

**2^a
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI2



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

REVISÃO



TEMA GERADOR:

**ARTE NA
ESCOLA**



DATA:

17.12.2019

ROTEIRO DE AULA

**QUESTÕES REFLEXIVAS PARA
REVISÃO DE CONTEÚDO
MINISTRADO
EM OUTUBRO E NOVEMBRO**

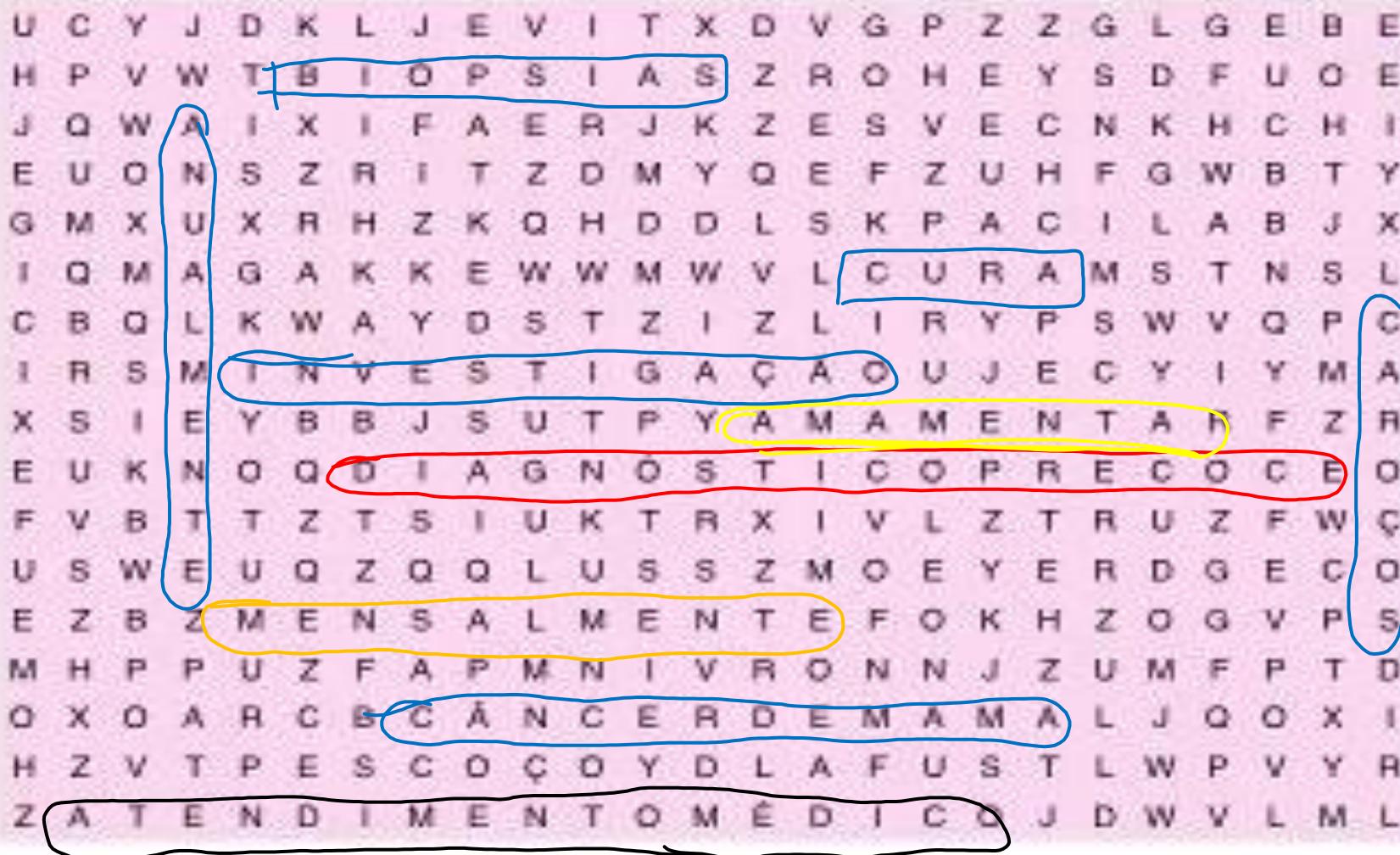
**CUIDAR DA SAÚDE
TAMBÉM É COISA
DE HOMEM!**

**NOVEMBRO
AZUL**



Outubro Rosa

Prevenindo o câncer de mama



1 - Por que é tão importante você saber a respeito do câncer de mama? Porque é o câncer mais comum entre as mulheres esse for diagnosticado em estagio inicial, pode ter CURA. Se não for tratado pode se alastrar para órgãos vitais, como ossos, pulmão e fígado e levar a morte.

