



  @SIEMACOSAOPAULO

SEDE: Alameda Eduardo Prado, 628/648
Santa Cecília, São Paulo - Cep: 01218-012
Tel: 11 3821-6444
E-mail: siemaco@siemaco.com.br

SUB-SEDE: Rua Doutor Carlos Augusto de Campos, 165
Santo Amaro, São Paulo - Cep: 04750-060
Tel: 11 5525-5880
E-mail: subsede@siemaco.com.br

OUTUBRO ROSA

a cor muda

NOVEMBRO AZUL

a luta não

SIEMACO
SÃO PAULO

OUTUBRO ROSA

Ter cuidado com as mamas é ter carinho com seu corpo!

O que é o câncer de mama?

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor.

Há vários tipos de câncer de mama. Por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente. Esses comportamentos distintos se devem a características próprias de cada tumor.

O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

Como prevenir o câncer de mama?

A prevenção primária consiste em reduzir os fatores de risco e promover os fatores de proteção.

Os cuidados mais importantes são:

- » Manter o peso corporal saudável.
- » Ser fisicamente ativa;
- » Evitar o consumo de bebida alcoólica.
- » Se for necessário fazer terapia de reposição hormonal, para sintomas do climatério, fazer pelo menor tempo possível e sob supervisão médica;
- » Para quem tem filhos, amamentar o maior tempo possível.



Quais são os sinais de alerta para o câncer de mama?

- » Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor, independentemente da idade, ou qualquer nódulo persistente após a menopausa;
- » Alterações no formato ou saída espontânea de líquido pelos bicos do peito (mamilo);
- » Pequenos caroços no pescoço ou axilas;
- » Mais raramente pode haver pele avermelhada, com aspecto de casca de laranja.

FAÇA REGULARMENTE O EXAME DE TOQUE EM SUAS MAMAS!

Olhe e sinta suas mamas no dia a dia e fique atenta às alterações suspeitas de câncer

Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial curativo. No caso de a doença já possuir metástases (quando o câncer se espalhou para outros órgãos), o tratamento busca prolongar a sobrevida e melhorar a qualidade de vida.



NOVEMBRO AZUL

Você sabia que o câncer de próstata é o mais comum no Brasil e no mundo?

Quais fatores podem aumentar o risco de ter câncer de próstata?



Idade: O risco aumenta com o avançar da idade, especialmente em homens acima dos 55 anos de idade.



História de câncer na família: Homens cujo pai ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos.



Sobrepeso e obesidade: Estudos recentes mostram maior risco em homens com peso corporal elevado.

Fique atento a alguns sinais e sintomas:

- Dificuldade de urinar;
- » Demora em começar e terminar de urinar;
- » Sangue na urina;
- » Diminuição do jato de urina;
- » Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou a noite.

Vale lembrar:

Esses sintomas podem ser sinais de doenças benignas da próstata, como:

- » Hiperplasia benigna da próstata, que é o aumento benigno da próstata;
- » Prostatite, que é uma inflamação na próstata.

Você sabe quais são os exames utilizados para investigar o câncer de próstata?

Exame de toque retal – onde o médico avalia o tamanho, a forma e a textura da próstata. Este exame permite palpar as partes posterior e lateral da próstata. É realizado no consultório do médico.

Exame de PSA – é um exame de sangue que verifica a quantidade de uma proteína produzida pela próstata, chamada de Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem indicar câncer, mas também doenças benignas da próstata.

ATITUDES SIMPLES PREVINEM MUITAS DOENÇAS. GUIE DE VOCÊ, CUIDE DA SUA SAÚDE



Alimentação saudável



Não fumar



Atividade física regular



Evitar bebidas alcoólicas

