

OUTUBRO  
& ROSA  
NOVEMBRO  
AZUL



As cores da  
conscientização  
e prevenção

# EM OUTUBRO, A LUTA É CONTRA O CÂNCER DE MAMA

## O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

É uma doença causada pelo aumento de células anormais da mama, formando um tumor que pode se expandir para outras partes do corpo.

Existem vários tipos de câncer de mama, uns com desenvolvimento rápido, outros, mais lento.

O câncer de mama é o mais incidente nas mulheres, representando **29,7%** dos novos casos.

No Brasil, estima-se cerca de **66 mil** novos casos por ano.

A chance de cura do câncer de mama é de **95%** quando diagnosticado precocemente.

## CERCA DE 30% DOS CASOS DE CÂNCER DE MAMA PODEM SER PREVENIDOS

### ATITUDES PARA REDUZIR O RISCO DE DESENVOLVER CÂNCER DE MAMA

- Fugir do sedentarismo, praticando exercícios físicos regularmente;
- Controlar o peso;
- Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Ficar longe do cigarro;
- Amamentar o seu bebê, caso você tenha gestado.



# CONHEÇA O SEU CORPO!

A maioria dos casos de câncer de mama é descoberto pela própria mulher. Por isso, além de fazer a mamografia anualmente a partir dos 40 anos, é muito importante que você conheça o seu corpo e saiba identificar quando algo fora do comum surgir nas suas mamas.

## COMO FAZER O AUTOEXAME?

O autoexame, para ser completo, deve ser feito em três posições: em frente ao espelho, em pé e deitada.

### • EM FRENTE AO ESPELHO

Posicione-se em frente ao espelho e observe os dois seios com os braços para baixo, na lateral do corpo.

Coloque as mãos na cintura e faça força. Depois, mova-as para trás da cabeça e preste atenção no formato, no tamanho e na posição dos mamilos.

Pressione levemente os mamilos e observe se sai alguma secreção.

### • EM PÉ, DURANTE O BANHO

Levante o braço esquerdo e coloque a mão atrás da cabeça.

Com a mão direita, apalpe a mama esquerda cuidadosamente, fazendo movimentos circulares, usando a polpa dos dedos.

Repita os movimentos na outra mama.

### • DEITADA

Deite e coloque uma toalha dobrada embaixo do ombro direito.

Com a mão esquerda, apalpe a mama direita, fazendo movimentos circulares e pressionando levemente.

Repita os movimentos na outra mama.

Se você encontrar alguma alteração durante o autoexame, mantenha a calma e procure seu ginecologista!

#### Fontes:

[www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama](http://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama)

[www.gineco.com.br/saude-feminina/exames-de-rotina/autoexame-das-mamas](http://www.gineco.com.br/saude-feminina/exames-de-rotina/autoexame-das-mamas)



# EM NOVEMBRO, A LUTA É CONTRA O CÂNCER DE PRÓSTATA

## O QUE É O CÂNCER DE PRÓSTATA?

É o tumor que afeta a próstata, uma glândula presente somente nos homens, que fica abaixo da bexiga, envolvendo também a uretra.

Geralmente, o tumor cresce de forma lenta. No entanto, em alguns casos, ele pode se espalhar rapidamente e levar à morte.

O câncer de próstata é a **2ª** causa de morte por câncer em homens no Brasil.

No Brasil, estimam-se **65.840** novos casos de câncer de próstata em 2021.

A incidência de câncer de próstata e a mortalidade pela doença aumentam significativamente a partir dos **50 ANOS**.

Além da idade, o histórico familiar, o estilo de vida e a exposição a produtos químicos também são fatores de risco.

## ATITUDES PARA REDUZIR O RISCO DE DESENVOLVER CÂNCER DE PRÓSTATA

- Diminuir o consumo de gordura e ter uma alimentação equilibrada;
- Praticar atividade física, no mínimo, 30 minutos por dia;
- Consumir bebidas alcoólicas com moderação;
- Manter um peso adequado;
- Não fumar.



# FIQUE ATENTO AO QUE VOCÊ SENTE!

Na fase inicial, o câncer de próstata costuma ser assintomático, mas em alguns casos ele pode apresentar sinais.

## POSSÍVEIS SINTOMAS DO CÂNCER DE PRÓSTATA

- Dificuldade ou demora para começar e terminar de urinar;
- Sangue na urina;
- Diminuição no jato da urina ou necessidade de urinar diversas vezes.

## EXAMES FEITOS PARA INVESTIGAR O CÂNCER DE PRÓSTATA

- Exame de toque retal, em que o médico avalia o tamanho, a forma e a textura da próstata;
- Exame de sangue PSA, que mede a quantidade de Antígeno Prostático Específico na próstata.

O câncer de próstata só é confirmado com a realização de biópsia.

A partir dos 40 anos, o exame de próstata deve ser feito anualmente.



### Fontes:

[www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata](http://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata)  
[antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata](http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata)





OUTUBRO  
& ROSA  
NOVEMBRO  
AZUL



farma Sesi  
faz por você, faz por todos