

Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores
Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 18 de outubro de 2016

Outubro Rosa: campanha de prevenção do câncer de mama

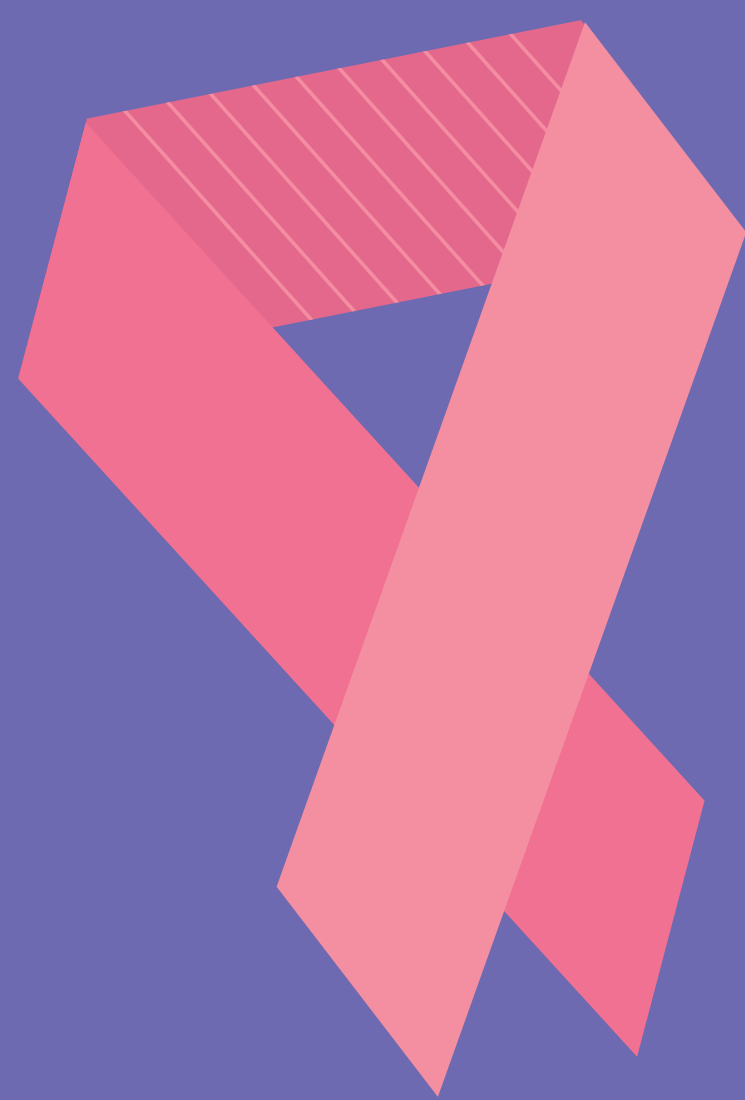
A maioria dos casos de câncer de mama é descoberto pelas próprias mulheres. O diagnóstico precoce aumenta a chance de tratamento e cura.

.....
Com que frequência você realiza o auto exame?

É importante que o autoexame seja realizado mensalmente, depois do quinto dia da menstruação, de preferência, durante o banho.

.....
É necessário realizar a mamografia anualmente?

A realização anual da mamografia é aconselhada para mulheres entre 50 e 69 anos.



.....
Quais são os principais sintomas da doença?

- Caroço (nódulo), fixo endurecido e geralmente indolor;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.

.....
É possível prevenir o câncer de mama?

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como: praticar atividade física regularmente; alimentar-se de forma saudável; manter o peso corporal adequado; evitar o consumo de bebidas alcoólicas; e amamentar

Não basta se informar, é preciso agir. Faça sua parte, realize o autoexame!

Vamos apoiar a campanha do Outubro

No dia **26 de outubro**, contamos com todos vocês vestidos de rosa para comunicar o objetivo da campanha. Tire uma foto de toda a equipe reunida no seu departamento ou no seu campus e envie no mesmo dia para o email comunicacao@unirio.br. No próximo Comunica, divulgaremos um mural de fotos.

