

EDUCAÇÃO+ SAÚDE+ FISIOTERAPIA

FISIOTERAPIA



**PREVENÇÃO É O
SEGREDÔ!**

6 ATITUDES QUE AJUDAM A
PREVENIR O APARECIMENTO
DO CÂNCER DE MAMA.

NOVEMBRO AZUL

"Seja um homem de
atitude e saia na frente"

**Câncer de mama em
homens é possível?**

**PRÁTICAS EM
SAÚDE**

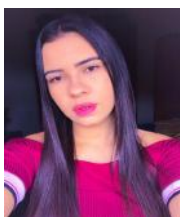
REVISTA FISIOTERAPIA E PRÁTICAS EM SAÚDE

Sua leitura de bem com a sua saúde.

Motivados pela possibilidade de ofertar informações e conhecimento através da fisioterapia com ferramentas de promoção a saúde, desenvolvemos essa revista com conteúdos baseados em evidências científicas.

Nesta revista compartilhamos com você um pouco sobre o Outubro Rosa e o Novembro Azul, dois movimentos que tem a finalidade de combater e prever dois tipos de cânceres. Tenha uma boa leitura!

PRODUÇÃO:



Larissa Quarteazane



Maria Gabriela



Louise Silva



Jaciara Bohnen



Lucia Helena



Thyele Oliveira

Projeto de Promoção a Saúde para finalidades acadêmicas da disciplina de Fisioterapia Educação e Promoção da Saúde ministrada pelo professor JOSÉ ROBERTO GONÇALVES DE ABREU- FACULDADE VALE DO CRICARÉ

4 Outubro Rosa.

6 Os desafios na luta contra o câncer de mama.

8 Prevenção é o segredo.

10 Novembro Azul.

12 Observe a diferença entre uma próstata saudável e uma com alteração.

14 O papel da fisioterapia no combate do câncer de próstata.

Outubro

**Em combate ao câncer de
mama.**

ESSA LUTA TAMBÉM É NOSSA!

e Rosa

Outubro rosa é um movimento internacional dedicado às campanhas de conscientização, prevenção e detecção precoce do câncer de mama.

Iniciado na década de 90, nos Estados Unidos, com apenas alguns estados americanos fazendo campanhas isoladas sobre o tema. Algum tempo depois a campanha foi aprovada pelo Congresso Americano passando a ser reconhecido nacionalmente como o mês da prevenção contra o câncer de mama.

O símbolo foi lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure, durante a primeira Corrida pela Cura, realizada em 1990, na cidade de Nova York. Na época, os corredores receberam o

laço rosa para usarem durante a corrida, depois disso, ele passou a ser distribuídos em locais públicos, desfiles de moda e em outros eventos.

No Brasil, o Outubro Rosa demorou um pouco mais a chegar, o primeiro sinal do envolvimento com a campanha por aqui se deu em outubro de 2002, quando o Obelisco do Ibirapuera, em São Paulo, foi iluminado com luzes cor de rosa. Somente no ano de 2008 que a movimentação ganhou força em várias cidades brasileiras que abraçaram o Outubro Rosa, fazendo companhas, promovendo corridas e, assim como no resto do mundo, iluminando os principais monumentos com a cor rosa durante a noite (Dr^a MARIA GABY RIVERO DE GUTIÉRRE E Dr^a ANA MARIA DE ALMEIDA).

A doença que mais mata mulheres no mundo.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca) em 2020 devem ser contabilizados 66.280 novos casos de câncer de mama em todo o Brasil, sendo 790 só no Estado do Espírito Santo. A taxa estimada para o Espírito Santo no ano de 2020 é de 32,82% casos para cada 100 mil mulheres.



Estimativa de 32,82 casos para cada 100 mil mulheres.

OS DESAFIOS

Na Luta contar o Câncer de Mama.

Ainda que tenhamos evoluído com relação a tratamentos contra o câncer de mama milhares de brasileiros ainda morrem decorrente dessa patologia, dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA) mostram que só em 2018 foram contabilizados 17.572 óbitos.

Muitas pessoas têm a impressão de que os casos aumentaram recentemente, porém o que cresceu foram os números de diagnósticos. Com aparelhos mais modernos, ficou mais fácil detectar a doença e iniciar os tratamentos, porém diversos obstáculos devem ser enfrentados na luta em combate contra o câncer de mama.

Pacientes que convivem com o câncer enfrentam inúmeros problemas para garantir o acesso a um tratamento rápido e de qualidade, na rede pública infelizmente o início do tratamento da doença pode levar até 180 dias, e em consequência disso um tumor na mama pode até dobrar de tamanho em 90 dias, o que transforma a longa espera em uma "sentença de morte" para muitas pacientes.

Outros desafios a serem enfrentados são a garantia da qualidade da mamografia e a capacitação dos agentes de saúde. Em razão dos baixos salários, faltam técnicos e médicos capacitados para utilizar adequadamente os mamógrafos e outros equipamentos e, diante desta realidade, são frequentes resultados equivocados, chamados de "falsos negativos ou falsos positivos".

