



ACONTECE NO CAIS

Boletim
Informativo do
Sindicato
Unificado da
Orla Portuária
SUPORT-ES

1º de outubro de 2015
Jornalista Cristiane Brandão

Suport-ES apoia o Outubro Rosa

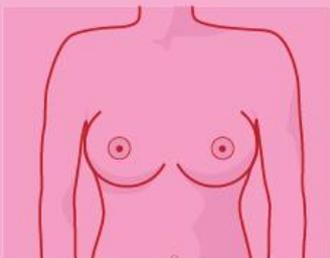


O Suport-ES, através da Secretaria da Mulher, convoca todas as portuárias a cuidarem de sua saúde. O Outubro Rosa, movimento do qual o Suport-ES faz parte, tem o objetivo de conscientizar as mulheres sobre a importância da prevenção do câncer de mama. Somente com o autoexame e a mamografia todos os anos é possível identificar o câncer e combatê-lo o quanto antes.

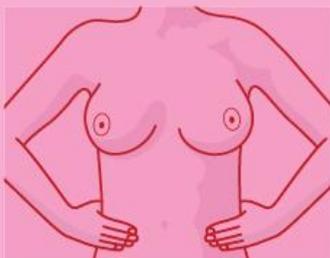
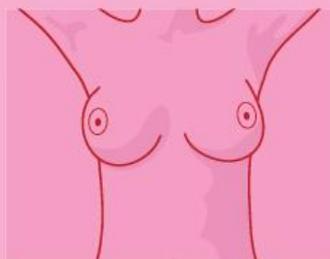
“Não tenha vergonha de se examinar. Só quem valoriza a gente é a gente mesmo. Primeiro vem a nossa saúde e para isso temos que nos prevenir. Eu faço a mamografia todos os anos como forma de prevenção, principalmente porque tenho casos na família. É muito importante esse cuidado, companheira. Não deixe de fazer seus exames”, orientou a secretária da Mulher do Suport-ES, Lídia Silva Penha.

Faça o autoexame e a mamografia

Tenha seu momento rosa todos os meses. Faça o autoexame de mama.



Na frente do espelho. Observe se há caroços, formas anormais, depressões, rugas ou quaisquer outras alterações de aparência na sua mama. Faça isso em três posições: com os braços posicionados ao longo do corpo, com os braços para cima e, por último, com as mãos nos quadris e músculos peitorais esticados. Ainda com as mãos nos quadris, incline-se e finalize a observação.



Deitada. Deite-se de barriga para cima, em posição confortável e coloque um travesseiro debaixo do seu ombro esquerdo. Examine toda a sua mama com a mão direita, aperte os mamilos para verificar se há secreções. Mantenha os dedos esticados em cima de seu seio e pressione firmemente de modo delicado, médio e forte, fazendo movimentos circulares menores e maiores. Depois, coloque o travesseiro embaixo do ombro direito e examine a mama esquerda.



No chuveiro. Ao tomar banho, verifique se há alterações em suas mamas e axilas. As mãos ensaboadas deslizam com mais facilidade sobre a pele molhada. Examine suas mamas fazendo os mesmos movimentos da posição deitada.



- . Faça o autoexame de mama uma vez ao mês, sempre 7 dias depois do início da menstruação. Após a menopausa, escolha um dia do mês.
- . A maioria dos nódulos são benignos e pequena porcentagem das secreções estão relacionadas ao câncer de mama, porém são motivos para procurar seu médico.
- . Homens possuem glândulas mamárias e, apesar de ser mais raro, podem ter câncer de mama. Também devem fazer o autoexame de mama.
- . Documenta, na corrida contra o câncer de mama, no outubro rosa e nos outros meses do ano.

PREVENIR é A MELHOR FORMA DE EVITAR! CUIDE-SE.

DECLARE SEU AMOR POR VOCE MESMA!

Outubro rosa

Bazar Diário

**SUPPORT-ES PERMANENTEMENTE EM DEFESA DO PORTUS E DOS PORTOS PÚBLICOS.
O PORTUS É PATRIMÔNIO DOS PORTUÁRIOS E OS PORTOS PÚBLICOS DO POVO BRASILEIRO.
Acesse nosso site: www.support-es.org.br**