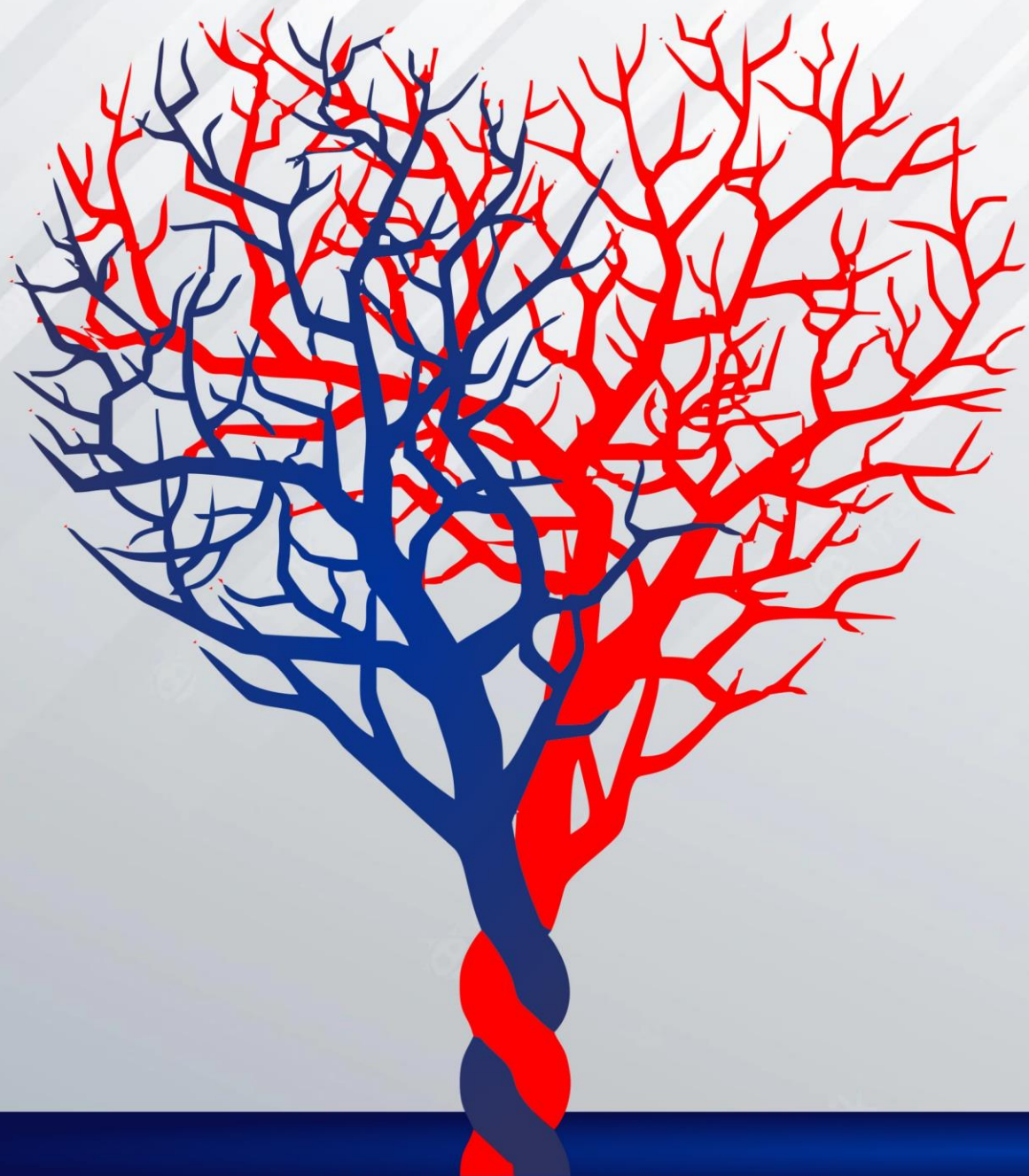




P r o g r a m a
Cuidar
TRANSMIÇÃO

Programa *Cuidar* TRANSMAIION

O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

Vem com a gente!





