

Outubro Rosa



Uma questão
de Amor à Vida

19 de outubro · 2018

Outubro rosa, valorizando o amor próprio e a preocupação com a saúde para viver a vida com plenitude.

CBSS

COMISSÃO DE BENEFÍCIOS SOCIAIS
DOS SERVIDORES DA FMUSP

PROGRAMA

Palestrante: Dra. Rosimeire A. Roela

13h00 · Início da Palestra

14h00 · Sorteio de brindes aos participantes

Local: Anfiteatro Anatomia Nº 1303, 1 andar · Prédio FMUSP

Endereço: Av. Dr. Arnaldo, 455 · Cerqueira César · São Paulo · SP

Contato: cbssfm@fm.usp.br · **Telefone:** 11 3061 7406





<https://www.youtube.com/watch?v=MikRLJ8bJT8>



Seja sua própria heroína!

Agora



REALIZAÇÃO:



APOIO:



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
SECRETARIA DA MULHER E DIREITOS HUMANOS

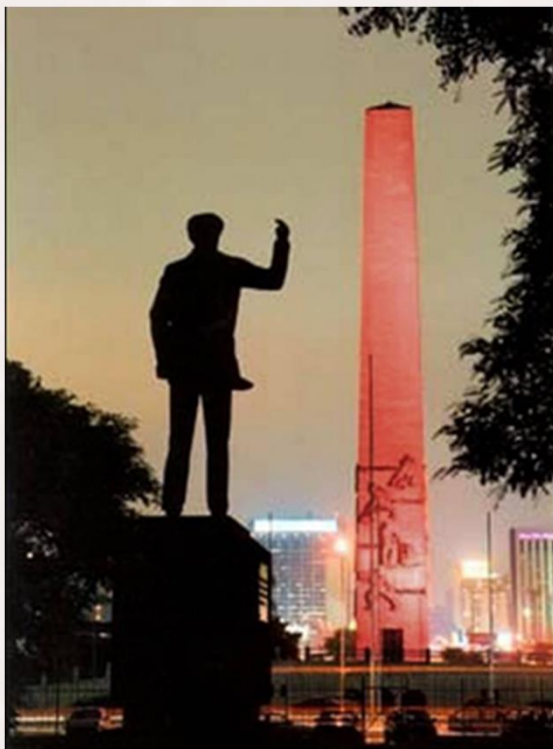
CBSS

COMISSÃO DE BENEFÍCIOS SOCIAIS
AOS SERVIDORES DA EMUSP

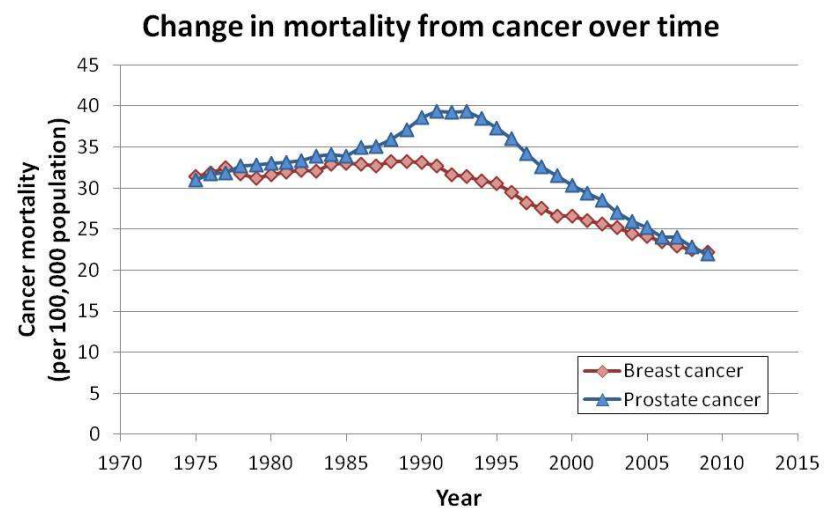
Outubro Rosa



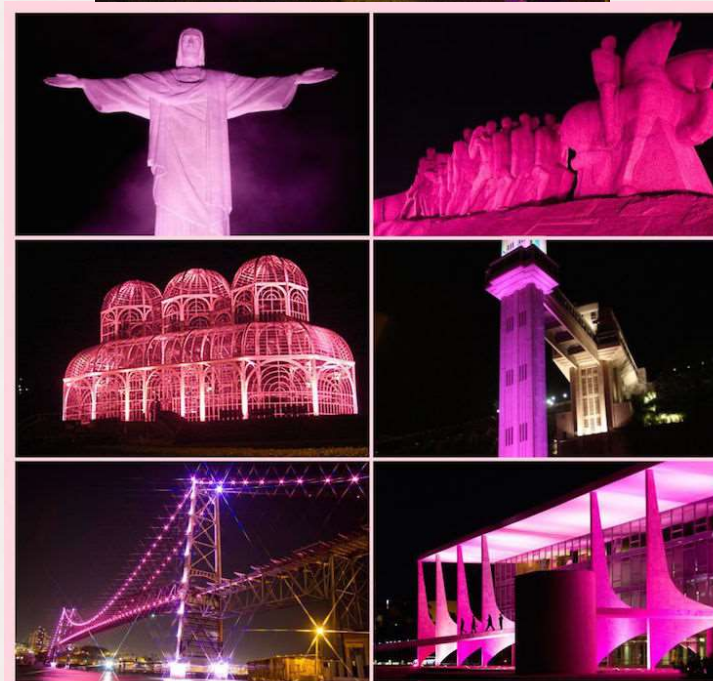
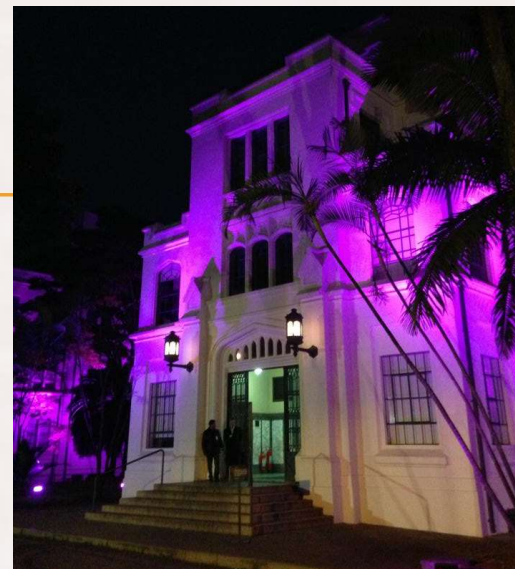
02 de outubro de 2002



