

boletim

Saúde *em dia*

Outubro
rosa

PÁGINAS 3 E 4

Campanha alerta sobre a necessidade de realizar exames periódicos para a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama.

**PRECISAMOS FALAR SOBRE O
SETEMBRO AMARELO**

PÁGINA 2

Mês de conscientização alerta sobre o suicídio no país e debate formas de prevenção.



PREFEITURA DE
CATANDUVA
SECRETARIA DE SAÚDE

Falar sobre prevenção nunca é demais. O ser humano tem acesso a tantas informações que, as vezes, é preciso adotar maneiras de enfatizar algumas delas. Sendo assim, algumas campanhas passaram a existir com foco em temas importantes, muitas vezes esquecidos pela população.

A quinta edição do Boletim Saúde em Dia aborda duas dessas campanhas, que são conhecidas no país e divulgadas como forma de reforçar a importância de estar sempre atento com a própria saúde e a do próximo.

O mês de setembro, conhecido como o mês de prevenção ao suicídio, aborda o tema através da campanha "Setembro Amarelo". Um dos seus objetivos é alertar as pessoas sobre a realidade da prática do suicídio no país, bem como evitar seu acontecimento. Além disso, precisamos falar mais sobre esse assunto a fim de reduzir o preconceito que existe em muitas pessoas.

Outubro já nos remete à cor rosa, justamente por causa da campanha "Outubro Rosa", conhecida mundialmente por compartilhar informações sobre o câncer de mama e alertar mulheres sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce da doença. Separamos o tema em duas matérias, uma falando somente sobre exames preventivos e outra sobre prevenção e cuidados com a saúde.

Nesta edição, reunimos todo o conteúdo essencial sobre os temas para que nossos leitores aproveitem ao máximo.

Desejamos uma ótima leitura a todos!



Boletim informativo da Secretaria Municipal de Saúde de Catanduva

Edição nº 05 - Set/Out 2020

Secretaria Municipal de Saúde
Rua Pará, nº 255 - Centro
CEP: 15.800-040 - Catanduva/SP
Telefone: 17 3531 9300

setembro amarelo

Mês de prevenção ao suicídio



O Setembro Amarelo e a importância de falarmos sobre isso

O suicídio gera muitas mortes no país e é um assunto que ainda gera preconceito entre as pessoas.

O Brasil promove campanhas em alusão ao Setembro Amarelo desde 2015 para conscientizar a população sobre a prevenção do suicídio e reforçar a importância de falarmos sobre isso.

Todos os anos, o país registra índices altos de pessoas que tiram a própria vida e que, na maioria dos casos, apresentam transtornos mentais, como depressão, transtorno bipolar e abuso de substâncias, podendo acontecer com pessoas de qualquer faixa etária, gênero ou classe social.

O indivíduo em sofrimento nem sempre busca por ajuda médica, por isso é necessário ficar atento aos sinais de alerta, que devem chamar a atenção dos familiares e amigos próximos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo.

O Ministério da Saúde exemplifica alguns tipos de comportamentos suicidas, entre eles a expressão de ideias ou de intenções suicidas, preocupação com sua própria morte ou falta de esperança, isolamento social, ou até fatores como perda de emprego, discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, conflitos familiares, perda de um ente querido, entre outros. Vale ressaltar que esses sinais não devem ser considerados isoladamente, já que não existe uma "receita" para detectar seguramente quando uma pessoa está vivenciando uma crise suicida, nem se tem algum tipo de tendência suicida.

Pais, responsáveis ou educadores também devem atentar-se ao comportamento das crianças e adolescentes. Algumas mudanças de comportamento podem informar que a criança ou adolescente está passando por algum problema, como isolamento, impulsividade, tristeza constante, dificuldade de relacionamento com pessoas da mesma idade, insegurança, queda no desempenho escolar, crises de raiva, baixa autoestima, atração por comportamentos de risco, automutilação, dentre outros.

