



## Campanha pinta outubro de rosa na unidade SIASS-INSS

*Palestras esclarecendo sobre diagnóstico e tratamento da maior causa de morte de mulheres no mundo marcaram o mês*

Uma curva ascendente marca a taxa de mortalidade por câncer de mama na população mundial. A doença representa a primeira causa de morte por câncer na população feminina brasileira, com 11,8 óbitos entre 100 mil mulheres em 2011. As regiões Sudeste e Sul são as que apresentam as maiores taxas, com 13,67 e 13,18 óbitos em 2011, respectivamente (Ministério da Saúde).

Fazer acompanhamento médico, exigir exames preventivos e diagnóstico de qualidade, ficar atenta aos sintomas da doença e principalmente ao fator hereditário. São medidas que se incorporadas à cultura das mulheres, têm uma ação eficaz na prevenção e combate ao câncer de mama. É essa cultura de cuidado com o corpo e prioridade à saúde que a Campanha Outubro Rosa busca disseminar.

Na Unidade do SIASS/ INSS em Florianópolis, o banco de dados SIAPESAÚDE aponta que no grupo de doenças neoplásicas, o câncer de mama, colo e próstata são preponderantes, como demonstrado no gráfico (página 2). Com base nessa informação, a Equipe de Promoção à Saúde da unidade definiu como ação prioritária para o mês de outubro a adesão à campanha OUTUBRO ROSA, que visa à conscientização da sociedade e em especial das mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e do colo de útero.

Durante a campanha foram realizadas seis palestras, alcançando mais de 200 servidores dos diversos órgãos partícipes da unidade. Nesse trabalho o SIASS contou com a parceria e apoio, Rede Feminina de Combate ao Câncer, GEAP, ACAFIP, ANASPS, ASSEMA e Assessoria de Comunicação Social do INSS.

### Toda mulher tem direito ao exame gratuito

A mamografia deve ser feita pela primeira vez aos 35 anos e anualmente por mulheres acima de 40 anos ou em qualquer idade quando apresentam risco elevado de câncer, sobretudo por hereditariedade, explicou a pedagoga Célia Queiroz, da Rede Feminina de Combate ao Câncer, em palestra aos servidores. Toda mulher tem direito a fazer esse exame na rede pública, segundo o Ministério da Saúde.



Célia: alterações no formato, nódulos, abaulamentos ou retrações são sintomas importantes

### Como fazer o autoexame

O autoexame não substitui o diagnóstico, mas é uma forma importante de conhecer o próprio corpo. Deve ser feito uma vez por mês, logo após a menstruação, e de três maneiras:

**Durante o banho:** com a pele molhada ou ensaboada, a mulher deve elevar o braço direito e deslizar os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Em seguida, fazer o mesmo na mama esquerda.

**Deitada:** colocar um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpar a parte interna da mama. Em seguida, inverter a posição para o lado direito e fazer o mesmo procedimento.

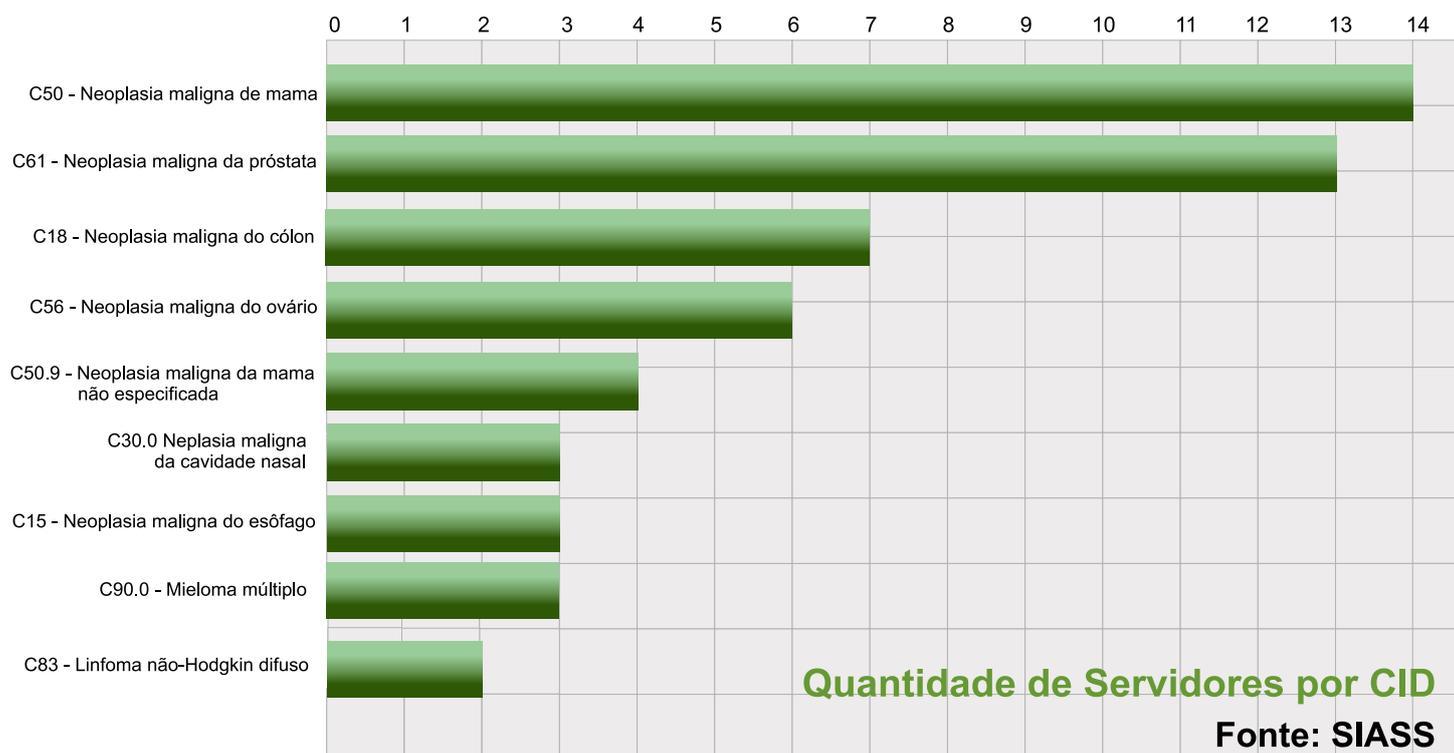
**Diante do espelho:** elevar e abaixar os braços. Com o movimento, observar se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações nos seios.