Outubro
ROSA
NÓS APOIAMOS
ESSA CAUSA



Outubro Rosa



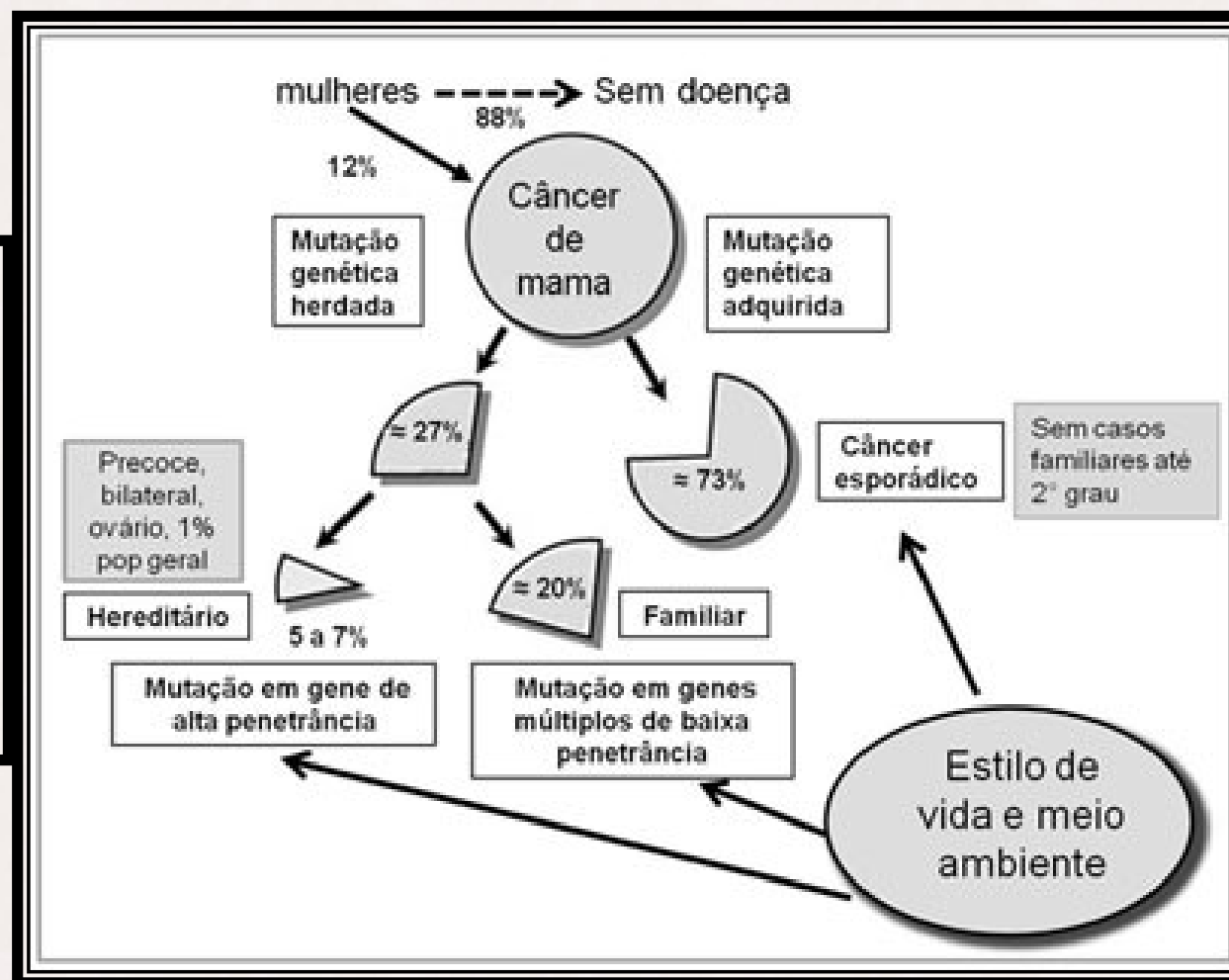
Estimativa INCA 2018



http://www.inca.gov.br/rbc/n_58/v01/pdf/10b_artigo_opinioao_rastreamento_cancer_mama_brasil_quem_come_por_que.pdf



mutação *BRCA* 1/2



<http://www.fleury.com.br/medicos/educacao-medica/revista-medica/materias/Pages/rastreamento-do-cancer-de-mama-nas-pacientes-de-alto-risco.aspx>

CBSS
COMISSÃO DE BENEFÍCIOS SOCIAIS
AOS SERVIDORES DA FMUSP

Fatores de risco para câncer de mama



Risco muito elevado :

Parentes de 1º com câncer de mama na pré-menopausa
Antecedente de hiperplasia atípica ou carcinoma lobular *in situ*
Suscetibilidade genética comprovada (ex: mutação *BRCA 1/2*)

Risco medianamente elevado:

Parentes de 1º com câncer de mama na menopausa
Nunca ter engravidado
Antecedente de hiperplasia epitelial sem atipia ou , macrocistos apocrinos

Risco pouco elevado:

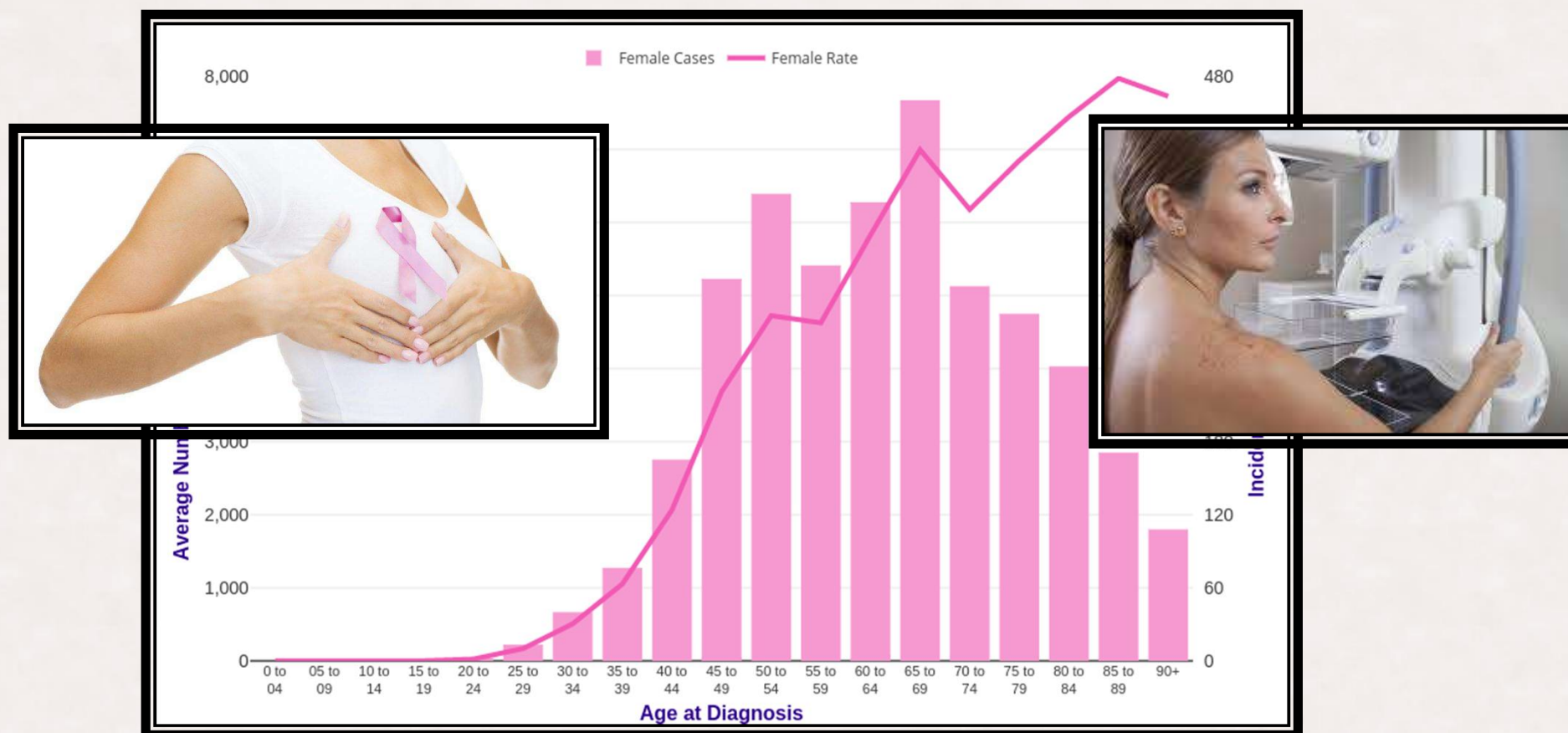
Menarca precoce 9 (=12 anos)
Menopausa tardia (=55 anos)
Primeira gestação depois de 34 anos
Utilização de Reposição hormonal *
Estilo e qualidade de vida



1/100 CA feminino;
Ocorrência associada a:

Estilo e Qualidade de vida
Dificuldade de diagnóstico
Uso de anabolizantes

Incidência de câncer de mama em mulheres por faixa etária



<https://www.cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/statistics-by-cancer-type/breast-cancer/incidence-invasive>