Esclarecer os mitos que cercam a doença também é considerado um obstáculo.

A população ainda não tem clareza o suficiente sobre a importância do estilo de vida para a prevenção da doença. Hábitos saudáveis; vencer a obesidade e o sedentarismo com atividades físicas; comer fibras, frutas e vegetais, não fumar e reduzir o consumo de álcool são os primeiros passos para afastar o fantasma do câncer de nossas vidas. A realização de exames específicos conduzidos regularmente por profissionais de saúde, também são importantes aliados no combate à doença (EVANIUS WIERMANN, 2014).



Autoria da imagem: RONNIE.W

SE AME, SE CUIDE, SE TOQUE



Em frente ao espelho, observe o bico do seio, a superfície e o contorno das mamas. Levante os braços e note se com os movimentos aparecem alterações no contorno ou na superfície das mamas.



Apalpe as axilas em busca de nódulos, que podem ser dolorosos ou não. Se encontrar, procure um médico.



A mão direita deve apalpar a mama esquerda e vice-versa. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos.



Comprima os mamilos da base à ponta, na base busca por alguma secreção. Se houver secreções faça uma avaliação médica.



Caça palavras da prevenção

P R E V E N Ç Ã O N P R E R E O I R
M R L D E C P E T A E K A A X A P R
A S M G D E U R M A M O G R A F I A
E E S E U T T I E R N N Y I M E C H
I T E O A K O I D C T A S H E Â T T
M O E R E C Q E N A O A T E N A T A
S A E T N S U H L B D C A C H E S R
E V M U L H E R V S H O E D O W T I
L Q N A W Y O A A H L R O R N O O D
I P O E T A A M O R P R Ó P R I O E
E T B E A S I M E A N G N E I E H E
U H B E E T A S N M H R O P I N E P

AMORPRÓPRIO- CUIDADO- CURA-CÂNCER- EXAME- HOMEM- MAMA- MAMOGRAFIA- MULHER- PRECOCE- PREVENÇÃO- TOQUE

Prevenção é o Segredo



Imagem adaptada de autoria: FREEPINK.

Estima-se que até 30% dos casos de câncer de mama possam ser evitados ao se levar uma vida mais saudável.

6 atitudes que ajudam a prevenir o aparecimento do câncer de mama.

1

Alimentar-se de forma saudável;

4

Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e drogas;

2

Praticar atividade física regularmente;

5

Amamentar;

3

Manter seu peso corporal adequado;

6

Evitar exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

Prevenidas somos mais!

Câncer de mama em homens é possível?



Imagem adaptada de autoria: STÚDIO JORGE HENRIQUE

Sim! Homens também podem ter câncer de mama.

O câncer de mama em homens é bem mais raro, para cada 100 mulheres diagnosticadas com câncer de mama, há 1 homem com o mesmo diagnóstico.

Normalmente o câncer de mama masculino acomete

homens mais velhos, acima dos 60 anos, e pode ser mais frequente em homens cujas famílias apresentam muitos casos de câncer de mama (mesmo que em mulheres) e câncer de ovário. O tratamento se assemelha ao das mulheres, e pode iniciar por cirurgia e quimioterapia tendo mais chances de cura quando diagnosticado no início.

As principais causas da doença nos homens são as alterações hormonais e genéticas, excesso de álcool, ingestão de alimentos gordurosos e uso de anabolizantes ou hormônios.

A prevenção tem que partir do homem, primeiramente vencendo o preconceito. Muitos homens sentem vergonha em relatar o problema impedindo o público masculino de procurar uma ajuda profissional.

Para ajudar a sociedade masculina a derrubar as barreiras do preconceito acabando com os medos, mitos e com toda vergonha que impedem esse homens, através da ampliação que incluam o público masculino com o objetivo de facilitar o entendimento da doença (Dr. Marco Antônio Dugatto).

NOVEMBRO AZUL

Seja um homem de atitude e saia na frente.



Imagem de autoria: LUCIO MONTE ALTO.

Com o final de outubro e sua conscientização contra o câncer de mama, damos início ao novembro azul com prevenção ao câncer de próstata, com foco na saúde do homem.

Não é de hoje que sabemos que o homem tem certo preconceito quando se diz a saúde, o fato de estar doente e precisar se ausentar do trabalho ou de suas responsabilidades

para buscar ajuda médica, e com isso tem prejudicado cada vez mais o seu quadro.

É com esse foco que a Campanha do Novembro Azul vem mostrar a importância da população masculina de se cuidar, se prevenir e mostrar os riscos que eles correm.

Novembro Azul trás a conscientização ao Câncer de próstata, uma doença seria, rodeada de preconceitos, principalmente pela forma que o exame é realizado. O objetivo é alertar a todos sobre a importância de conhecer essa doença e da realização de um diagnóstico precoce sobre ela (site: O PARANÁ).

O combate ao câncer de PRÓSTATA.

A Campanha do Novembro Azul vem mostrar a importância da população masculina de se cuidar, se prevenir e mostrar os riscos que eles correm.