O indivíduo deve pedir ajuda caso esteja passando por um momento difícil e não consiga lidar com seus sentimentos. Conversar com uma pessoa que o faça sentir-se bem, de forma acolhedora e sem julgamentos, já ajudaria a superar as próprias angústias.

Ao encontrar uma pessoa sob risco de suicídio, algumas medidas podem ser tomadas para aumentar os fatores de proteção e diminuir os de risco, como incentivá-la a iniciar atividades prazerosas, aumentar o contato com familiares e amigos ou envolver-se em atividades religiosas ou espirituais.

O acompanhamento por um profissional de saúde é uma escolha segura. Com o tratamento adequado, é possível melhorar a qualidade de vida de quem está passando por momentos difíceis. O psicólogo poderá auxiliar a pessoa a lidar com as próprias angústias e desenvolver ferramentas para superá-las, enquanto o psiquiatra poderá indicar o tratamento medicamentoso para combater os sintomas depressivos.

Perceber que um dos maiores problemas do suicídio é a busca por ajuda reforça a ideia de que é necessário desconstruir o preconceito gerado sobre o assunto. O Setembro Amarelo diz que precisamos falar sobre isso, mas não apenas em um mês, e sim durante os doze meses do ano.



Exames preventivos são essenciais para a saúde da mulher e devem fazer parte de sua rotina

A realização de exames preventivos auxilia na detecção do câncer de mama e do colo do útero. Quando diagnosticados precocemente, pode-se levar à cura.

Outubro é um mês marcado pela campanha Outubro Rosa, divulgada mundialmente como forma de compartilhar informações sobre o câncer de mama e, mais recentemente, câncer do colo do útero.

O câncer de mama é uma doença assintomática no seu estágio inicial e é o tipo de câncer mais frequente na mulher brasileira, por isso a importância da realização de exames preventivos. Nessa doença, ocorre um desenvolvimento anormal das células da mama, que se multiplicam repetidamente até formarem um tumor maligno.

O exame clínico das mamas é realizado por um profissional de saúde e pode identificar algumas alterações na região. Caso necessário, será indicado um exame mais específico, como a mamografia, que consiste em um raio-X da mama e permite descobrir o câncer quando o tumor ainda é bem pequeno.

O autoexame, ou seja, o exame das mamas realizado pela própria mulher, auxilia no conhecimento do próprio corpo e também é um meio de identificar alguma alteração, mas não substitui o exame realizado pelo profissional de saúde. Mesmo que não encontre nenhuma alteração no autoexame, a mulher deve realizar o exame clínico anualmente. Caso a mulher observe alguma alteração, deverá procurar imediatamente a unidade de saúde mais próxima de sua residência.

A alteração mais fácil de ser percebida pela mulher é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja; também podem aparecer pequenos caroços embaixo do braço. Nem todo caroço é sinal de câncer, por isso o profissional de saúde deve ser consultado.

É importante que toda mulher com 40 anos ou mais procure anualmente um serviço de saúde para realizar o exame clínico das mamas, mesmo que não tenha sintomas; as mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer pelo menos uma mamografia a cada dois anos.

Um dos fatores que pode aumentar o risco de uma mulher ter câncer de mama é algum familiar, principalmente mãe, irmã ou filha, ter descoberto a

O melhor caminho na luta
contra o câncer é a

prevenção

#OutubroRosa

doença antes dos 50 anos de idade. As mulheres com maior risco de ter o câncer de mama devem tomar cuidados especiais, fazendo o exame clínico das mamas e a mamografia, uma vez por ano, a partir dos 35 anos.

Ainda falando sobre exames preventivos, é necessário atentar-se também com o colo do útero, parte do útero localizada no final da vagina. A infecção genital por alguns tipos do Papilomavírus Humano (HPV) é muito frequente e não causa doença na maioria das vezes. Entretanto, em alguns casos, ocorrem alterações celulares que podem evoluir para o câncer. Essas alterações são descobertas facilmente no exame preventivo (Papanicolau) e, quando diagnosticadas na fase inicial, as chances de cura são de 100%. Por isso, é importante a realização periódica desse exame.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de colo de útero é o segundo tumor mais frequente entre as mulheres, perdendo apenas para o câncer de mama.