Autoexame das mamas

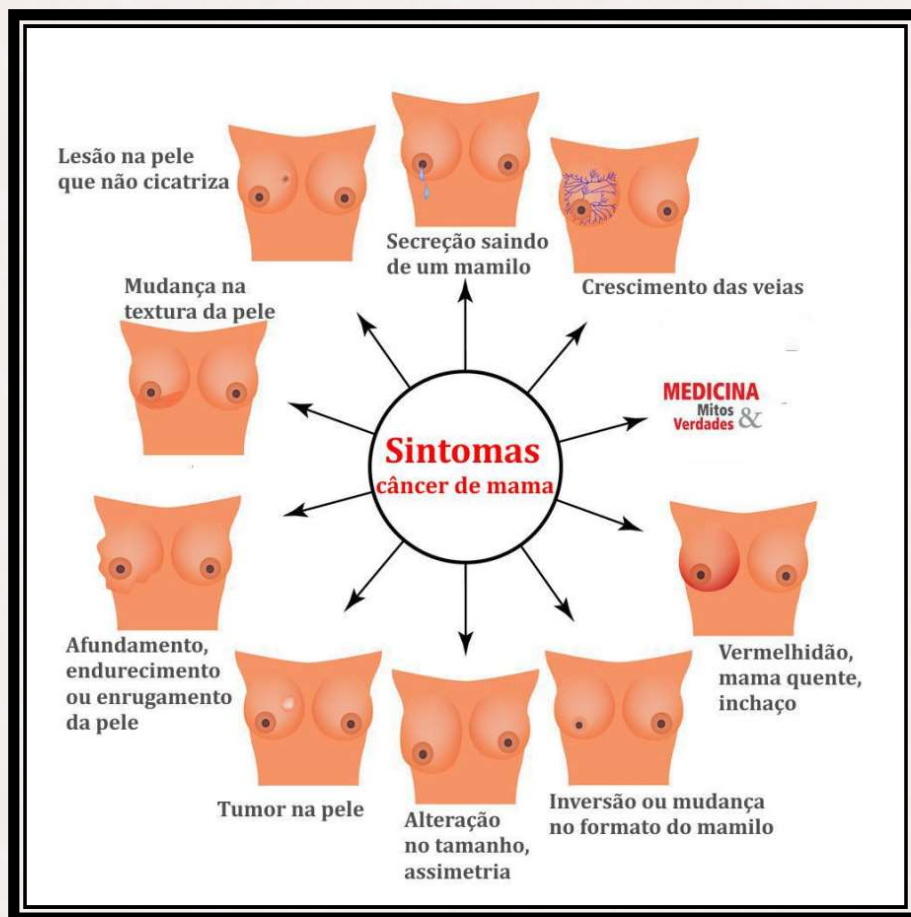


Autoexame

https://www.gentside.com.br/cancer-de-mama/cancer-de-mama-a-campanha-hilaria-dos-argentinos_art5453.html



Autoexame das mamas



RECOMENDAÇÃO para o auto-exame:

- Ter mais de 21 anos de idade;
- Fazer TODO mês;
- 07 dias depois do início da menstruação;
- Após menopausa, escolher uma data TODO mês, com intervalo de 30 dias

https://www.google.com.br/search?q=sintomas+da+concer+de+mama&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiPqejXvpLeAhXKf5AKHcQhCkEQ_AUIECgD&biw=1600&bih=789#imgcr=tsgDMI3pmzpyKM:

Prevenção do câncer de mama e estilo de vida



PREVENIR O **CÂNCER DE MAMA** DEPENDE **(MUITO)** DE VOCÊ



MUDE SEUS HÁBITOS

Novos casos de câncer de mama em mulheres são:

24%

mais altos em fumantes do que não fumantes

13%

mais altos em ex-fumantes do que não fumantes

FUJA DO RISCO

Caminhar em um bom ritmo por 1h30 a 2h30 por semana reduz o risco de câncer de mama em **18%**.



DIETA SAUDÁVEL

Uma dieta com muitos produtos frescos e baixo consumo de carne vermelha, sal e carboidratos processados reduz os riscos da doença em **20%**.



VITAMINE-SE

A Alta absorção de vitamina D diminui em **50%** o risco do desenvolvimento do câncer de mama.

BOAS FONTES

Exposição limitada ao sol
Salmão
Atum
Leite fortificado
Cereal fortificado



FAÇA SUA PARTE

Se todas as mulheres acima dos 50 anos fizessem mamografias anuais, as mortes por câncer de mama diminuiriam em pelo menos **25%**.



MULHERES DE FIBRA

Aumentar o consumo diário de fibras em 10 gramas pode diminuir em 7% os riscos de câncer de mama.



MANERE NO ÁLCOOL

Beber de 2 a 5 doses de álcool por dia aumenta os riscos de câncer de mama em 1,5 vezes.



DE OLHO NA BALANÇA

Mulheres que ganham mais de 27 quilos depois dos 18 anos **dobram** as chances de desenvolverem câncer de mama depois da menopausa.

Infográfico desenvolvido pela NorthShore e adaptado pelo Consulado da Mulher.



