

# NOVEMBRO AZUL



Novembro Azul (Movember) é uma campanha de conscientização realizada por diversas entidades no mês de novembro dirigida a 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. A doença 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

Fonte: Sociedade Brasileira de Urologia

# A IMPORTANCIA DE CAMPANHAS COMO O OUTUBRO ROSA E O NOVEMBRO AZUL

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!



## SINTEL - SINDICATO DOS TRABALHADORES EM TELECOMUNICAÇÕES DA BAHIA

EXPEDIENTE



Sede Própria: Salvador - Ba  
Rua Bela Vista do Cabral, 247 Nazaré CEP 40.055-000  
Telefone: 71 3326 4077  
Site: [www.sinttelba.org.br](http://www.sinttelba.org.br) Email: [sinttel@sinttelba.com.br](mailto:sinttel@sinttelba.com.br)

Subsede - Feira de Santana  
Rua Andaraí, nº 723 Jardim Cruzeiro, Feira de Santana, Bahia CEP 44.024-264  
Telefone: 75 3614-7181 - Email: [sinttel.feira@sinttelba.com.br](mailto:sinttel.feira@sinttelba.com.br)

 @sinttelba  
 Sinttel Bahia  
 Sinttel Bahia  
 [sinttelba.com.br](http://sinttelba.com.br)  
 71 98239-3709

Responsabilidade: Diretoria Executiva | Redação: Márcia Ferreira e Priscila Chagas | Editoração Eletrônica: Charles Santana | Tiragem: 80 exemplares

# 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.



### NO ESPELHO

Fique atento a mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios.



### NO BANHO

Com um dos braços erguidos colocado por trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por último, pressione os mamilos e verifiquem se eles expelem algum líquido de coloração vermelha ou anormal.



### DEITADA

Posicione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral. Fique atenta a engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.

Procure o médico se encontrar alguma anormalidade.

# 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