2 - Como prevenir? O câncer de mama é de difícil prevenção, pois é uma doença ligada ao histórico familiar e aos hábitos de vida. A grande arma que temos nas mãos é o Diagnóstico Precoce.

Ou seja, descobrir o tumor quando ele ainda é pequeno. O ideal é diagnosticá-lo com menos de uma centímetro o que possibilita a cura em 90% dos casos. Se você descobrir qualquer alteração em suas mamas, consulte um médico.

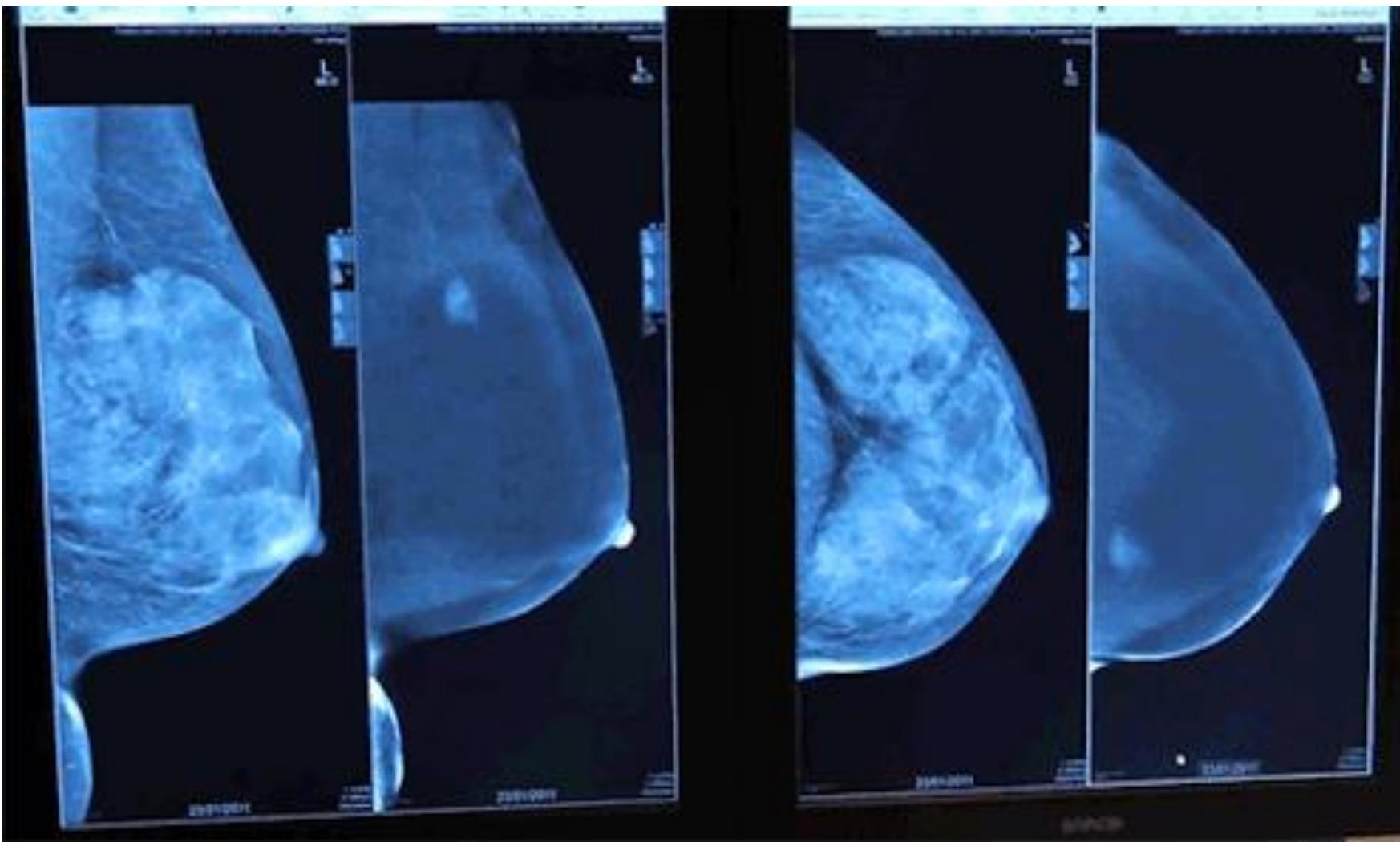
3 - Quando realizar a Mamografia? Anualmente Após os 40 anos.