CBSS

COMISSÃO DE BENEFÍCIOS SOCIAIS
AOS SERVIDORES DA FMUSP

Prevenção do câncer de mama e estilo de vida



A psiconeuroimunologia – ciência responsável pelo estudo das relações entre as emoções, o sistema nervoso e as funções orgânicas – vem demonstrando que somos seres integrados, cujos pensamentos e emoções influenciam na química, nos hormônios e no funcionamento do sistema imunológico.



Prevenção do câncer de mama e estilo de vida



Prevenção do câncer de mama e estilo de vida



Como você acredita que estas emoções podem estar associadas a doenças como o câncer de mama ?

tristeza ?

mágoa ?

rancor ?

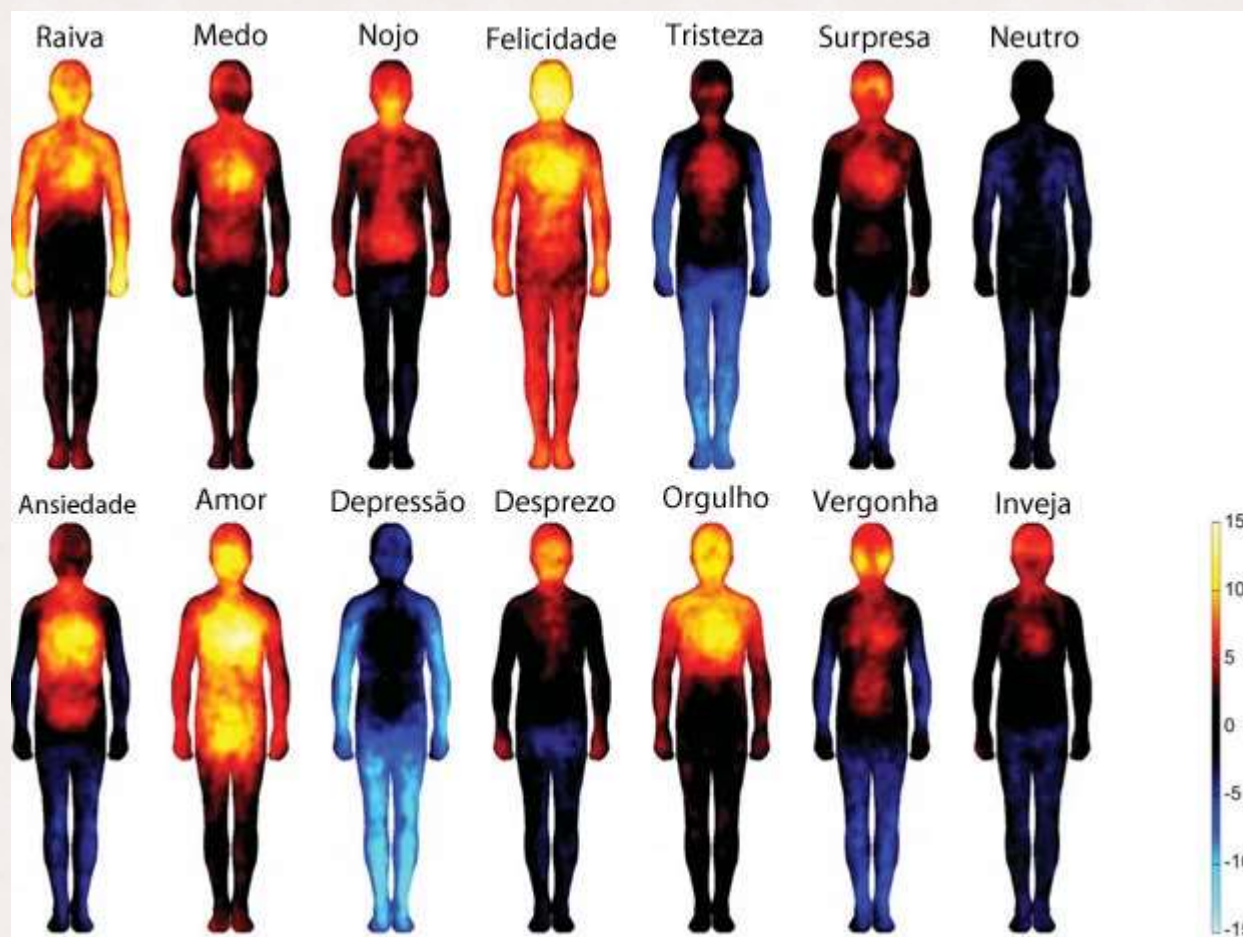
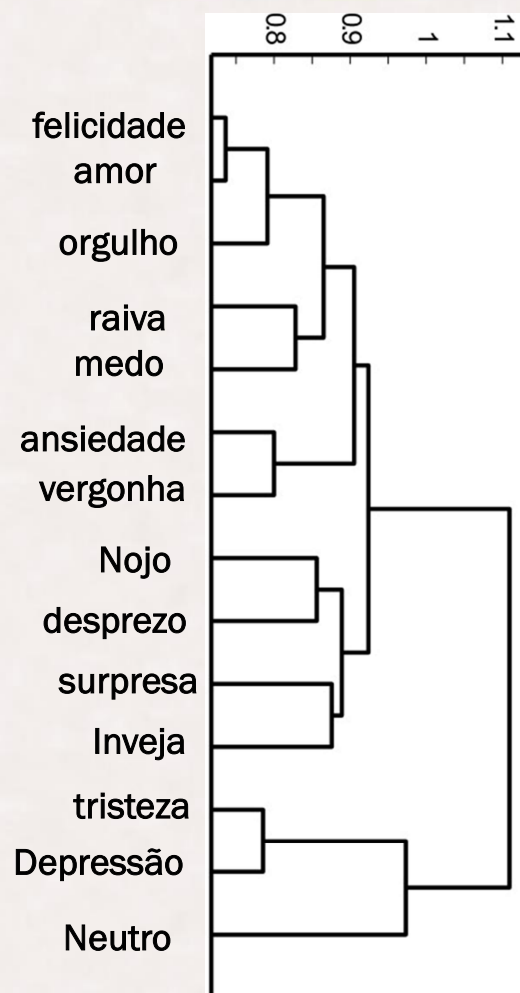


