



BODIM

URGENTE

OUTUBRO ROSA
SINTTEL-MG

Publicação do SINTTEL-MG
Filiado à

FITRATELP CUT BRASIL

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Telecomunicações do Estado de Minas Gerais

Outubro Rosa - "Quanto antes melhor"

Em 2020, o tema da campanha do Outubro Rosa é "quanto antes melhor". O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que mais de 66 mil casos novos de câncer de mama estão previstos para cada ano do triênio 2020/2022. Por isso o diagnóstico precoce é essencial para que o tratamento correto seja feito, com a possibilidade de cura aumentada consideravelmente. Dentre os hábitos que podem concorrer para a prevenção do câncer de mama estão uma vida saudável, consultas regulares ao médico, além de realização de exames anualmente a partir dos 40 anos, como a mamografia por exemplo. É preciso salientar que o estilo de vida moderno, acelerado e estressante, contribui muito para o desenvolvimento de doenças, como o câncer de mama.



Câncer de Mama

O que é?

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.

Fatores de Risco

Obesidade e sobrepeso após a menopausa; sedentarismo e inatividade física; consumo de bebida alcoólica; e exposição frequente a Raios-X.

Como se prevenir?

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

EXPEDIENTE

• Sede Sinttel
Rua Sen. Lúcio Bitencourt, 140, Bairro: Carlos Prates.
CEP: 30710-070 - Belo Horizonte/MG
Contato: (31) 3279-2000 / diretoria@sinttelmg.org.br

facebook.com/sinttel
www.sinttelmg.org.br
Instagram: sinttelmg
E-mail: imprensa@sinttelmg.org.br
Jornalista Responsável
Bruno Camargos Teixeira - 0021691/MG
Diretor de Comunicação: Andresa Felipe



Atenção: O Sinttel-MG disponibiliza aos associados convênios com faculdades, clubes, pousadas, hotéis e muito mais. Confira no sinttel.com.br a lista completa das instituições e os descontos para os trabalhadores sindicalizados e seus dependentes. Aproveite!



BODIM

URGENTE

OUTUBRO ROSA
SINTTEL-MG

Publicação do SINTTEL-MG
Filiado à

FITRATELP CUT BRASIL

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Telecomunicações do Estado de Minas Gerais

- Praticar atividade física;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evitar uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal.



Sinais e sintomas: O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais, na maioria dos casos, por meio dos seguintes sinais e sintomas:

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de se tratar de câncer.

Autoexame

É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.

Em caso de permanecerem as alterações, elas devem procurar logo os serviços de saúde para avaliação diagnóstica. A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas é fundamental para a detecção precoce do câncer da mama.

EXPEDIENTE

• Sede Sinttel
Rua Sen. Lúcio Bitencourt, 140, Bairro: Carlos Prates.
CEP: 30710-070 - Belo Horizonte/MG
Contato: (31) 3279-2000 / diretoria@sinttelmg.org.br

[facebook.com/sinttel](https://www.facebook.com/sinttel)
www.sinttelmg.org.br
Instagram: [sinttelmg](https://www.instagram.com/sinttelmg)
E-mail: imprensa@sinttelmg.org.br
Jornalista Responsável
Bruno Camargos Teixeira - 0021691/MG
Diretor de Comunicação: Andresa Felipe



Atenção: O Sinttel-MG disponibiliza aos associados convênios com faculdades, clubes, pousadas, hotéis e muito mais. Confira no sinttel.com.br a lista completa das instituições e os descontos para os trabalhadores sindicalizados e seus dependentes. Aproveite!



BODIM

URGENTE

OUTUBRO ROSA
SINTTEL-MG

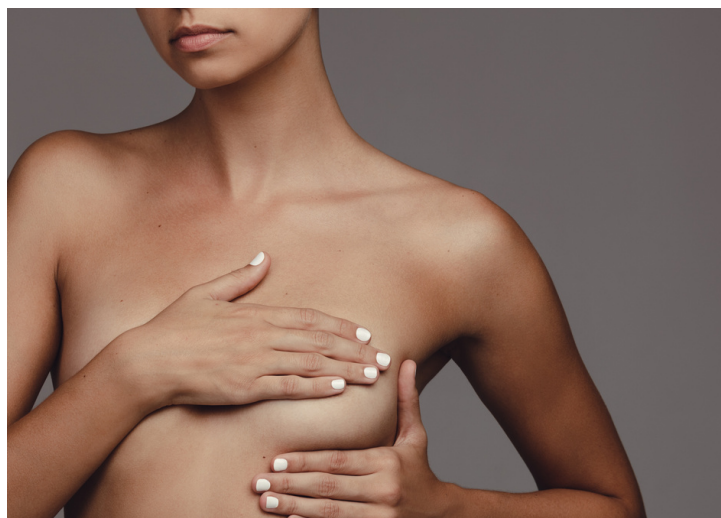
Publicação do SINTTEL-MG
Filiado à

FITRATELP CUT BRASIL

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Telecomunicações do Estado de Minas Gerais

Diagnóstico

Um nódulo ou outro sintoma suspeito nas mamas deve ser investigado para confirmar se é ou não câncer de mama. Para a investigação, além do exame clínico das mamas, exames de imagem podem ser recomendados, como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética. A confirmação diagnóstica só é feita, porém, por meio da biópsia, técnica que consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções (extração por agulha) ou de uma pequena cirurgia. O material retirado é analisado pelo patologista para a definição do diagnóstico.



Tratamento

Muitos avanços vêm ocorrendo no tratamento do câncer de mama nas últimas décadas. Há hoje mais conhecimento sobre as variadas formas de apresentação da doença e diversas terapêuticas estão disponíveis. O tratamento do câncer de mama depende da fase em que a doença se encontra (estadiamento) e do tipo do tumor. Pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica (terapia alvo). 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 sobrevivência e melhorar a qualidade de vida.

Câncer de Mama em Homens

Para cada 100 mulheres diagnosticadas com câncer de mama, existe um homem atingido pela doença. Isso significa que os homens representam 1% do total de casos de câncer de mama no Brasil. Retração de pele, aparecimento de nódulos ou caroços, secreção pela aréola (mamilo), gânglios ou ínguas nas axilas são os sintomas mais comuns de câncer de mama em homens, além de vermelhidão na área do peito e coceira. O tratamento para os homens é igual ao das mulheres, com radioterapia, quimioterapia e hormonioterapia.

Fonte: inca.gov.br

EXPEDIENTE

• Sede Sinttel
Rua Sen. Lúcio Bitencourt, 140, Bairro: Carlos Prates.
CEP: 30710-070 - Belo Horizonte/MG
Contato: (31) 3279-2000 / diretoria@sinttelmg.org.br

facebook.com/sinttel
www.sinttelmg.org.br
Instagram: sinttelmg
E-mail: imprensa@sinttelmg.org.br
Jornalista Responsável
Bruno Camargos Teixeira - 0021691/MG
Diretor de Comunicação: Andresa Felipe



Atenção: O Sinttel-MG disponibiliza aos associados convênios com faculdades, clubes, pousadas, hotéis e muito mais. Confira no sinttel.com.br a lista completa das instituições e os descontos para os trabalhadores sindicalizados e seus dependentes. Aproveite!