



CIPA AVISA

Prefeitura do Campus USP de Bauru. Outubro de 2016 – ano VIII – nº 87

OUTUBRO ROSA: UM TOQUE A MAIS PODE SALVAR SUA VIDA!

Outubro é o mês mundialmente eleito para conscientizar e informar as mulheres (e homens) sobre o câncer de mama.

Quando diagnosticado precocemente, o câncer de mama tem até 95% de chances de cura.

Por isso, é preciso ficar atenta a alguns sinais. Uma vez por mês, reserve alguns minutos para se olhar no espelho e fazer o autoexame.

AUTOEXAME PASSO-A-PASSO:

 Em frente ao espelho, com braços abaixados, observe as mamas e verifique se há alguma diferença de tamanho entre elas, mudança na cor da pele, enrugamento, depressão, saliência e inchaço. Procure pelos mesmos sinais com os dois braços erguidos acima da cabeça e, em seguida, com as mãos na cintura.

 Pressione suavemente o mamilo para checar se há qualquer tipo de secreção.

 No banho, ensaboe bem as mamas e as axilas. Com uma mão atrás da cabeça, utilize a ponta dos dedos para investigar se existem nódulos endurecidos (caroços) por toda esta área. Repita do outro lado.

COMO PREVENIR:

 Manter hábitos saudáveis ao longo da vida afasta doenças em geral e também o câncer de mama. Não fumar e não abusar de bebidas alcoólicas estão entre as boas práticas.

 Existe uma relação entre obesidade e câncer de mama, especialmente em mulheres após a menopausa. Controle o peso, adote uma alimentação saudável e pratique atividade física.

 O acompanhamento médico é fundamental para todas as mulheres pelo menos uma vez por ano. Se perceber algum sinal ou sintoma suspeito, consulte o mastologista ou o ginecologista o mais breve possível.

A mamografia é o exame indicado para fazer o diagnóstico precoce do câncer de mama. O procedimento deve ser realizado anualmente em mulheres acima de 40 anos.

Fonte: José Luis Esteves, membro da Sociedade Brasileira de Mastologia – folheto Droga Raia.

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Expediente – Gestão 2016/2017 * cipa@ccb.usp.br

Prefeito: Prof. Dr. José Roberto Pereira Lauris * Vice-Prefeito: Prof. Dr. José Henrique

Rubo * Presidente da CIPA: Luis Carlos Garcia * Vice-Presidente: Sonia Marli Pereira

Miano * Secretária: Thalita Mantovani * Membros: Cirilo Zacharias Attuy Netto, Edson

Gaspar, Gaudêncio Alexandre, Marco Antonio Nunes Rodrigues, Régio Augusto Viola *

**CIPA
PUSP-B**

**PRIORIZANDO A
VIDA COM SAÚDE
E SEGURANÇA**