4 – Exame clínico nas mamas: A partir dos 20 anos como parte do
Atendimento

Médico Integral da mulher.

5 – Autoexame : Deve ser feito mensalmente de 7 a 10 dias após o inicio da menstruação, quando as mamas estão menos sensíveis. Para as mulheres que não menstruam mais, deve-se escolher um dia do mês.

6 – Ultrassonografia – é indicada em casos específicos como exame complementar, particularmente em mulheres jovens, a procura de cistos ou nódulos ou ainda para diferenciar os. Também permite orientar procedimentos como punções e Biopsias



7 – Homens também podem ter câncer de mama? Sim o Câncer de mama é menos comum do que em mulheres mas possui as mesmas possibilidades de cura quando diagnosticado precocemente.

8 - O câncer é sempre um caroço? Ele dói? A maioria dos caroços da mama são benignos. Isto é, não são câncer. O câncer em fase inicial geralmente não apresenta nenhum sinal, só é detectável por algum tipo de exame, principalmente mamografia e não dói. A doença pode mostrar diversos tipos de sinais como vermelhidão, inchado, coceira, feridas, saída de sangue ou água cristalina pelo bico da mama e presença de algum caroço. Dor em geral aparece em casos mais avançados do câncer.

9 – Não estou amamentando, mas esta saindo um liquido parecido com leite do meu mamilo. Pode ser câncer? Provavelmente não. A galactorreia, saída de leite, pelo bico fora da época da amamentação pode ser um sinal de desregulação hormonal mas não esta relacionada ao aumento do risco de câncer de mama. Esse tipo de preocupação deve existir quando há saída de sangue ou um liquido translucido por um dos mamilos. Nesse caso, a avaliação e Investigações são necessárias.

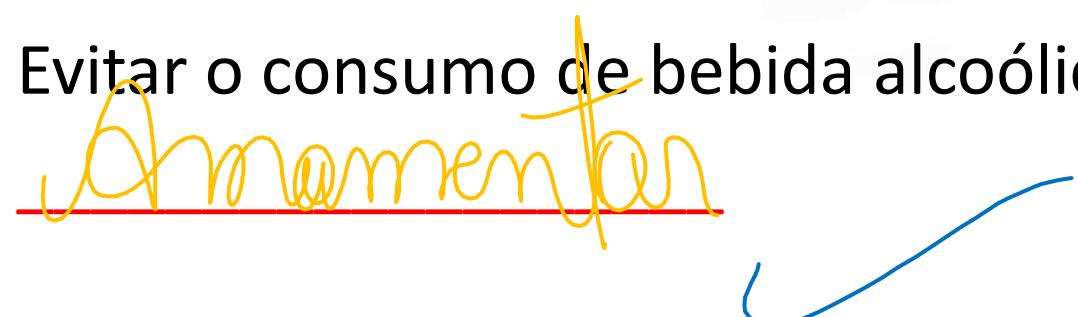
10 – Estima-se que 30% dos casos de câncer de mama possam ser evitados quando são adotados práticas saudáveis como:

Praticar atividade física.

Alimentar-se de forma saudável.

Manter o peso corporal adequado.

Evitar o consumo de bebida alcoólica.



11- Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são:

Caroço (nódulo) fixo, endurecido e geralmente indolor. V

Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja .

Alteração no bico do peito (mamilo).

Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no
pescoço. Saída espontânea de líquido dos mamilos.