

**NÚCLEO DE QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO**

SPGG/SUGEP/DMEST

**Um toque de cuidado
e amor a vida.**

Cuide-se!

Cuidemos-nos!



CÂNCER DE MAMA: VAMOS FALAR SOBRE ISSO?

É uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama. O risco de desenvolver a doença é maior em mulheres e aumenta com a idade. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início.

Principais manifestações

Caroço (nódulo) endurecido, fixo e geralmente indolor, alterações no bico do peito (mamilo), pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço, saída espontânea de líquido de um dos mamilos, pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.

Fatores de risco

- Sedentarismo
- Consumo de bebida alcoólica
- Primeira gravidez após os 30 anos
- Menopausa após os 55 anos
- Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado



Uma das maneiras de lidar com o diagnóstico é procurar grupos de apoio. Além de serem recebidas por profissionais, as mulheres contam com o apoio de outras pacientes que já estiveram ou estão na mesma situação.



LEMBRE-SE

Prevenção

- Fazer exames preventivos com regularidade
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas
- Manter o peso corporal adequado
- Amamentar

Em outubro, usuárias do IPE Saúde terão isenção na coparticipação do exame preventivo de mamografia. Saiba mais:

<https://www.ipesaude.rs.gov.br/outubro-rosa-ipe-saude-espera-realizar-mais-de-100-mil-exames-preventivos-em-2022>

PROSER • Programa de Saúde do Servidor
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador

Ilustração: Canva



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DE PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

SERVIDORES DO CAFF JUNTOS CONTRA O CÂNCER DE MAMA

