

O Sinttel Bahia, assim como milhares de entidades da sociedade civil, se engajou na luta contra o câncer, principalmente o câncer de mama, que mata milhões de mulheres anualmente em todo o mundo.

Os homens também são vítimas do câncer de mama, mas é o câncer de próstata, que infelizmente, mais tem matado no gênero masculino.

A prevenção ainda é a arma mais forte que podemos ter contra a doença, por isso destacamos neste informativo algumas ações preventivas que podem ser adotadas para evitar o câncer.

Veja aqui a importância de campanhas como o Outubro Rosa e o Novembro Azul para alertar a população sobre essa doença que tem acometido milhões de pessoas em todo o mundo.

Fique bem informado (a) e participe dessas campanhas. Elas podem salvar vidas!



**Saiba quais fatores estão relacionados ao câncer de mama. Pág 3**

**Câncer de Mama: Prevenção é o segredo. Pág 3**

**Novembro azul: Todos juntos contra o câncer de próstata. Pág 4**

# Outubro Rosa

Neste mês, o movimento popular internacionalmente conhecido como **Outubro Rosa** é comemorado em todo o mundo. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza,

mundialmente, a luta contra o câncer de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades na campanha. Este movimento

começou nos Estados Unidos, onde vários Estados tinham ações isoladas referentes ao câncer de mama e ou mamografia no mês de outubro.

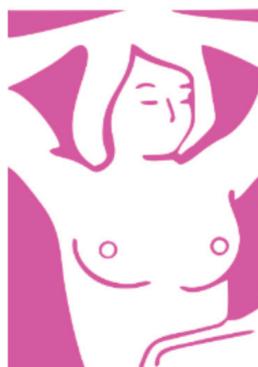
## Câncer de Mama

Não existe uma causa única para o câncer de mama, que é mais comum em mulheres (apenas 1% dos casos são diagnosticados em homens) e tem na idade um dos mais importantes fatores de risco para a doença. Cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos. O câncer de mama de caráter genético/hereditário corresponde a apenas 5% a 10% do total de casos da doença.

Estima-se que por meio da alimentação, nutrição e atividade física é possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama. Controlar o peso corporal e evitar a obesidade, por meio da alimentação saudável e da prática regular de exercícios físicos, e evitar o consumo de bebidas alcoólicas são recomendações básicas para prevenir o câncer de mama. A amamentação também é considerada um fator protetor.

## Cancer de Mama A PREVENÇÃO É O SEGREDO

### Auto exame



Fique em pé, em frente ao espelho e observe o bico, a superfície e o contorno das mamas.



Posteriormente, levante os braços e note se com o movimento aparecem alterações de contorno e superfície das mamas.



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



**Axilas:** Apalpe-as na busca de nódulos. Podem ser dolorosos ou não. Se encontrá-los, procure atendimento.



**Mamilos:** Comprima-os da base à ponta na busca de alguma secreção. Secreções sanguinolentas merecem avaliação médica.



# Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama

## Fatores ambientais e comportamentais:

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo (não fazer exercícios);
- Consumo de bebida alcoólica;
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

## Fatores da história reprodutiva e hormonal

- Primeira menstruação (menarca) antes de 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Não ter amamentado;
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;
- Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

## Fatores genéticos e hereditários\*

- História familiar de câncer de ovário;
- Vários casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
- História familiar de câncer de mama em homens;
- Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

\*A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/ hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama.

## Fatores de proteção

Estima-se que 30% dos casos de câncer de mama possam ser evitados quando são adotadas práticas saudáveis como:

- Praticar atividade física;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar

## Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são:

- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos

Ao identificarem alterações persistentes nas mamas, as mulheres devem procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica. No entanto, tais alterações podem não ser câncer de mama.

**Fonte: INCA- Instituto Nacional de Câncer José de Alencar Gomes da Silva**

# Novembro azul

Novembro Azul (Movember) é uma campanha de conscientização realizada por diversas entidades no mês de novembro dirigida à sociedade e aos homens sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata e outras doenças masculinas.

A próstata é uma glândula do aparelho reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas, de forma e tamanho semelhantes a uma castanha. Ela localiza-se abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

O câncer de próstata é o tipo mais frequente no sexo masculino, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Estatísticas apontam que a cada seis homens, um é portador da doença, que pode demorar a se manifestar, exigindo exames preventivos constantes para não ser descoberta em estágio avançado e potencialmente fatal. Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), o câncer de próstata é o sexto tipo mais comum de câncer no Brasil

## Quais são os exames para detectar a doença?

A recomendação da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) é que homens a partir de 50 anos procurem seu urologista para discutir a prática e a realização da avaliação. Aqueles com maior risco da doença (história familiar, raça negra) devem procurar o urologista a partir dos 45 anos. Os exames consistem na dosagem sérica do PSA e no exame digital retal, complementares para o diagnóstico, com periodicidade anual.

## - Por que não posso só fazer o exame de sangue?

Porque cerca de 10 a 20% dos casos não são detectados pela dosagem de PSA no sangue. O exame de toque e o PSA são complementares.

## - Quais são os fatores de risco para o câncer de próstata?

Idade (cerca de 62% dos casos são de homens a partir dos 65 anos)

Histórico familiar

Raça (maior incidência entre os negros)

Alimentação inadequada, à base de gordura animal e deficiente em frutas, verduras, legumes e grãos

Sedentarismo

Obesidade



Sinttel Bahia



@sinttelba



sinttelba.com.br



Sinttel Bahia

## SINTEL - SINDICATO DOS TRABALHADORES EM TELECOMUNICAÇÕES DA BAHIA

EXPEDIENTE



**Sede Própria: Salvador - Ba**

Rua Bela Vista do Cabral, 247 Nazaré CEP 40.055-000

Tel.: 71 3326 4077 Fax: 71 3036 4481

Email: sinttel.denuncia@gmail.com

www.sinttelba.com.br

**Subsede - Vitória da Conquista**

Rua Zeferino Correia, 65 Ed. Dom Climério Sala 105, centro CEP 45.000-520

Tel. (77) 3422-7039 Email: sinttelvca@uol.com.br

**Subsede - Feira de Santana**

Rua: Porto Seguro, 131 Bairro: Jardim Cruzeiro - CEP: 44024-348

Tel.: 75 3614 - 7181 Feira de Santana - Bahia E-mail: sinttel.fsa@gmail.com

**Responsabilidade:** Diretoria Executiva

**Redação:** Márcia Ferreira e Priscila Chagas

**Editoração Eletrônica:** Departamento de Imprensa

**Impresso em:** 03 / 10 / 2016 **Tiragem:** 1000