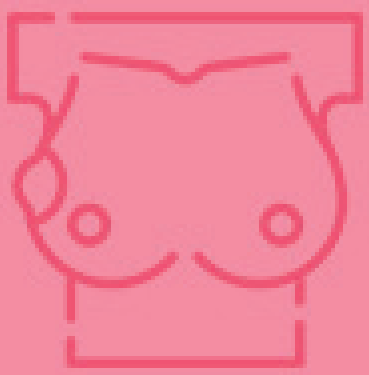


Importante: mesmo sem sintomas, é fundamental manter os exames em dia.



Sinais de alerta

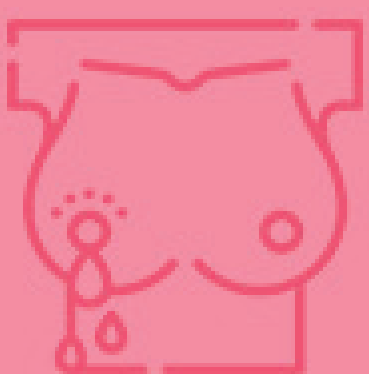
Procure um médico se notar:



- Caroço fixo e indolor na mama.



- Alterações na pele da mama ou do mamilo.



- Saída de secreção pelo mamilo (especialmente com sangue).



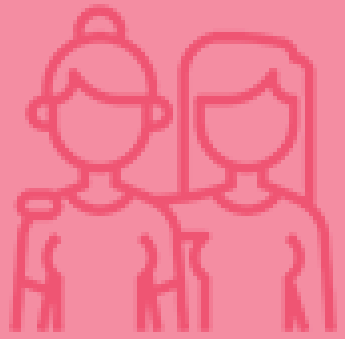
- Vermelhidão, calor ou inchaço incomum.





Apoio emocional e rede de cuidado

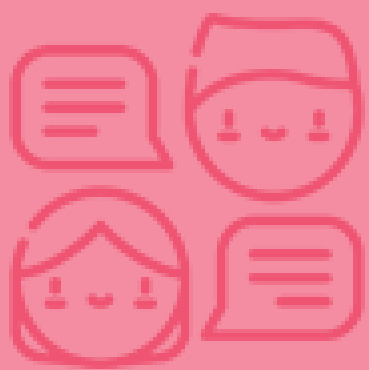
O câncer de mama não afeta apenas o corpo, mas também a mente e as emoções.



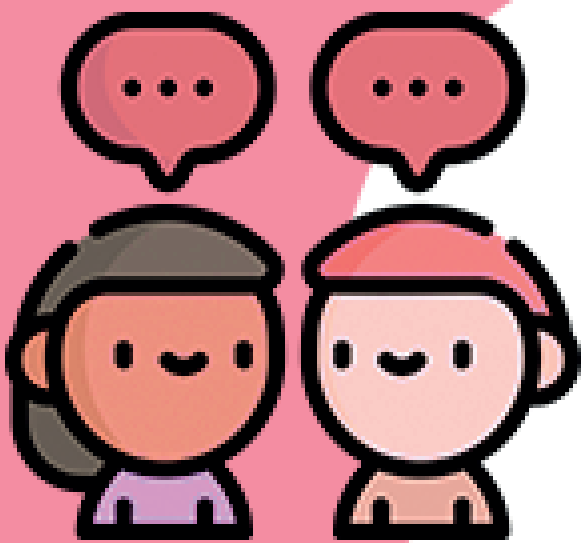
- Converse com familiares e amigas.



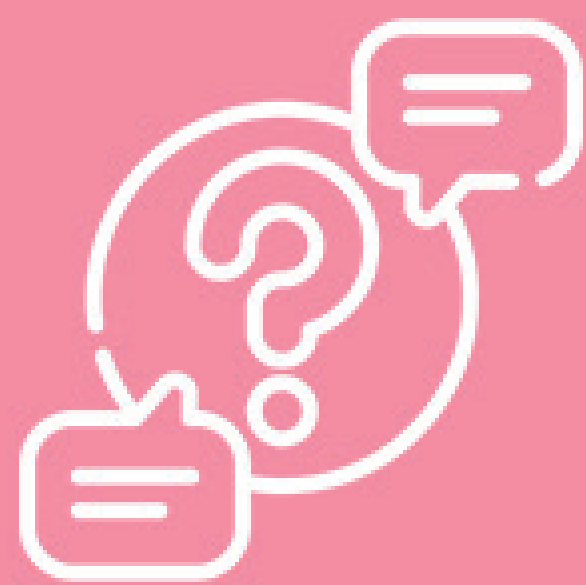
- Busque grupos de apoio.



