



#CartilhaOutubroRosa

A força da mulher do século XXI

Cuidar da saúde também é
uma obrigação

A tripla jornada da mulher

Equilíbrio da saúde mental

Prevenção do câncer de mama



@AIOCORRETORA

AIO+U



Outubro Rosa foi criado com o intuito de conscientizar a todos sobre a prevenção do câncer de mama e a importância do diagnóstico precoce. Mas vamos um pouco além. Não tem como falar de prevenção sem abordar a importância sobre o cuidado da saúde da mulher como um todo. A rotina da mulher é difícil, portanto, muitas vezes sua saúde acaba ficando para quarto plano.

A campanha tem o objetivo de educar, ensinar, compartilhar, proteger e transmitir conhecimento. Expor o câncer de mama e quebrar o tabu sobre exames, prevenção e autocuidado.

A difícil rotina da mulher faz com que muitas vezes ela priorize outras atividades ou pessoas, negligenciando o seu bem mais precioso, a sua saúde.

Ser mulher é ter força, delicadeza, sensibilidade e ter em sua essência a bondade e uma força inigualáveis. É ser guerreira todos os dias. Estudam, trabalham, cuidam da casa, filhos, família. A tripla jornada imposta pela cultura da humanidade durante séculos é maçante e é uma responsabilidade que apenas elas conhecem, não tem como discutir ou argumentar, é um fato.

Agora vamos fazer um convite especial. Se você é mulher fique aqui, tire um tempo para si e priorize essa leitura agora. Se você é homem leia, entenda o que acontece no universo feminino e comece a tomar atitudes para virarmos esse jogo.

Independente do seu gênero, você tem muito a aprender e compartilhar.

A jornada tripla da mulher

Trabalho, casa, filhos. Culturalmente, responsabilidades da mulher.

Essa com certeza é uma longa jornada para quem é responsável e cumpre todos esses papéis diariamente.



A jornada dupla ou tripla, sempre esteve presente na vida da maioria das mulheres, entretanto isso nunca foi visto como um 'peso' para elas. O que antes era 'responsabilidade' da mulher, como cuidar da casa e dos filhos, hoje esse pensamento está sendo questionado.

O trabalho doméstico é uma atividade exaustiva, que demanda tempo, dinheiro, organização, planejamento, dentre vários outros fatores que a sociedade nunca levou a sério.

Com o tempo, as mulheres vêm conquistando o seu espaço no mercado de trabalho e mostrando ao mundo que querem ser cada vez mais independentes. O objetivo agora é buscar a igualdade, compartilhar as outras tarefas com seu parceiro, uma vez que agora, ambos têm responsabilidades financeiras. Cuidar da casa e dos filhos é sim trabalho dos dois. Aos poucos as mulheres estão mudando este e vários outros paradigmas e buscando tornar esse trabalho equalitário.

Mudar uma visão patriarcal que está em vigência a anos não é um trabalho fácil, mas é extremamente necessário para a liberdade da mulher.

A jornada da mulher pode ser dupla ou tripla, contanto que seja de sua escolha e com suas condições. Sem críticas, julgamentos, obrigações.

Muitas mudanças devem ser feitas, porém a conscientização é uma das primeiras.

Saúde mental

E como fica a saúde mental das mulheres diante enumeradas tarefas no dia?

O desgaste físico, mental, psicológico, stress, burnout, depressão, ansiedade, falta de tempo para cuidar de si, baixa autoestima, são diversos efeitos causados por essa sobrecarga.

Essa é uma questão que deve ser discutida e precisa de evolução!





É preciso de apoio institucional, flexibilidade, empatia e de suporte para que todas as atividades sejam feitas da melhor forma possível. É preciso tornar os ambientes igualitários, tanto no trabalho, quanto em casa.

A diferença salarial, falta da licença paternidade, pouca infraestrutura de creches, dentre vários outros quesitos que impactam diretamente na rotina feminina que causam desgaste. A sua empresa presta atenção em algum desses quesitos? Deveria!

