

Novembro azul

O mês de novembro é internacionalmente dedicado a ações para a prevenção do câncer de próstata, e 17 de novembro é o Dia Mundial de Combate a essa doença. No Brasil, o câncer de próstata é uma das principais causas de mortes entre os homens e a 4ª causa de morte por câncer (6% do total).

Cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem em homens acima de 65 anos. Quando diagnosticada e tratada no início, a doença tem seus índices de mortalidade reduzidos.

A próstata é uma glândula que só o homem possui, localizada na parte baixa do abdômen, logo abaixo da bexiga e à frente do reto, envolvendo a porção inicial da uretra. A glândula representa um papel fundamental na fertilidade masculina.

Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, não gordurosa (principalmente se for de origem animal), ajuda a diminuir o risco, assim como pelo menos 30 min. diários de atividade física, a manutenção do peso, a diminuição do consumo de álcool e o não tabagismo.

Prevenção

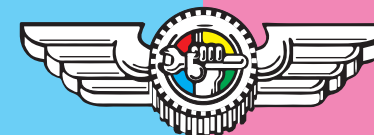
Homens a partir dos 45 anos devem procurar um posto de saúde ou um médico urologista para realizar exames de rotina. Dificuldade de urinar, frequência urinária alterada ou diminuição da força do jato da urina estão entre os sintomas da doença. O toque retal é o teste mais utilizado e eficaz e pode ser combinado com um exame de sangue chamado PSA. Caso a doença seja comprovada, o médico pode indicar radioterapia, cirurgia ou até tratamento hormonal.

(Fonte: brasil.gov.br)



Aeroviárias e aeroviários na luta pela prevenção

Editado por Sindicato dos Aeroviários de Porto Alegre - Rua Augusto Severo, 82
bairro São João - Porto Alegre - RS - CEP 90240-480 - Fones: 51 3343-4302
3029-4436 / 3326-0930 - www.aeroviarios.org.br - atendimento@eroviarios.org.br
Diretor Resp.: Osvaldo Rodrigues - Editado em 29/09/2017. Tiragem: XXXX exemplares.
Redação e editoração: Kalinka Kaminski. O conteúdo deste impresso é de responsabilidade da direção do Sindicato.



Sindicato dos Aeroviários
de Porto Alegre **CUT**

Outubro rosa

O Outubro Rosa é realizado em todo o mundo. O laço rosa simboliza a luta contra o câncer de mama, e as campanhas buscam envolver a população, empresas e entidades. O movimento começou nos Estados Unidos, com ações isoladas de prevenção ao câncer de mama e incentivo à mamografia no mês de outubro. Depois, a data foi oficializada pelo Congresso norteamericano como mês nacional de prevenção à doença.

A história do Outubro Rosa começou quando o laço rosa foi lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure e distribuído aos participantes da primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York, em 1990. Desde então, a ação é promovida anualmente, e em todo o mundo, já se iluminou prédios, pontes, teatros com a cor rosa.

A primeira iniciativa no Brasil foi a iluminação do Obelisco do Ibirapuera, em São Paulo. A cada ano, aumenta a adesão ao movimento.

Câncer de mama

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação de células anormais da mama, que formam um tumor. Há vários tipos de câncer de mama, alguns com desenvolvimento rápido, outros mais lentos.

Por ano, são diagnosticados cerca de 58 mil casos no país. O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres, depois do câncer de pele não melanoma, e responde por 28% dos casos novos a cada ano no Brasil.

É mais frequente nas mulheres das Regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste. O SUS oferece tratamento para a doença.

O CÂNCER DE MAMA NO BRASIL

Mundialmente, o câncer de mama é o segundo tipo mais frequente de câncer entre as mulheres, respondendo por **22% DOS CASOS NOVOS A CADA ANO.**

PRINCIPAL FATOR DE MORTES ► **DIAGNÓSTICO TARDIO.**

RASTREAMENTO MAMOGRAFICO PODE REDUZIR A MORTALIDADE EM ATÉ 30%

POR ANO 12 MIL MORTES DE MULHERES = 2,5% das mortes femininas no Brasil

90% DE CHANCE DE CURA Quando diagnosticado no início apresenta até 90% de chance de cura.

90% DOS CASOS desse tipo de câncer **NÃO** possuem relação com fatores genéticos

SOMENTE 10% do câncer de mama são decorrentes de fatores hereditários

O que aumenta o risco

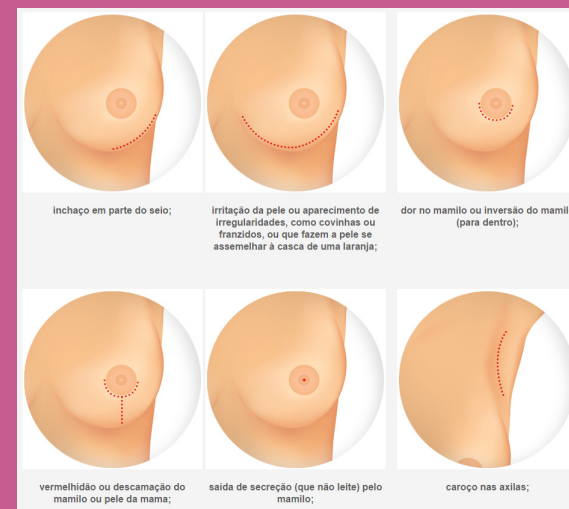
O câncer de mama não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (80% dos casos ocorrem após os 50 anos). Dentre os fatores estão: ambientais, comportamentais, obesidade e sobrepeso após a menopausa, sedentarismo, consumo de álcool, exposição frequente a Raio-X, menstruação precoce, não ter tido filhos, primeira gravidez após os 30 anos, não ter amamentado, menopausa após os 55 anos, uso de contraceptivos hormonais, reposição hormonal pós-menopausa, fatores genéticos e hereditários.

Autoexame

A observação das mamas (no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano) ajuda na descoberta casual de pequenas alterações mamárias. Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são: caroço (nódulo) fixo, endurecido e muitas vezes indolor; pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja, alterações no mamilo, pequenos nódulos nas axilas ou pescoço, saída espontânea de líquido dos mamilos.

As mulheres devem procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica ao identificarem alterações persistentes nas mamas.

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais em grande parte dos casos, o que aumenta as chances de tratamento e cura. A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres. Além de estar atenta ao próprio corpo, é recomendado que mulheres de 50 a 69 anos sem sintomas façam uma mamografia de rastreamento a cada dois anos.



Prevenção

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como praticar atividade física regularmente, alimentar-se de forma saudável, manter o peso corporal adequado, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e amamentar.