# Câncer de mama, colo e próstata predominam entre doenças de servidores

Pesquisa realizada com base no banco de dados SIAPESAÚDE, da Unidade SIASS/INSS/FPOLIS, mostra que no grupo das doenças neoplásicas, no último ano, o câncer de mama foi o campeão de ocorrência, com 14 casos, seguido pelo câncer de próstata, com 13 casos e de cólon de útero, com sete ocorrências.

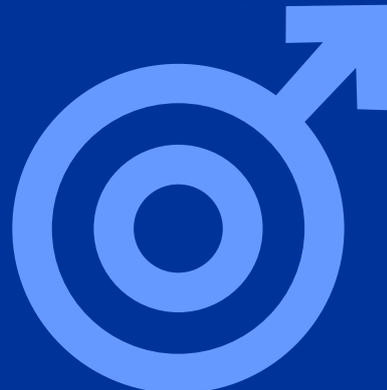
Unidade do SIASS: SC - INSS/Florianópolis - CID: C - Grupo C  
Período de Conclusão da Perícia: 30/10/2012 a 30/10/2013



Novembro é o mês de promover a saúde do homem

Uma estimativa realizada pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) para o aparecimento de novos casos de câncer no ano de 2008 aponta o câncer de próstata como sendo o mais frequente, só superado pelo câncer de pele não caracterizado como melanoma. A Equipe de Promoção à Saúde da unidade do SIASS (INSS/Florianópolis) está preparando a campanha Novembro Azul para os órgãos partícipes.

**NOVEMBRO AZUL**



MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA

## Dica de saúde

# Seu peso está sob controle?

Por: Alexandre Tramontim



**OBESIDADE** - É o excesso de gordura acumulada no corpo; ela não se define apenas pelo peso corporal, pois atletas com grande massa muscular têm mais peso, porém não são obesos.

Os brasileiros, de um modo geral, estão aumentando de peso. Algumas estatísticas mostram que a obesidade e o sobrepeso juntos estão presentes em mais da metade da população. As mudanças nos hábitos alimentares e facilidades da vida moderna aumentaram a ingestão calórica de alimentos ricos em gorduras ruins e açúcares refinados. Como agravante, reduziu-se a atividade física.

Assim, as causas do excesso de gordura corporal são a desproporção entre muita ingestão de alimentos calóricos e o baixo gasto energético. Deve-se considerar, além disso, fatores genéticos, uso de algumas medicações ou doença das glândulas.

Os principais problemas relacionados com o excesso de tecido adiposo (gordura) são: doenças cardiovasculares, hipertensão, doença da vesícula biliar, diabetes, apnéia do sono, esteatose hepática, gota, artrose e até alguns tipos de câncer<sup>1</sup>.

A maneira mais utilizada para classificar o excesso de peso é o cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC ( $\text{peso}/\text{altura}^2$  em  $\text{kg}/\text{m}^2$ ), conforme tabela abaixo.

	IMC	Classe Obesidade	Risco Obesidade
<b>Abaixo do peso</b>	<18,5		
<b>Peso Saudável</b>	18,5-24,9		
<b>Sobrepeso</b>	25,0-29,9		<b>Aumentado</b>
<b>Obesidade</b>	30,0-34,9	<b>I</b>	<b>Alto</b>
<b>Obesidade</b>	35,0-39,9	<b>II</b>	<b>Muito alto</b>
<b>Obesidade Extrema</b>	>40	<b>III</b>	<b>Extremamente Alto</b>

A distribuição da gordura corporal é fundamental para prevenir riscos à saúde. A obesidade central (circunferência da cintura e dos quadris  $> 0,9$  nas mulheres e  $> 1$  nos homens) é associada a maior risco de diabetes e doenças cardiovasculares. Outra forma de alerta à obesidade é pela circunferência abdominal  $> 102$  cm nos homens e  $> 88$  cm nas mulheres.

A obesidade é uma doença crônica que precisa de tratamento continuado e modificação do estilo de vida. A dieta, exercício físico e mudança de comportamento são necessários em pacientes com IMC  $> 25$ . O uso de medicamentos pode ser necessário em IMC  $> 30$  e até cirurgias bariátricas quando esse índice ultrapasse 40, ou ainda em casos especiais de pacientes com índice  $> 35$ .

Então é fundamental a prevenção e promoção da saúde com mudança do estilo de vida, alimentação equilibrada e atividades físicas com orientação.

<sup>1</sup>Harrison, 2011