É necessário que você, mulher, se cuide. Não deixe a sua saúde de lado por conta das diversas atividades.



Saia de casa, encontre suas amigas, faça terapia, exercícios. Separe um tempo de qualidade para você!

Busque fazer mudanças nos ambientes que frequenta, seja com sua família, na sua casa, no seu trabalho. Você é o primeiro passo para que a sociedade evolua e se torne mais empática.

Outubro Rosa

Durante essa leitura, vamos colocar algumas perguntas, para saber se você realmente sabe tudo sobre Outubro Rosa.

Vamos começar com uma fácil:

1) Qual o objetivo da campanha "Outubro Rosa"?

- a. Conscientização do câncer de mama.
- b. Trazer o tema do autoexame para a discussão.
- c. Elevar o volume de diagnósticos precoces.
- d. Todas as anteriores estão corretas.

O câncer de mama é o segundo tipo de tumor maligno mais comum em mulheres (perde apenas para o câncer de pele) e a principal causa de morte por tumores no sexo feminino. Condições como obesidade, sedentarismo, histórico familiar da doença (em mãe, irmãs, tias), uso de alguns hormônios e outros tipos de doenças na mama são fatores que aumentam o risco do câncer de mama.

O diagnóstico precoce do tumor pode permitir a cura da doença. Com essa finalidade, alguns exames são rotineiramente recomendados.



2) O que posso fazer para identificar rapidamente o câncer de mama?

- a. O autoexame.
- b. Consultas regulares.
- c. Adotar hábitos saudáveis.
- d. São alternativas complementares; escolho todas.

Entenda!

O autoexame, isto é, a palpação das mamas pela própria mulher, pode ser feito em casa, quer saber como? Dispa-se e observe suas mamas no espelho.

Em posição deitada, com o braço direito atrás da cabeça, enquanto os três dedos do meio da mão esquerda fazem movimentos circulares sobre a mama direita (para "sentir" a mama e não para "pegá-la") com diferentes níveis de pressão. Repita a operação do outro lado.

Caso note mudanças na forma ou na coloração das mamas, enrugamento da pele, nódulos, caroços ou líquido que sai do mamilo procure seu médico. De qualquer modo, confira sempre com seu médico se sua técnica está adequada.

Habitualmente, o melhor momento para fazer o autoexame é sete dias após o fim da menstruação.

A mamografia é o exame mais importante e mais eficaz. É o que pode revelar alterações nas mamas que não são detectadas no autoexame nem durante a consulta ginecológica.



Mamografia: é um tipo de raio X da mama. Os aparelhos modernos utilizam uma quantidade muito baixa de radiação e são bastante seguros.

Para a realização do exame, entretanto, as mamas são pressionadas entre duas placas por alguns segundos, o que pode causar algum desconforto. Portanto, evite marcar o exame quando as mamas estiverem mais sensíveis (em geral, um pouco antes ou durante o período menstrual).

As mulheres jovens apresentam a mama mais densa, não permitindo a visualização precisa de eventuais anormalidades.

Alimentação saudável, atividade física regular, vacinação atualizada, uma vida sexual ativa, não fumar e evitar bebidas alcoólicas são recomendações para todas as mulheres que querem ter uma boa saúde e, principalmente, as que desejam engravidar.





3) Apenas mulheres a partir de 50 anos podem desenvolver o câncer de mama.

- a. A afirmativa é verdadeira.
- b. A afirmativa é verdadeira, desde que haja histórico prévio na família.
- c. A afirmativa é falsa.
- d. A afirmativa é falsa, o câncer de mama é um tipo muito raro da doença.

O autoexame das mamas, pode ser recomendado para mulheres a partir dos 20 anos de idade. Isso mesmo, portanto a afirmação acima é falsa.

Já a mamografia é recomendada para todas as mulheres a partir dos 40 anos de idade e a cada 1 ou 2 anos após essa idade.

