

Programa
**mulheres
que se
cuidam**



Cartilha Câncer de Mama

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

Apesar de ser um tema difícil de se tratar, **falar abertamente sobre o câncer pode ajudar a esclarecer mitos e verdades** e, com isso, **aumentar o conhecimento e tratamento precoce.**

A **Unimed Nova Iguaçu** sabe da importância que as mulheres devem ter com a saúde, e por isso, criou o **Programa Mulheres que se Cuidam**, que incentiva o compromisso com o autocuidado, a prevenção do câncer de mama, a identificação precoce dos casos **através da realização da mamografia** e ainda fornece o **acompanhamento pelo médico** assistente e por uma equipe multidisciplinar.

Por isso, elaboramos esta **cartilha para orientar mulheres e homens**, a respeito da prevenção e da detecção precoce do câncer de mama. Esta cartilha busca **facilitar o diálogo entre você e o profissional de saúde.** A informação pode ajudar a salvar vidas.

Mulheres com diagnóstico positivo ou predisposição a doença são acompanhadas e podem fazer parte dos nossos programas.

Caso tenha dificuldade em marcar sua mamografia ou consulta com médico assistente, você pode procurar a recepção administrativa, médicos cooperados, postos e o Núcleo de Atenção à Saúde.



O que é Câncer de Mama?

O câncer de mama é o **segundo tipo mais comum** de neoplasia maligna entre as mulheres no Brasil, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA). **É causado por alterações genéticas diretamente ligadas à biologia celular**, que podem ser estimuladas por fatores externos.

Estudos do INCA mostram que o **envelhecimento populacional, o estilo de vida e as exposições ambientais e ocupacionais** vêm colocando o grupo feminino em maior risco de desenvolver a doença. Daí, então, a **necessidade de a assistência ser integral e, o monitoramento, permanente.**

O Câncer de Mama é comum no Brasil?

Sim. É o tipo mais comum, depois do câncer de pele.

Só as mulheres têm Câncer de Mama?

Não. Homens também podem ter câncer de mama, mas isso é raro (apenas 1% dos casos).



*Pronta para
dar mais
atenção ao
seu corpo?*

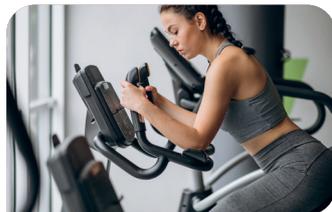
Como funciona o Programa Mulheres que se Cuidam?

Caso alguma **beneficiária da Unimed Nova Iguaçu** receba o diagnóstico de câncer de mama, além do **acompanhamento com o seu médico assistente**, ela poderá receber **atendimento, também, no nosso Núcleo de Atenção à Saúde**, com profissionais de enfermagem, nutrição, psicologia e fisioterapia.

Uma assistência completa, para garantir o acolhimento necessário durante todo o tratamento.

É possível reduzir o risco de câncer de mama?

Sim. Manter o **peso corporal** adequado, praticar **atividade física** e **evitar o consumo de bebidas** alcoólicas ajudam a reduzir o risco de câncer de mama. A **amamentação** também é considerada um fator protetor.





*é sempre
bom lembrar:
um exame pode
salvar a sua vida.*

Cuide da sua saúde com a Unimed Nova Iguaçu

Para conhecer mais sobre o Programa, entre em contato com nosso Núcleo de Atenção à Saúde:

(21) 3759-8225

Rua Humberto Gentil Baroni, 180 - Centro - Nova Iguaçu

Se ainda não realizou a sua consulta de rotina e exame de mamografia, entre em contato com nossos médicos e prestadores para saber como agendar.

Nossa Central de Atendimento 24h está disponível para ajudar os beneficiários da Unimed Nova Iguaçu na marcação de consulta, com médicos cooperados especialistas (**mastologistas, ginecologistas e oncologistas**), e do exame de mamografia.

Central de Atendimento 24horas

(21) 3759-8200 | (21) 3844-9100 | 0800 282 4464