

INFORMATIVO SEEL/SAÚDE

Outubro/2024



precisamos falar sobre **Prevenção** ao Câncer de **Mama**



Este informativo tem como objetivo estimular a reflexão sobre temas relacionados à segurança e saúde no ambiente laboral. Dúvidas, sugestões e informações sobre Saúde e Segurança ocupacional, conte com o nosso SESMT, telefone: 3201.9246

Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama, criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure. O câncer de mama é o tipo que mais acomete mulheres em todo o mundo, tanto em países em desenvolvimento quanto em países desenvolvidos. Cerca de 2,3 milhões de casos novos foram estimados para o ano de 2020 em todo o mundo, o que representa cerca de 24,5% de todos os tipos de neoplasias diagnosticadas nas mulheres. As taxas de incidência variam entre as diferentes regiões do planeta, com as maiores taxas nos países desenvolvidos.

Diagnóstico Precoce

A estratégia de diagnóstico precoce contribui para a redução do estágio de apresentação do câncer (WHO, 2007). Nessa estratégia, destaca-se a importância da educação da mulher e dos profissionais de saúde para o reconhecimento dos sinais e sintomas suspeitos de câncer de mama, bem como do acesso rápido e facilitado aos serviços de saúde tanto na atenção primária quanto nos serviços de referência para investigação diagnóstica.

A orientação é que a mulher observe e palpe suas mamas sempre que se sentir confortável para tal (*seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano*), para que seja detectado de forma casual pequenas alterações mamárias suspeitas. É necessário que a mulher seja estimulada a procurar esclarecimento médico, em qualquer idade, sempre que perceber alguma alteração suspeita em suas mamas.

Saiba como fazer o **Autoexame das mamas**

Fique em pé na frente do espelho

Levante o braço esquerdo

Com a mão direita apalpe a mama esquerda em círculos

Faça o mesmo com a outra mama

Se perceber algo diferente nas mamas, procure um especialista

SINAIS DE ALERTA

O sintoma mais comum do câncer de mama é o aparecimento do nódulo, geralmente endurecido. Podem também surgir linfonodos palpáveis na axila. Outros sinais:



- 1 Alteração na assimetria da mama.
- 2 Desvio ou inversão do mamilo.
- 3 Alteração na cor do mamilo.
- 4 Vermelhidão na mama ou no mamilo.
- 5 Secreção transparente, rosada ou avermelhada..

Esses sinais devem ser investigados pelo médico. Porém, também podem estar relacionados a doenças benignas.

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho-SIPAT da SEEL acontecerá de 23 a 27 de outubro. A SIPAT, tem por objetivo divulgar boas práticas e fomentar a consciência em torno da importância da prevenção. Neste ano, a SIPAT será virtual, por meio de informativos, cartazes e palestras virtuais, e também terá encontros presenciais com temas importantes sobre a segurança e saúde no trabalho.

A SIPAT tem a proposta de orientar, observar e relatar as condições de risco e doenças no trabalho, transmitindo orientações através de palestras aos servidores públicos da Secretaria de Esporte e Lazer de Goiás.

SIPAT 2024 – Proteger também é um ato de amor



QUAIS SÃO OS OBJETIVOS DA SIPAT?

A SIPAT tem diversos objetivos, todos relacionados à promoção da [saúde e segurança no ambiente de trabalho](#). Alguns dos principais objetivos incluem:

- **Conscientização:** promover a conscientização dos colaboradores sobre a importância da prevenção de acidentes e doenças ocupacionais;
- **Educação:** educar os funcionários sobre práticas seguras no trabalho, incluindo o uso correto de equipamentos de proteção individual (EPIs) e a adoção de medidas preventivas;
- **Engajamento:** engajar os colaboradores na promoção de um ambiente de trabalho seguro e saudável, incentivando a participação ativa em atividades e discussões;
- **Redução de acidentes:** contribuir para a redução do número de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, criando um ambiente mais seguro e saudável para todos;
- **Melhoria contínua:** estimular a cultura da prevenção, buscando sempre a melhoria contínua das condições de trabalho e a promoção da qualidade de vida dos colaboradores.

COMO ORGANIZAR UMA SIPAT?

Veja algumas sugestões e estratégias sobre como organizar uma SIPAT de sucesso, para que ela seja bem aceita pelos colaboradores e traga bons resultados para o Órgão.

- Organize com antecedência;
- Crie uma equipe organizadora: utilize a CIPA;
- Defina qual será o tema da SIPAT;
- Aborde os assuntos certos;
- Escolha as atividades interativas;
- Pense em estratégias de engajamento;
- Determine um cronograma;
- Planeje uma abertura do evento diferenciado;
- Escolha um local adequado;
- Defina também uma verba para o evento;
- Divulgue a sua SIPAT;
- Documente as reuniões do EVENTO.

A SIPAT é uma obrigação legal do empregador segundo a legislação trabalhista, sendo desta maneira um direito de o empregado ter pleno conhecimento acerca dos riscos relacionados a atividade desenvolvida em sua profissão.