Em tempo: o histórico familiar é um fator importante, mas não determinante. Todos estão sujeitos ao acometimento da doença.

4) Qual a chance de cura caso o tumor seja detectado em estágio inicial?

- a. 5%
- b. 20%
- c. 80%
- d. 95%

O diagnóstico precoce e os exames de rotina são chaves para salvar vidas!

O câncer de mama pode ser curado. Quanto mais cedo ele for detectado, mais fácil será curá-lo. Se no momento do diagnóstico o tumor tiver menos de 1 centímetro (estágio inicial), as chances de cura chegam a 95%.

Por isso, todas as mulheres, a partir da primeira menstruação, devem realizar regularmente o autoexame das mamas, juntamente com acompanhamento médico.

O câncer de mama tem cura e a prevenção é a melhor solução, incluindo hábitos saudáveis de vida, como uma alimentação equilibrada, composta por grãos integrais, frutas e verduras, e a prática regular de exercícios físicos. Portanto previna-se, procure o seu ginecologista para exames de rotina e acompanhamento.

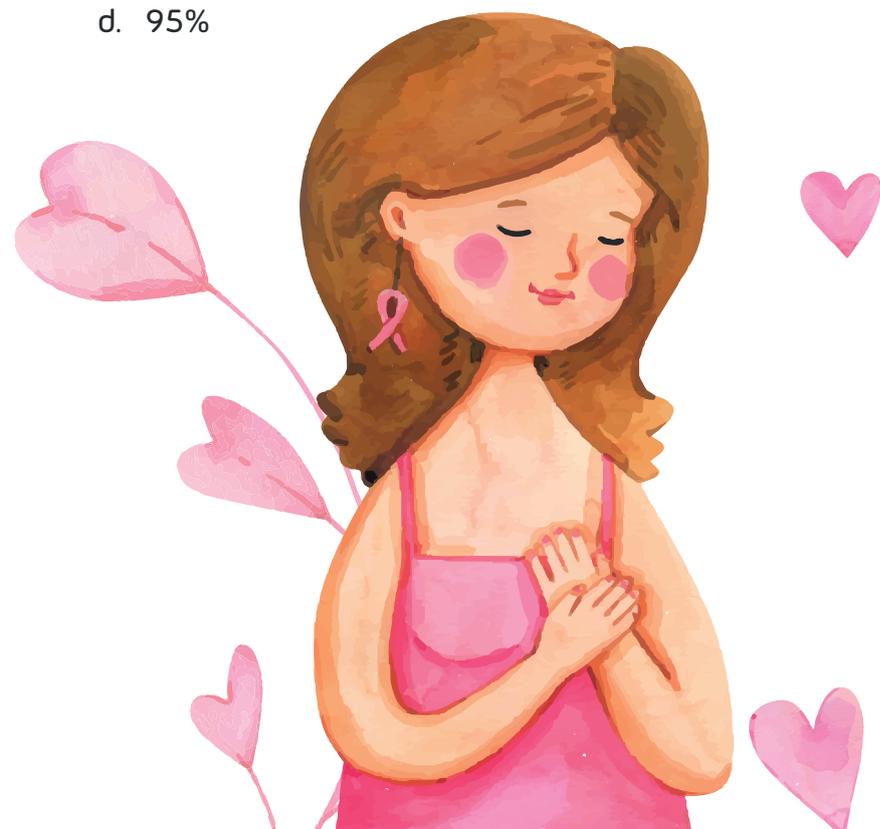
E aí, você já sabia de tudo?
Leia e responda quantas vezes achar necessário e vá além em sua pesquisa.

Seja ativo na campanha. Quanto mais meses carregarem a cor rosa, mais transmitiremos a conscientização sobre prevenção contra o câncer de mama.

Pinte de rosa o seu caminho e transforme a vida de todos!

Gabarito

- 1) D 3) C
- 2) D 4) D





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

***ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.**