<https://silviobromberg.com.br/o-cancer-de-mama-e-as-emocoes/>



CBSS

COMISSÃO DE BENEFÍCIOS SOCIAIS
AOS SERVIDORES DA FMUSP



Mapa mostra reações do corpo a cada emoção (Foto: Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari e Jari Hietanen/Divulgação) [Proc Natl Acad Sci U S A. 2014 Jan 14;111\(2\):646-51.](#)

Prevenção do câncer de mama e estilo de vida



Dicas:

- ✓ Viva a sua vida de acordo com o que você quer;
- ✓ Aprenda a dizer não;
- ✓ Reserve um tempo só para você;
- ✓ Permita-se expressar seus sentimentos, sem guardar mágoas ou ressentimentos;
- ✓ Trabalhe seu autoconhecimento;
- ✓ Seja mais flexível;
- ✓ Aprenda a lidar com os problemas de forma mais otimista.

<https://silviobromberg.com.br/o-cancer-de-mama-e-as-emocoes/>





Outubro Rosa ... Vida rosa
uma questão de amor a sua vida e daqueles que você ama.

Mulheres e Homens: se toquem!

**PROJETO
REPARTIR**

CBSS
COMISSÃO DE BENEFÍCIOS SOCIAIS
AOS SERVIDORES DA FMUSP

Referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=MikRLJ8bJTts>

https://www.gentside.com.br/cancer-de-mama/cancer-de-mama-a-campanha-hilaria-dos-argentinos_art5453.html

http://www.inca.gov.br/rbc/n_58/v01/pdf/10b_artigo_opinioao_rastreamento_cancer_mama_brasil_quem_como_por_que.pdf

<http://www.fleury.com.br/medicos/educacao-medica/revista-medica/materias/Pages/rastreamento-do-cancer-de-mama-nas-pacientes-de-alto-risco.aspx>

<http://ser.cancer.gov>

<https://www.cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/statistics-by-cancer-type/breast-cancer/incidence-invasive>

https://www.google.com.br/search?q=sintomas+da+concer+de+mama&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiPqejXvpLeAhXKf5AKHcQhCkEQ_AUIECgD&biw=1600&bih=789#imgsrc=tsgDMI3pmzpyKM:

Proc Natl Acad Sci U S A. 2014, 14;111(2):646-51

<https://silviobromberg.com.br/o-cancer-de-mama-e-as-emocoes/>