Novembro Azul trás a conscientização ao Câncer de próstata, uma doença seria, rodeada de preconceitos, principalmente pela forma que o exame é realizado. O objetivo é alertar a todos sobre a importância de conhecer essa doença e da realização de um diagnóstico precoce sobre ela.

A conscientização quer quebrar os tabus que ainda cerca a população masculina, em razão da realização do exame clínico (toque retal), que faz com que eles se distanciem e não procure um urologista para uma detecção precoce da doença, tornando tardio e de difícil tratamento.

Dia 17 de novembro é o dia Mundial de combate ao câncer de próstata, por esse motivo o novembro foi escolhido como o mês de lembrar aos homens da importância de cuidar da sua saúde. Durante esse período, varias campanhas são feitas por todo o mundo, e por varias partes do nosso país.

Várias pessoas, entidades, órgãos, se unem nessa causa para que a conscientização sobre a doença desperte nos homens o interesse e os incentivem a procurar ajuda médica e passem a ter o hábito de procurar o médico regularmente.

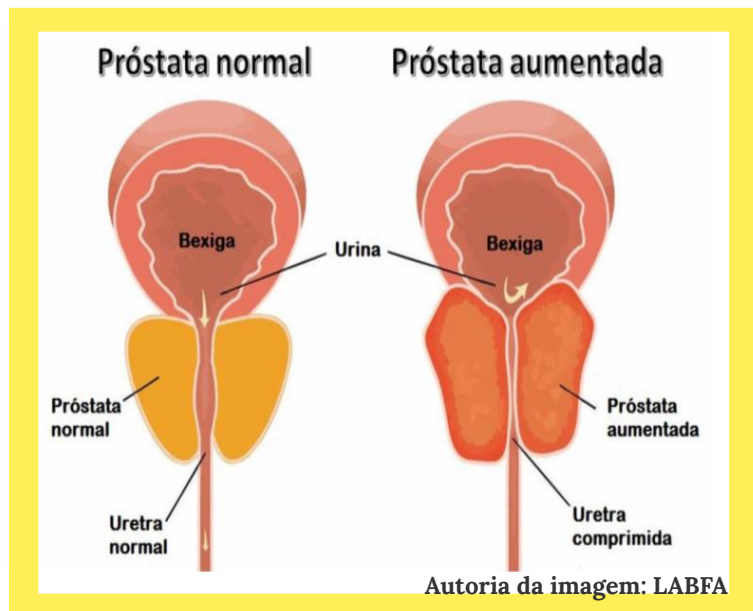
Câncer de próstata mata, mas você pode viver. Procure ajuda médica regularmente. (site O PARANÁ)



**MAIS
PREVENÇÃO
MENOS
PRECONCEITO**

OBSERVE A DIFERENÇA

Entre uma próstata saudável e uma com alteração.



A próstata pode sofrer um aumento benigno à medida que o homem envelhece. É possível observar esse aumento em quase todos os homens com mais de 70 anos e isso pode causar uma obstrução na uretra, impedindo a passagem adequada de urina, porém quando isso acontece em homens mais novos é um sinal de ALERTA (site: SECRETÁRIA DE SAÚDE DA BAHIA).

Quais são os sintomas?



- Sensação de queimação da uretra ou dor na região entre os ânus e o escroto;
- Sangue na urina e no líquido seminal;
- Vontade de urinar frequência durante a noite;
- Fluxo urinário fraco ou interrompido;
- Perda de peso inexplicável;
- Fadiga;
- Dor nas costas e outros.

Como se prevenir?

1. Ter uma alimentação saudável;
2. Manter o peso corporal adequado;
3. Praticar atividade física;
4. Não fumar;
5. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
6. Manter o acompanhamento médico regulamente.

Sistema COFFITO/CREFITOs apoia o movimento

novembro
azul

Fisioterapia auxilia na prevenção e
no tratamento do **Câncer de Próstata**
Leia mais



SISTEMA COFFITO/CREFITOs
Sistema do Conselho Federal e Conselhos Regionais
de Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Autoria da imagem: COFFITO

**A fisioterapia
você em todos**

Qual o papel da fisioterapia no combate do câncer de próstata?

O fisioterapeuta avaliará o histórico do paciente, considerando queixas e alterações, para, depois, propor um tratamento dentro de técnicas comportamentais, de cinesioterapia, como exercícios para a musculatura da região pélvica, estimulação elétrica e biofeedback. E, caso o paciente se queixe de fadiga, podem ser realizados exercícios para melhorar o seu condicionamento.

Dentre os benefícios do tratamento fisioterapêutico estão a melhora da qualidade de vida e sobrevida dos pacientes, uma vez que atua no controle da continência urinária, na percepção corporal e, até mesmo, na vida sexual e na diminuição da fadiga para os pacientes que realizam radioterapia ou bloqueio hormonal (COFFITO,2018).

a cuidando de
os momentos!



**FACULDADE
VALE DO CRICARÉ**