

As informações contidas nesse material não substituem a consulta médica. Procure uma avaliação pessoal com Serviço de Saúde.

Um lembrete a
todas as mulheres
Se Ame, Se Cuide!

Fonte: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>
<https://www.tuasaude.com/como-fazer-o-autoexame-da-mama/>
<https://www.planalto.gov.br>

Nova Central Sindical de Trabalhadores - NCST

Secretaria Nacional para Assunto da Mulher,

SAF-Sul Quadra 02 Bloco "D" Térreo Sala. 102 - Edifício Via Esplanada
Fone: (61) 3226-4000 Fax: (61) 3226-4004
CEP.: 70.070-600 Brasília - DF
SITE: www.ncst.org.br



NOVA CENTRAL SINDICAL DE TRABALHADORES

*Mês de Prevenção e Combate
ao Câncer de Mama*

OUTUBRO
Rosa

Juntos pela saúde,
pelo cuidado e
pela vida!



Informe-se. Previna-se. Cuide-se.
Faça o autoexame!



2026
Secretaria Nacional para Assuntos da Mulher - NCST

Câncer de Mama

INFORMAÇÃO É PREVENÇÃO!

O câncer de mama ocorre quando células da mama passam a crescer de forma desordenada e formam um tumor. Existem diferentes tipos da doença, que podem se desenvolver em ritmos distintos. Quando o diagnóstico e o tratamento acontecem cedo, as chances de um resultado favorável são maiores. Por isso, é importante conhecer as próprias mamas e procurar uma unidade de saúde ao perceber alguma alteração.

Homens também podem ter câncer de mama, embora representem cerca de 1% dos casos.



Sinais de alerta do câncer de mama

O câncer de mama pode não apresentar sintomas nas fases iniciais. Por isso, é importante conhecer as próprias mamas e procurar uma unidade de saúde ao perceber qualquer alteração. O diagnóstico precoce aumenta as chances de um tratamento bem-sucedido.

Fique atento a:

- Caroço (nódulo) na mama ou na axila;
- Vermelhidão, retração ou inchaço da pele da mama, inclusive com aspecto de “casca de laranja”;
- Mudança no formato do mamilo, como afundamento;
- Saída espontânea de líquido pelo mamilo, especialmente se tiver sangue.

Esses sinais não significam necessariamente câncer, mas precisam ser avaliados por um profissional de saúde.



Diagnóstico

Exames de rotina ou complementares são realizados para uma detecção precoce da doença:

- Mamografia (é o exame mais importante para diagnosticar o câncer de mama precocemente)
- Ultrassonografia das mamas
- Ressonância das mamas
- Procedimentos como biopsia podem confirmar o diagnóstico.



Cuidados

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos mais saudáveis como:

- Praticar atividades físicas
- Alimentação equilibrada
- Fazer visitas anuais ao ginecologista

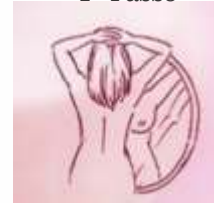
- Submeter-se aos exames clínicos
- Realizar o autoexame uma vez por mês



Autoexame

O autoexame das mamas é um processo simples e detecta o câncer em seu estágio inicial. Uma semana após a menstruação é a época adequada para fazer o autoexame.

1º Passo



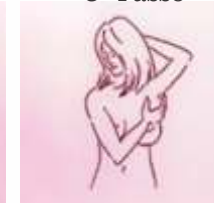
Em frente ao espelho, observe o bico do seio, a superfície e o contorno das mamas. Levante os braços e note se com o movimento aparecem alterações no contorno e superfícies das mamas.

2º Passo



A mão direita deve apalpar a mama esquerda e vice-versa. Faça movimento circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos.

3º Passo



Apalpe as axilas em busca de nódulos, que podem ser dolorosos ou não. Se encontrar procure um médico.

4º Passo



Comprima os mamilos da base à ponta, na busca por alguma secreção. Se houver secreções, faça uma avaliação médica.



Cuidar é um direito

Principais leis de Combate e Proteção aos Trabalhadores com o Câncer de Mama:

- Lei nº 13.767/2018 - Permite ao empregado faltar ao trabalho, sem prejuízo do salário, por até três dias a cada 12 meses para realizar exames preventivos de câncer, com a devida comprovação;
- Lei nº 15.284/2025 - Assegura ações de prevenção, diagnóstico, tratamento e acompanhamento pelo SUS. Garante o acesso à mamografia para mulheres a partir dos 40 anos, conforme as diretrizes do Ministério da Saúde.
- Lei nº 15.171/2025 e nº 15.267/2025 - Trata da reconstrução da mama pelo SUS, do acompanhamento psicológico e multidisciplinar e da fisioterapia quando indicada após o tratamento. A garantia de fisioterapia também alcança homens tratados por câncer de mama.
- Lei nº 14.238/2021 — Estatuto da Pessoa com Câncer - Estabelece princípios para assegurar tratamento adequado, dignidade e proteção dos direitos das pessoas com câncer.
- Lei nº 15.377/2026 - Determina que as empresas informem os empregados sobre o câncer de mama, o acesso ao diagnóstico e o direito de se ausentar para exames preventivos previsto na CLT. É especialmente relevante para uma campanha voltada aos trabalhadores.
- Lei nº 8.036/1990, art. 20, XI, permite o saque do FGTS quando o(a) trabalhador(a) ou um de seus dependentes tem câncer, inclusive câncer de mama.