



OUTUBRO ROSA

O movimento mundial conhecido como Outubro Rosa surgiu na década de 1990, nos Estados Unidos, com o intuito de conscientizar as mulheres sobre a importância de prevenir e diagnosticar precocemente o câncer de mama. No entanto, além de compartilhar informações sobre esse tipo de câncer, muitas instituições aproveitam o mês também para falar de neoplasias que podem acometer o aparelho reprodutor feminino, como o câncer de ovário ou do colo do útero.

O câncer de mama ocorre com a multiplicação anormal de células formando um tumor, o qual pode invadir outros órgãos. Seus principais sintomas são: pele da mama avermelhada, com aspecto de casca de laranja, retraída; alterações no mamilo; caroço fixo e geralmente indolor; pequenos nódulos na região das axilas ou no pescoço; e saída de líquido anormal das mamas. O tratamento pode ser cirúrgico, medicamentoso ou por radioterapia, e a boa notícia é que, quando o diagnóstico é precoce, as chances de uma boa resposta ao tratamento são altas!

Possíveis Causas do Câncer de Mama

São vários os fatores que podem causar câncer de mama, entre eles:

- estar com sobrepeso, principalmente após a menopausa.
- consumir bebida alcoólica;
- estar sob frequente exposição de radiação;
- não ter tido filhos;
- não ter amamentado;
- ter feito uso prolongado de contraceptivos;
- ficar grávida pela primeira vez após os 30 anos de idade;
- apresentar histórico familiar de câncer

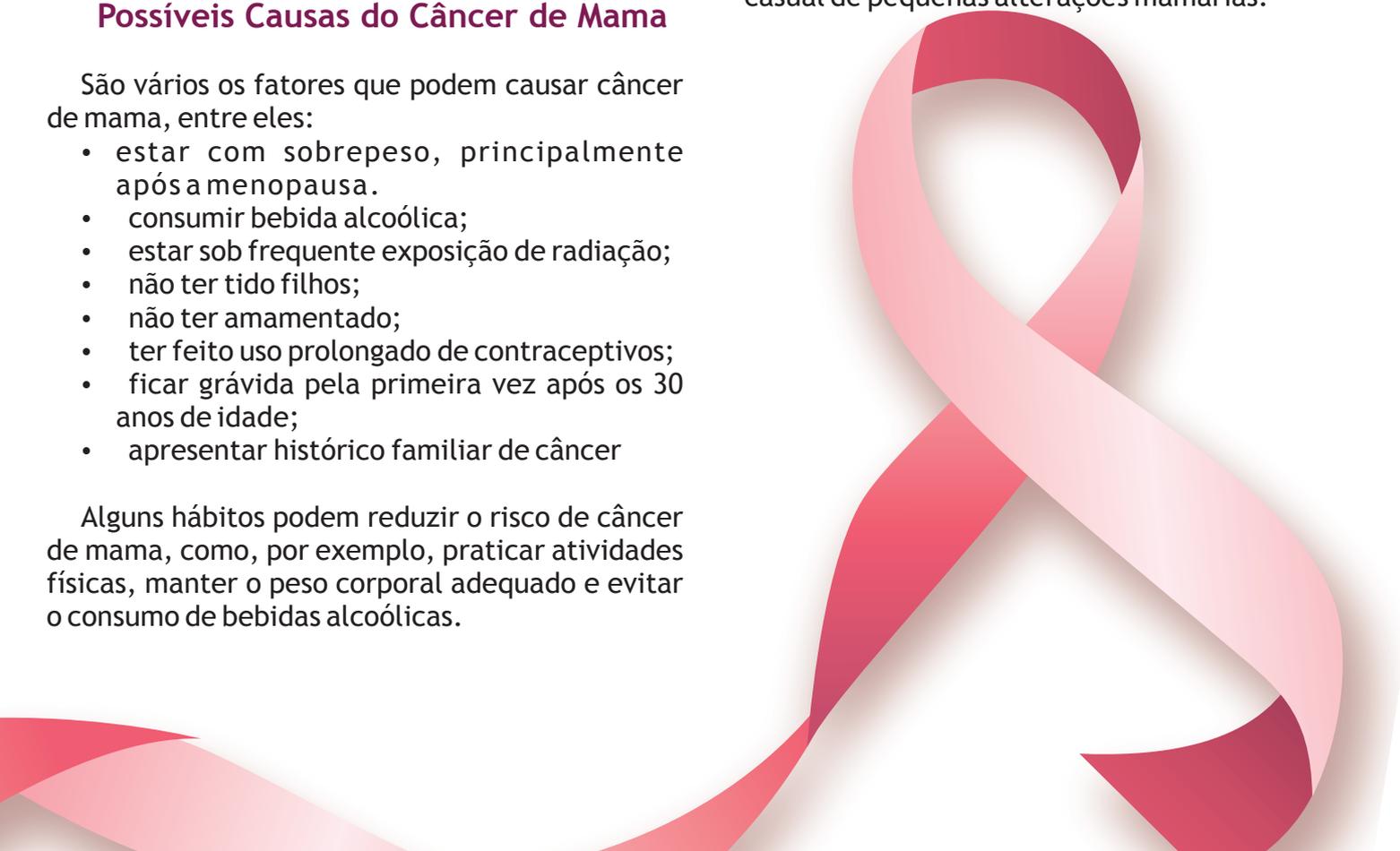
Alguns hábitos podem reduzir o risco de câncer de mama, como, por exemplo, praticar atividades físicas, manter o peso corporal adequado e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Outros Cuidados

Atualmente, recomenda-se que a mulher faça o autoexame de suas mamas e procure o serviço de saúde se perceber qualquer alteração. A mamografia só é recomendada para mulheres a partir de 50 anos, e, em caso de resultado negativo, deve ser feita a cada dois anos. Ela compõe o Programa de Saúde do Servidor do IFRJ, sendo constante da grade de exames para mulheres acima de 50 anos.

