

Nesta edição o informativo trazemos informações acerca do Dia do Servidor Público. Na Agenda da saúde, o destaque é o “Outubro Rosa”, mês dedicado à campanha de conscientização sobre a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama.

## Dia do Servidor Público



O Dia do Servidor Público é celebrado anualmente em 28 de outubro. A data celebra o profissional que trabalha nas mais variadas áreas do Poder Público, seja em hospitais, escolas, escritórios e demais repartições públicas.

Existem três principais tipos de servidores públicos: municipal, estadual e federal.

Os servidores municipais pertencem à Prefeitura de uma cidade; os estaduais ao Governo de um estado e os federais são subordinados à União da República.

Em comemoração ao dia do servidor a PROGEPE organiza várias atividades nos dias 25 e 26 de outubro.

## Outubro Rosa: prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama



O mês de Outubro já é conhecido mundialmente como um mês marcado por ações afirmativas relacionadas à prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. O movimento, conhecido como Outubro Rosa, é celebrado anualmente desde os anos 90. O objetivo da campanha é compartilhar informações sobre o câncer de mama e, mais recentemente, câncer do colo do útero, promovendo a conscientização sobre as doenças, proporcionando maior acesso aos serviços de diagnóstico contribuindo desta forma para a redução da incidência e da mortalidade.

Este é o tipo de câncer mais frequente na mulher brasileira. O sintoma mais fácil de ser percebido é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja; também podem aparecer pequenos caroços embaixo do braço. Deve-se lembrar que nem todo caroço é um câncer de mama, por isso é importante consultar um profissional de saúde.

Toda mulher com 40 anos ou mais de idade deve procurar um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente, além disso, toda mulher, entre 50 e 69 anos deve fazer pelo menos uma mamografia a cada dois anos. E atenção: o serviço de saúde deve ser procurado mesmo que não tenha sintomas!

Mulheres com história familiar de câncer de mama antes dos 50 anos de idade, possuem maior risco de desenvolver a doença e devem tomar cuidados especiais, fazendo, a partir dos 35 anos de idade, o exame clínico das mamas e a mamografia, uma vez por ano.

O autoexame das mamas realizado por meio da apalpação dos seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo, entretanto, não substitui o exame clínico realizado por um profissional de saúde treinado. Caso observe alguma alteração deve-se procurar imediatamente o serviço de saúde de referência.

Ter uma alimentação saudável e equilibrada (com frutas, legumes e verduras), praticar atividades físicas (qualquer atividade que movimente seu corpo) e não fumar são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.