

REALIZAÇÃO:



APOIO:



SIASS UFG
www.siasm.ufg.br
Rua 235, no. 431, St. Leste Universitário,
Goiânia, GO
Fone: (62) 3209-6227
Email: siassufg@gmail.com

SIASS IFG/IFGOIANO
www.ifg.edu.br/siasm
Rua 88, no. 280, Setor Sul, Goiânia, GO
Fone: (62) 3605-3600
Email: siassifs@hotmail.com

ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO
HOMEM E DA MULHER - CIS E TRANS

OUTUBRO
ROSA

NOVEMBRO
AZUL



SE TOQUE! SEJA QUAL FOR SEU PERFIL,
CUIDE-SE!

30 DE OUTUBRO DE 2018

das 8 às 12 horas

IFG – Campus Aparecida de Goiânia

06 DE NOVEMBRO DE 2018

das 8 às 12 horas

IPTSP/UFG - Campus

Colemar Natal e Silva

13 DE NOVEMBRO DE 2018

das 8 às 12 horas

Instituto de Física/ UFG- Campus

Samambaia

PROGRAMAÇÃO

31/10, 06/11 e 13/11

8:00 - 8:20	Credenciamento e lanche
8:20 - 8:40	Abertura e apresentação cultural
8:40 - 12:00	Mesa redonda: Saúde do homem e da mulher – CIS e TRANS.

PROFA. DRA. ROSEMAR MACEDO SOUSA RAHAL

Presidente da sociedade Brasileira de Mastologia - Regional Goiás, Faculdade de Medicina da UFG: Câncer de mama e atenção integral à saúde da mulher.

PROF. DR. MARCOS MATOS

Faculdade de Enfermagem da UFG: Câncer de próstata e atenção integral à saúde do homem.

PROFA. DRA. MARILUZA TERRA SILVEIRA.

Faculdade de Medicina da UFG: Atenção integral à saúde da pessoa TRANS.

PROFA. DRA. PAULA CHRISTINA FIGUEIREDO.

Médica Nutróloga do SIASS/UFG: Alimentação saudável durante o tratamento de câncer – *Terapia Ayurvédica*

*HAVERÃO ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE DURANTE TODO O EVENTO

CÂNCER DE MAMA: O Ministério da Saúde recomenda exame clínico anual e mamografia, em caso de resultado alterado do exame, para mulheres de 40 a 49 anos e, para as de 50 a 69 anos. O autoexame de mamas não é um método isolado de detecção e não substituiu o exame físico realizado por profissional de saúde. Adaptado de: <https://www.cancer.org.br/sobre-o-cancer/tipos-de-cancer/mama>

CÂNCER DA PRÓSTATA: Homens devem procurar um médico para exames de rotina. O exame de sangue PSA pode identificar aumento de proteína produzida pela próstata, o que seria indício da doença. Também, é necessário o toque retal, e para o diagnóstico preciso é necessário analisar parte do tecido da glândula com biópsia. Adaptado de: <https://www.cancer.org.br/sobre-o-cancer/tipos-de-cancer/prostata>

VAMOS ALÉM DO CÂNCER DE MAMA E DE PRÓSTATA? DICAS DE PREVENÇÃO:

- **Não fume!** Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer, principalmente os de pulmão, cavidade oral, laringe, faringe e esôfago. Parar de fumar e de poluir o ambiente é fundamental para a prevenção do câncer.
 - **Alimentação saudável protege contra o câncer:** A alimentação deve ser variada, equilibrada, saborosa, respeitar a cultura e proporcionar prazer e saúde. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são os principais alimentos protetores.
 - **Mantenha o peso corporal adequado:** Cerca de um terço de todos os casos de câncer podem ser evitados com alimentação saudável, manutenção de peso corporal adequado e exercícios físicos.
 - **Pratique atividades físicas diariamente:** A atividade física consiste na iniciativa de se movimentar, de acordo com a rotina de cada um. Você pode, por exemplo, caminhar, dançar, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar da casa ou do jardim.
 - **Mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer um exame preventivo ginecológico periodicamente:** As alterações das células do útero são descobertas facilmente no exame preventivo. Tão importante quanto fazer o exame é saber o resultado e seguir as orientações médicas.
 - **Evite a ingestão de bebidas alcoólicas:** Combinar bebidas alcoólicas com o tabaco aumenta a possibilidade do surgimento da doença.
 - **Evite a exposição ao sol entre 10h e 16h,** e use sempre proteção adequada, como chapéu, barraca e protetor solar, inclusive nos lábios. Se for inevitável a exposição ao sol durante a jornada de trabalho, use chapéu de aba larga, camisa de manga longa e calça comprida.
- Texto adaptado de: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/cancer/site/prevencao-fatores-de-risco/como-prevenir-cancer>*