

SÉRIE
**SAÚDE E
BEM-ESTAR**
no ambiente de trabalho

COM O **CÂNCER DE MAMA**
NÃO SE BRINCA

vol.04





2019. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Informações e contatos

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Av. Monsenhor Tabosa, 777 – Praia de Iracema

Fortaleza/CE – CEP: 60.165-011

Telefone: 0800 570 0800

www.ce.sebrae.com.br

Presidente do Conselho - José Ricardo Montenegro Cavalcante

Vice-presidente do Conselho - João Porto Guimarães

Diretor Superintendente - Joaquim Cartaxo Filho

Diretor Técnico - Alci Porto Gurgel Júnior

Diretor de Administração e Finanças - Airton Gonçalves Júnior

Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Articulador - Carlos Viana Freire Júnior

Organização de Conteúdo

Vera Lúcia

Annelise Lopes

Criação

Mirela Albuquerque

Sávio Brandão

Cleyton Souza

Diagramação

Mirela Albuquerque

Colaboração

Ana Carolina de Oliveira - Médica generalista - CRM: 16750

Revisora

Patrícia Rocha

ATENÇÃO!

Comunicamos que o conteúdo desta Série é uma compilação/coletânea de informações.

As fontes de pesquisas estão citadas ao longo do texto e são apenas fontes de referências, com caráter informativo e que as mesmas não substituem as consultas periódicas aos médicos e profissionais de saúde especializados em cada tema abordado.

Apresentação

O Sebrae-CE, por meio da Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação (UGMC), criou a Série **“Saúde e Bem-Estar”** em parceria com o Programa de Saúde Ocupacional, tendo como objetivo colaborar nas ações de qualidade de vida das pessoas, com informações preventivas e orientativas sobre as doenças mais comuns no ambiente de trabalho.

Com o apoio da equipe ocupacional foram mapeadas as principais doenças adquiridas pelos profissionais comprometendo o desempenho no ambiente de trabalho e a qualidade de vida. Diante dos resultados obtidos estaremos trabalhando as informações visando orientar os nossos colaboradores internos, fornecedores, parceiros e pequenos empreendedores.

Ratificando que o Sebrae/CE está trabalhando em sintonia com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ODS(s), lincaremos essa ação ao ODS 3 que propõe metas integradas que abordam a promoção da **“Saúde e do Bem-Estar”** como essenciais ao fomento das capacidades humanas.

ODS

Existem 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável-ODS(s) estabelecidos pela Assembleia Geral das Nações Unidas. Os ODS(s) fazem parte da Resolução 70/1 da Assembleia Geral das Nações Unidas: Agenda 2030.

Os objetivos são amplos e interdependentes, porém cada um tem uma lista própria de metas a serem alcançadas. Atingir todas as 169 metas indicaria a realização dos 17 objetivos. Os ODS(s) abrangem questões de desenvolvimento social e econômico; incluindo pobreza, fome, saúde, educação, aquecimento global, igualdade de gênero, água, saneamento básico, energia, urbanização, meio ambiente e justiça social.



PARA SABER MAIS, ACESSE O LINK OU APROXIME A CAMERA DO SEU CELULAR NO QR CODE
<https://nacoesunidas.org/pos2015/ods3/>

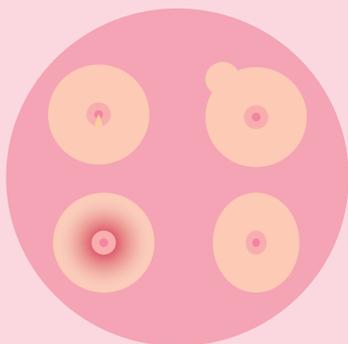
O que é Câncer de mama?

“É um **tumor maligno** que se desenvolve na mama como consequência de alterações genéticas em algum conjunto de células da mama, que passam a se dividir descontroladamente”.

Disponível: : <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/cancer-de-mama>.
Acesso em: 14.out.2019



Sintomas



- » Nódulo
- » Pele da Mama Avermelhada
- » Alterações no Mamilo
- » Nódulos nas Axilas ou Pescoço
- » Saída Espontânea de Líquido pelos Mamilos

Causas

Não possui uma causa definida.



Obesidade após a Menopausa



Bebida Alcoólica



Uso de Contraceptivos Hormonais



Histórico Familiar



Exposição Freqüente a Raios-x

No trabalho

“Uma pergunta freqüente de mulheres que são diagnosticadas com câncer de mama costuma ser se podem continuar trabalhando. A resposta depende de cada paciente, conforme o tipo de tratamento e o estado de saúde da mulher, é possível, sim, se manter no emprego, pois doença grave não é motivo para demissão. A decisão de seguir com as atividades normais ou optar por um período de licença deve ser

conversada com o médico. Também é adequado negociar detalhes da rotina de tratamento com o empregador, implementando alternativas que ajudem a tornar esse momento mais bem-sucedido. É importante lembrar que não existe uma escolha certa ou errada, mas sim, o que é mais adequado para cada situação individual”.



Disponível: <https://www.femama.org.br/2018/br/noticia/direitos-relacionados-a-cancer-de-mama-e-trabalho-?t=1565489013>.
Acesso em: 14.out.2019

Como Prevenir?

- » Atividade Física
- » Evitar Bebidas Alcoólicas
- » Alimentação Saudável
- » Amamentar
- » Peso Adequado
- » Evitar uso de Hormônios Sintéticos
- » Controlar o Estresse e a Ansiedade
- » Fazer a Mamografia



Você Sabia?

1,38 milhões de novos casos e **458 mil** mortes pela doença por ano, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Mastologia, cerca de uma a cada **12 mulheres** terão um tumor nas mamas até os **90 anos de idade**.

Disponível: <https://www.h9j.com.br/centro-de-medicina-especializada/Paginas/patologias/cancer-de-mama-mata-19-mil-mulheres-por-ano.aspx> . Acesso em: 14.out.2019

Vai uma dica?

A prevenção é o melhor caminho. Confira abaixo dicas de como realizar o autoexame:



Saiba Mais



- » Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/cancer-de-mama>. Acesso em: 14.out.2019.
- » Disponível em: <https://www.femama.org.br/2018/br/noticia/direitos-relacionados-a-cancer-de-mama-e-trabalho-?t=1565489013>. Acesso em: 14.out.2019.
- » Disponível em: <https://www.h9j.com.br/centro-de-medicina-especializada/Paginas/patologia/cancer-de-mama-mata-19-mil-mulheres-por-ano.aspx>. Acesso em: 14.out.2019.
- » Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama> . Acesso em: 14.out.2019

Confira todos os volumes disponíveis da série "Saúde e Bem-estar "

vol.01 - Depressão
vol. 02 - Colesterol
vol. 03 - Ansiedade
vol. 04 - Câncer de mama
vol. 05 - Síndrome de Burnout
vol. 06 - Hipertensão

vol. 07 - Infarto
vol. 08 - Cirrose
vol. 09 - Câncer de próstata
vol.10 - Hipertireoidismo
vol. 11 - Obesidade
vol. 12 - Diabetes

O SEBRAE/CE APOIA OS 17 OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL APRESENTADOS PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS.



0800 570 0800
www.ce.sebrae.com.br