

Saúde íntima

Consultar o Ginecologista e realizar os exames solicitados;

Emoções

A depressão ou ansiedade costuma chegar em silêncio e dão pequenos sinais de alerta, como irritabilidade, cansaço, batimentos cardíacos acelerados, medo, tristeza, entre outros. Busque sempre o equilíbrio entre o trabalho e família, lazer e práticas meditativas, Mulher, homens enfim todos.

Sua saúde e bem estar fazem a diferença.

Todos nós somos diferentes, mas todos precisamos de cuidados especiais. Independente da idade, cor e raça. A sua saúde está em primeiro lugar.

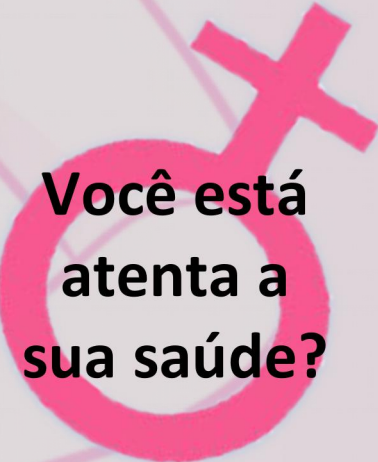
Enfermeira, Professora, Educadora

Cintia Maria Pedroza Guglielmini

Contato: 994257152

ONCOLOGIA EM ENFERMAGEM

Dicas de saúde e Bem estar



**Você está
atenta a
sua saúde?**

Cuide de sua saúde hoje,
para não sofrer as
consequências amanhã!

Prevenir ainda é o melhor
remédio.

Oncologia: o que é ?

Especialidade medica que se dedica ao estudo e tratamento da Neoplasia.

A cancerologia, também é chamada de oncologia, é a especialidade médica que estuda os cancros (tumores malignos) é a forma de como essas doenças se desenvolvem no nosso organismo.

É um ramo da ciência medica que lida com Tumores e Câncer, estudo de tumores.

A Oncologia está voltada para a forma de como o câncer se desenvolve no organismo e qual tratamento mais adequado para cada tipo de neoplasia.

Câncer de Mama

O câncer de mama é um tumor maligno que se desenvolve na mama, como consequências de alterações genéticas em alguns conjuntos de células da mama que passam a se dividir descontroladamente. É o tipo de mais comum, em mulheres em todo mundo.

Diagnóstico e Sintomas

- Percepção de nódulos na mama ou na Axila
- Inchaço em parte do Seio;
- Irritação da pele, ou surgimento de irregularidades, tipo franzidos;
- Alteração do tamanho ou forma da mama
- Vermelhidão ou descamação ou pele da mama;
- Saída de secreções com sangue, quando os mamilos são pressionados

Fatores de Risco

- Histórico familiar;
- Menarca Precoce (Primeira menstruação antes do 11 anos);
- Menopausa tardia, (ultima menstruação após 55 anos)
- Excesso de peso e consumo excessivo de álcool;
- Sedentarismo

Prevenção

- Faça consulta medica pelo menos uma vez por ano;
- Realize periodicamente o auto exame;
- Mamografia conforme indicação medica;
- Alimentação saudável
- Atividades físicas

Auto Exame

- 1) De pé em frente ao espelho observe: o bico dos seios, superfície e contorno de mama;
- 2) Em seguida, levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas
- 3) Agora, com as mãos nos quadris, observe mais uma vez se a algo de diferente com seus seios
- 4) Comprima os mamilos da base á ponta, na busca de alguma secreção.
- 5) Deitada, com a mão esquerda, apalpe a mama direita. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.Repita o movimento em outra mama,
- 6) Eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda;