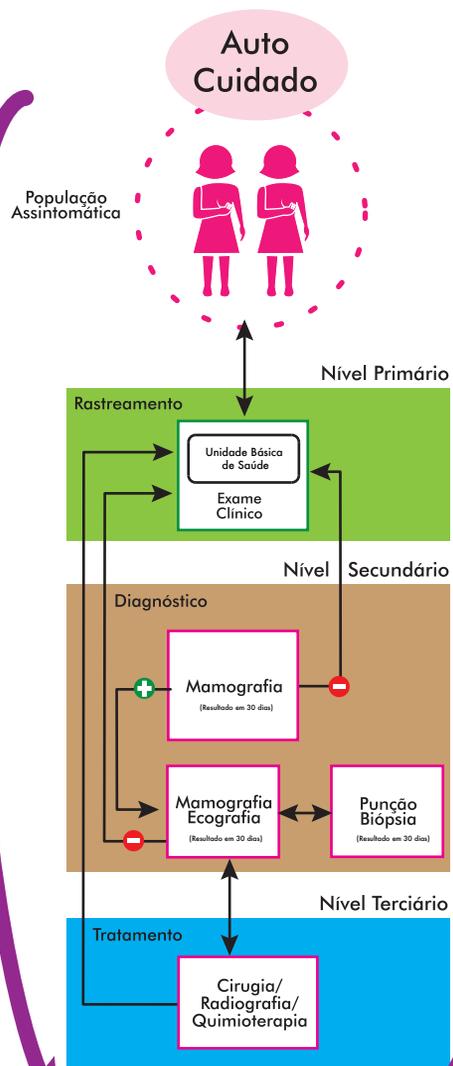


# Fluxograma da Saúde no Rio de Janeiro Rede Pública



Fonte: Adaptado de Cancer Control: Knowledge into action. WHO guide for effective programmes. Module 3 (Early Detection). WHO, 2007.

facebook/fundacaolacorosa  
twitter @fundlacorosa

# FUNDAÇÃO

www.fundacaolacorosa.com

apoio



# Mais GRAVE que o câncer de mama é a falta de informação.

www.fundacaolacorosa.com



## A FUNDAÇÃO LAÇO ROSA

A Fundação Laço Rosa é uma instituição sem fins lucrativos organizada e legalizada. Um canal de apoio para quem atravessa o delicado momento de ser diagnosticado com câncer de mama em qualquer estágio da doença.

Inspirada na história de Aline Lopes, que aos 32 anos, grávida de 4 meses do primeiro filho, descobriu um caroço no seio e iniciou sua jornada em busca de tratamento, a Fundação Laço Rosa atua na divulgação da detecção precoce do câncer de mama, na promoção dos direitos humanos e em ações de advocacy nas esferas municipal, estadual e federal.

## O BANCO DE PERUCAS ONLINE

O Banco de Perucas online é o primeiro projeto do gênero no Brasil. Através do portal [www.fundacaolacorosa.com](http://www.fundacaolacorosa.com) qualquer paciente em tratamento de quimioterapia, que tenha queda de cabelo, pode pedir o empréstimo de uma peruca pela internet.

As próteses passam por um processo de higienização e ficam emprestadas pelo tempo que o paciente precisar. Além da peruca, brincos, lenços, batons e uma carta com boa energia, escrita por voluntários que já passaram pelo mesmo processo, são enviados para levantar o astral de quem está na batalha.

Desde sua criação, mais de 400 pessoas de todo Brasil já foram beneficiadas e puderam seguir mais confiantes o seu tratamento.

Uma peruca pode custar de R\$ 250,00 (modelo curto sintético) a R\$ 4.000,00 (modelo curto natural).

A partir de 25cm é possível doar cabelo para produção de uma peruca. É necessário que as pontas estejam separadas da raiz por um elástico.

## COMO POSSO AJUDAR?

- \* Mantendo seus exames de mamas em dia.
- \* Doando seu tempo para ser voluntário.
- \* Divulgando a Fundação Laço Rosa e o Banco de Perucas Online.
- \* Curtindo nossas fanpages nas redes sociais.
- \* Doando cabelo, perucas e lenços.
- \* Comprando produtos com renda revertida ou de empresas amigas.
- \* Levando nossas palestras para sua empresa.
- \* Ajudando financeiramente.

## INFORMAÇÕES GERAIS

Av. Presidente Vargas 2.000 prédio anexo - centro - Rj - 20.210-031  
 Telefone: (021) 7974-8504  
 Para doação financeira:  
 Banco: Itaú Agência: 8164 conta corrente: 01493-1

## Praticar o Autocuidado

- Conversar com seus familiares para conhecer o histórico de doenças em sua família, especialmente sobre casos de câncer;
- Conversar com seu médico sobre a história da doença e perguntar sobre seu risco pessoal de ter câncer de mama;

### Escolher hábitos saudáveis

- Manter o peso dentro da faixa ideal;
- Praticar exercícios físicos com frequência;
- Diminuir o consumo de bebidas com álcool;
- Não fumar;
- Evitar o estresse;
- Aumentar o consumo diário de frutas, legumes e verduras;
- Evitar o consumo de alimentos industrializados.

### Também é importante para a saúde:

- Fazer o exame clínico anual com médico a partir dos 20 anos de idade (\*);
- Fazer a mamografia anualmente a partir de 40 anos, caso seu risco esteja dentro da média;
- Em caso de risco aumentado, perguntar ao seu médico quais exames de rotina são indicados e com que frequência devem ser realizados.

(\*) Segundo o Consenso da Sociedade Brasileira de Mastologia - 2009

## ATENÇÃO!

- Região mais quente, inchada ou escura na mama; Caroço, endurecimento ou engrossamento;
- Mudança na forma ou tamanho da mama;
- Inversão do mamilo (quando o bico volta-se para dentro), caso você não tivesse isto anteriormente;
- Covinha ou enrugamento da pele;
- Dor contínua em alguma parte da mama que não cede naturalmente;
- Vermelhão, coceira ou descamação no mamilo;
- Secreção no mamilo que inicia repentinamente.

Procure seu médico (ou sua Unidade Básica de Saúde - UBS) imediatamente, se perceber qualquer uma destas alterações na mama:

## Conhecer as mamas

O autoconhecimento das mamas (autoexame) é uma forma de conhecer sua própria mama pelo toque e, como complemento, pela visualização.

### Aprender a fazer a autopalpação



Use a parte de baixo da ponta dos 3 dedos do meio. Além da mama, área da glândula mamária, toque a região próxima ao ombro, pescoço e axila.

### Lembre-se:

- Homens também podem ter câncer de mama.
- A maior parte das alterações NÃO SÃO sinais de câncer, mas só o seu médico pode fazer o diagnóstico preciso.

1

### Em frente ao espelho



Coloque as mãos atrás do pescoço, projetando o peito para frente até sentir o esforço dos músculos peitorais. Nesta posição, observe bem suas mamas, verificando a existência de alterações na forma ou contorno.

2

### No chuveiro, ao ensaboar-se



Levante o braço esquerdo e, com a mão direita, toque a mama esquerda, observando a existência de nódulos ou algum endurecimento. Pressione suavemente, fazendo círculos cada vez menores, desde a axila até o mamilo. Faça o mesmo com a mama direita.

3

### Deitada



### Para mulheres com seios fartos

Faça o exame da mama esquerda colocando uma almofada ou toalha enrolada debaixo do ombro. Estenda o braço atrás da cabeça e realize a autopalpação, conforme passos descritos anteriormente. Repita o movimento na mama direita.