- Lembre-se: pedir ajuda também é um ato de coragem.



Na Jaepel valorizamos o cuidado mútuo. Se precisar conversar, procure nossa equipe de RH ou participe das rodas de diálogo durante os eventos internos.



Perguntas Frequentes

1. O sutiã com aro pode causar câncer de mama?

Não. Não há nenhuma relação entre o uso de sutiã (com ou sem aro) e o câncer de mama.

2. O uso de desodorante pode aumentar o risco?

Não. Até hoje não existe prova científica de que desodorantes causem câncer de mama.



3. Quem tem prótese de silicone pode ter câncer de mama?

Pode sim. O silicone não causa câncer, mas a mulher com prótese deve continuar fazendo seus exames normalmente.

4. Amamentar realmente ajuda a prevenir?

Sim! Amamentar reduz o risco de câncer de mama, especialmente se for por vários meses.

5. É verdade que só mulheres mais velhas têm câncer de mama?

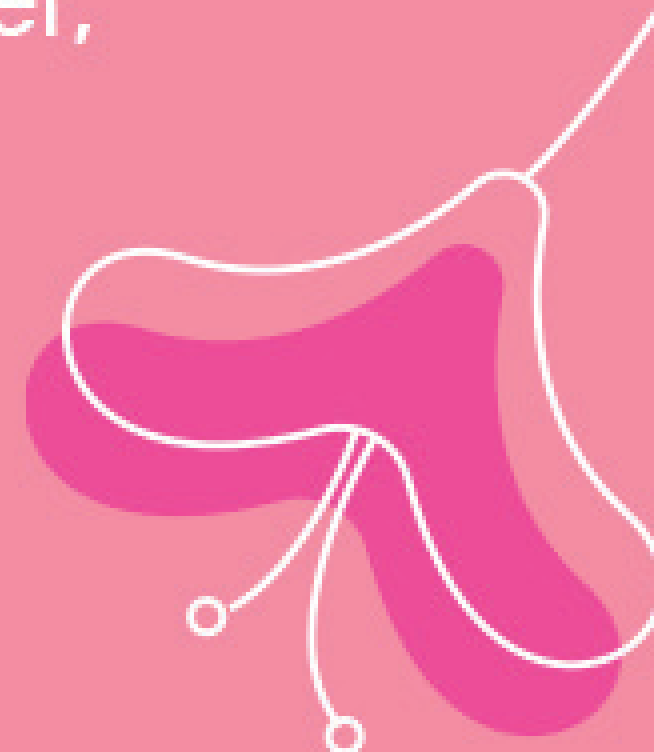
Não. Ele é mais comum após os 40 anos, mas pode aparecer em mulheres jovens também.

6. A menstruação irregular influencia no risco de ter câncer?

Alguns fatores hormonais podem influenciar, mas o simples fato de ter ciclo irregular não significa risco direto.

7. Se eu fizer atividade física e me alimentar bem, nunca vou ter câncer de mama?

Não é garantia, mas esses hábitos diminuem bastante o risco. Eles são formas de proteção, mas não eliminam totalmente a possibilidade.





8. A mamografia dói?

Pode causar um incômodo, porque a mama é comprimida no aparelho, mas é rápido e tolerável. É um desconforto pequeno diante da importância do exame.

9. Toda mulher com nódulo precisa fazer cirurgia?

Não. Nem todo nódulo é câncer. Muitos são benignos e só precisam de acompanhamento médico.

10. Se eu descobrir cedo, vou perder a mama?

Nem sempre. Hoje existem tratamentos que preservam a mama, principalmente quando o diagnóstico é feito logo no início.

Outubro Rosa é todo mês:

previna-se, cuide-se e compartilhe essa mensagem!

Jeepel[®]
Papéis e Embalagens