Uma forma de evitar a doença é a realização periódica do Papanicolau. Todas as mulheres que têm ou já tiveram atividade sexual, principalmente aquelas com idade de 25 a 59 anos, devem realizar o exame preventivo. Caso o exame não tenha apresentado qualquer alteração, a mulher deve fazer o preventivo no ano seguinte. Se novamente não houver alteração, o exame poderá ser realizado de três em três anos. Mulheres grávidas também podem fazer o preventivo.

Alguns fatores que aumentam o risco de infecção por alguns tipos de HPV, que pode levar ao câncer, é o início precoce da atividade sexual e múltiplos parceiros, tabagismo e o uso prolongado de pílulas anticoncepcionais.

A saúde da mulher está exposta a doenças que, se diagnosticadas e tratadas no estágio inicial, podem levar à cura. Sendo assim, levantamos informações que ressaltam a importância dos exames preventivos na mulher. É preciso estar sempre atenta com a própria saúde e, no surgimento de qualquer alteração corporal, buscar por um profissional de saúde.

Outubro Rosa: Mês de prevenção alerta sobre cuidados essenciais para combater o câncer de mama

Os cuidados com a saúde auxiliam no combate ao câncer, melhoram qualidade de vida e devem fazer parte da rotina da mulher.



A campanha Outubro Rosa é um movimento internacional, celebrado anualmente desde os anos 90, que visa incentivar a importância da prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. O nome da campanha remete à cor do laço, que se tornou um símbolo internacional utilizado pela população, empresas, entidades e organizações na luta e prevenção do câncer de mama. É comum algumas instituições iluminarem suas fachadas com a cor rosa como forma de aderir ao movimento.

Diversas ações ocorrem durante o mês de outubro, promovendo a conscientização sobre a doença, proporcionando maior acesso aos serviços de diagnóstico e contribuindo para a redução da mortalidade. Essa mobilização reforça a importância das mulheres olharem, com atenção, para sua própria saúde e, com isso, encorajá-las a realizar exames preventivos periodicamente. Os homens também podem ter câncer de mama, mas é uma situação considerada rara, representando apenas 1% do total de casos da doença.

Diversos fatores podem estar relacionados à doença, como: envelhecimento, determinantes relacionados à vida reprodutiva da mulher, história familiar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, sedentarismo, exposição à radiação, entre outros.

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais. Quanto mais cedo for diagnosticado, melhores serão os resultados e maiores são as chances de cura. Existe tratamento para câncer de mama, e o Ministério da Saúde oferece atendimento por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

Uma forma de reduzir o risco de desenvolver a doença é a adoção de hábitos saudáveis. A prática de atividade física e alimentação saudável, com a manutenção do peso corporal, são alguns exemplos que podem ser adotados como prevenção, além de contribuir para uma melhor qualidade de vida. A amamentação também é considerada um fator protetor, independente de idade, etnia, paridade e situação hormonal (pré ou pós-menopausa).

É importante ressaltar que esse assunto deve ser tratado durante todo ano, não apenas durante a campanha. O movimento utiliza um mês inteiro para divulgar formas de controle da doença, como prevenção primária, diagnóstico precoce, e realização de mamografia às mulheres de 50 a 69 anos, mas é fundamental que o público feminino esteja atento às recomendações e as inclua ao longo do ano. É preciso que a mulher esteja sempre atenta ao próprio corpo e saiba distinguir o que não é normal em suas mamas e, caso encontre alguma alteração, procure uma unidade de saúde.

»
VEM AÍ

Campanha “Novembro Azul” reforça sobre o combate ao câncer de próstata

Os cuidados com a saúde precisam estar sempre em dia. O “Novembro Azul” reforça, anualmente, a importância do homem adotar medidas preventivas contra o câncer de próstata e olhar com mais atenção para sua saúde.