Olhe, sinta e perceba suas mamas no dia a dia

Toda mulher, independentemente da idade, pode conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. É importante observá-las sempre que se sentir confortável para isso (seja no banho, seja no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.



1

SINAIS QUE DEVEMOS FICAR ATENTAS!



Enrijecimento



Inchaço



Ondulações

Sulcos, Marcas e
Mudança de Textura

Vermelhidão



Secreções

**SE TOCA!**previna-se contra
o câncer de mamawww.portalsuperacao.org.br

2

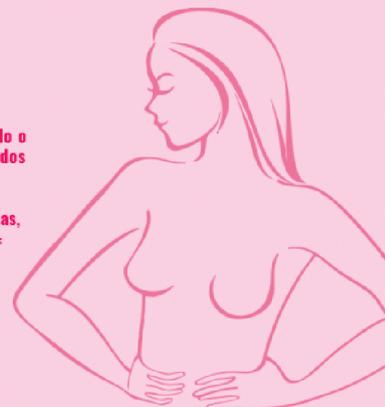
CARTILHA DE COMO FAZER O AUTOEXAME

NO ESPELHO

Coloque as mãos no quadril, projetando o peito para frente até sentir o esforço dos músculos peitorais.

Nesta posição, observe bem suas mamas, verificando com atenção as mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios.

Procure o médico se encontrar qualquer anormalidade!

**SE TOCA!**previna-se contra
o câncer de mamawww.portalsuperacao.org.br

3

CARTILHA DE COMO FAZER O AUTOEXAME

NO CHUVEIRO

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.

Procure o médico se encontrar qualquer anormalidade!

**SE TOCA!**previna-se contra
o câncer de mamawww.portalsuperacao.org.br

4

CARTILHA DE COMO FAZER O AUTOEXAME

DEITADA

Pressione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral.

Fique atenta ao engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias. Repita o movimento na outra mama.

Procure o médico se encontrar qualquer anormalidade!

**SE TOCA!**previna-se contra
o câncer de mamawww.portalsuperacao.org.br

NOVEMBRO AZUL

O movimento conhecido como Novembro Azul é uma ação de conscientização voltada aos homens e realizada por diversas entidades, visando alertá-los a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Você sabia que, segundo dados do IBGE de 2015, os homens vivem em média sete anos a menos que as mulheres?

Infelizmente, a maioria busca atendimento somente quando ocorre algum agravamento, o que pode significar sérias consequências. Sendo assim, devido à dificuldade de o homem reconhecer suas fragilidades, foi criada em 2006 a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem, tendo por objetivo promover a melhoria das condições de saúde da população masculina e diminuir os casos de mortalidade.

Analisando a faixa etária masculina do IFRJ, percebemos que os homens podem ser acometidos por diversas doenças em razão de diferentes riscos à saúde. Dos 1.012 servidores com idade entre 21 e 72 anos, 67% encontram-se na faixa etária de 30 a 49 anos, os quais apresentam como riscos mais evidentes doenças infecciosas e parasitárias, segundo o Ministério da Saúde.

Já na faixa de 20 a 29 anos, os agravos à saúde se dão por causas externas (violência urbana, acidentes) e doenças do aparelho digestivo, em razão de alimentação inadequada. Para a faixa etária de 50 a 59 anos, os riscos são relacionados a doenças no fígado provocadas pelo uso abusivo de álcool.

São inúmeros os motivos que levam o homem a negligenciar o cuidado com a saúde, entre eles: acreditar que não adoecerá ou ter medo de descobrir uma doença grave; não seguir adequadamente as recomendações médicas; estar envolvido em situações de violência e fazer uso prolongado de drogas lícitas (álcool e cigarro).

Pensar na prevenção como a melhor maneira de garantir uma vida mais saudável, visando também ao tratamento precoce das doenças, leva a um melhor prognóstico. Portanto, é necessária a conscientização do homem para um olhar menos preconceituoso e mais aberto ao autocuidado. Assim, é possível favorecer a longevidade, especialmente se forem adotados os seguintes passos:

- a realização de exames de rotina;
- o cuidado com a alimentação;
- a prática de atividades físicas;
- o abandono do tabagismo;
- a moderação no consumo de álcool;
- a atualização da carteira de vacinação;
- a busca por apoio de amigos, familiares ou profissionais sobre problemas/preocupações.

Valorize a sua vida. Nós apoiamos essa causa!

Faixa etária	FA	FR
De 20 a 29 anos	94	9%
De 30 a 39 anos	426	42%
De 40 a 49 anos	266	26%
De 50 a 59 anos	163	16%
Com 60 anos ou mais	63	6%
Total	1.012	100%