OUTUBRO ROSA

Conscientização sobre a Prevenção do Câncer de Mama

Outubro Rosa é um movimento internacional que busca conscientizar sobre o câncer de mama. Surgido na década de 1990, ele promove a importância da prevenção e do diagnóstico precoce. Durante todo o mês de outubro, diversas campanhas são realizadas para informar a população sobre os cuidados necessários.

Os principais objetivos do Outubro Rosa são sensibilizar e educar sobre a prevenção do câncer de mama. Promove-se a importância de realizar mamografias e outros exames preventivos, que podem detectar o câncer em estágios iniciais, aumentando a eficácia do tratamento e as chances de cura.

O câncer de mama é o tipo mais frequente entre as mulheres (depois do câncer de pele não melanoma), representando 24,5% dos novos casos de câncer a cada ano no mundo, conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Câncer de mama é o crescimento desordenado de células mamárias. Essas células podem formar tumores que, se malignos, têm o potencial de invadir outros tecidos.

Há vários tipos de câncer de mama, sendo o carcinoma ductal invasivo o mais comum (também conhecido como carcinoma invasivo de tipo não especial).

Tratamentos variam conforme o estágio e tipo do tumor.



Fatores de risco

Diversos fatores aumentam o risco de desenvolver câncer de mama, como histórico familiar e mutações genéticas hereditárias (por exemplo, BRCA1 e BRCA2).

Estilo de vida, como consumo de álcool, alimentação e obesidade, também influencia.

É crucial estar atento a esses fatores e discutir seu histórico familiar com um médico.

Sinais e sintomas

Sinais e sintomas de câncer de mama incluem nódulos na mama, mudanças no formato dos seios, secreções anormais pelos mamilos e alterações na pele da mama, como vermelhidão ou textura de casca de laranja.

Detectar esses sinais precocemente pode melhorar significativamente as chances de sucesso no tratamento.



Prevenção e diagnóstico

Durante o Outubro Rosa, a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama ganham destaque devido à sua importância.

Detectar a doença em estágios iniciais pode aumentar as chances de cura e melhorar a qualidade de vida das pacientes.

Autoexame

O autoexame das mamas é uma prática simples e importante para a detecção precoce.

Faça o autoexame mensalmente, preferencialmente uma semana após o ciclo menstrual.

Observe mudanças no formato dos seios, nódulos, secreções pelos mamilos ou alterações na pele.

Caso encontre algo anormal, procure um médico imediatamente.



Mamografia e outros exames

A mamografia é um exame crucial para a detecção precoce do câncer de mama.

Mulheres entre 50 e 69 anos devem realizar mamografias com intervalo máximo de dois anos, conforme orientações do Ministério da Saúde.

As Sociedades Médicas recomendam a realização da mamografia anualmente a partir dos 40 anos.

Exames complementares, como ultrassonografia e ressonância magnética, podem ser indicados para casos específicos ou grupos de maior risco.

Dicas de prevenção

Adotar hábitos saudáveis é essencial para a prevenção do câncer de mama.

Mantenha uma dieta balanceada, pratique atividades físicas regularmente e evite o consumo excessivo de álcool.

Além disso, mantenha um peso saudável e amamente, se possível.

Essas medidas podem reduzir o risco de desenvolvimento da doença e melhorar sua saúde geral.



Atuar para prevenir o Câncer de Mama é uma preocupação para toda a sociedade, não apenas para governos, instituições ou profissionais de saúde.

Aproveite e compartilhe esse conteúdo.

Faça a sua parte!

Sites de consulta:

<https://vencercancer.org.br/cancer/outubro-rosa-2025/>



Central de Atendimento:
(14) 3844-1058
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | www.transmaion.com.br