

AGORA É A VEZ DOS HOMENS  
FALAREM SOBRE CÂNCER.

**SIEMACO**

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas  
de Prestação de Serviços de Asseio e Conservação  
e Limpeza Urbana de São Paulo



## **AGORA É A VEZ DOS HOMENS FALAREM SOBRE CÂNCER**

Uma publicação do SIEMACO – Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Prestação de Serviços de Asseio e Conservação e Limpeza Urbana de São Paulo.

Presidente: Moacyr Pereira  
Diretora Social: Márcia Adão  
Jornalista: Adriana Amaral  
Projeto Gráfico: AGPC Comunicação

Tiragem: 300 exemplares

Cartilha elaborada pelo SIEMACO.  
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra,  
desde que citada a fonte.  
Nov./2015





UMA DOENÇA GRAVE, MAS QUE PODE SER PREVENIDA E TEM CURA! 6

MAS O QUE É O CÂNCER, AFINAL? 7

O CÂNCER MATA? 8

A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO 9

O CÂNCER VITIMA HOMENS E MULHERES DE FORMAS DIFERENTES? 10

CÂNCERES MAIS COMUNS EM HOMENS 11

CÂNCER DE PRÓSTATA 12

CÂNCER DE MAMA 14

CÂNCER DE PELE 15

CÂNCER DE PULMÃO 16

CÂNCER DE CÓLON E RETO 17

CÂNCER DE ESTÔMAGO 18

É PRECISO MUDAR OS NOSSOS HÁBITOS 19



## NÃO AO PRECONCEITO!

A falta de informação e de atenção médica vitima trabalhadores, provocando mortes que poderiam ser evitadas. Mas outro inimigo, tão letal quanto, é o preconceito.

Especificamente no caso do câncer de próstata, o segundo tipo de câncer que é mais letal entre os homens, é comum o machismo afastar os pacientes dos consultórios. Se você também teme o exame de toque, precisamos falar sobre isso!

O exame retal é um importante aliado na luta contra o câncer de próstata. Supere esse tabu e procure um médico. Vencer o preconceito, isso sim é uma atitude de Homem com H maiúsculo.

**Lembre-se: a sua vida é o seu maior bem!**

Moacyr Pereira  
Presidente do SIEMACO



## SIM A VIDA!

Depois da cartilha vamos “Falar sobre câncer”, voltada para as mulheres, o SIEMACO preparou este material direcionado aos homens. Afinal, é preciso conhecer as manifestações da doença para prevenir, tratar e curá-la. A informação é o nosso maior aliado e todos, homens e mulheres, têm de se unir, olhar, tocar e cuidar para combater essa doença grave, mas que não significa uma sentença de morte.

Esta cartilha contém informações básicas e fáceis de serem entendidas. Uma ferramenta de difusão de informação que tem um objetivo maior: **manter a vida!**

Afinal, os trabalhadores representados pelo SIEMACO, que cuidam na natureza e dos ambientes têm de zelar pela própria saúde e de suas famílias.

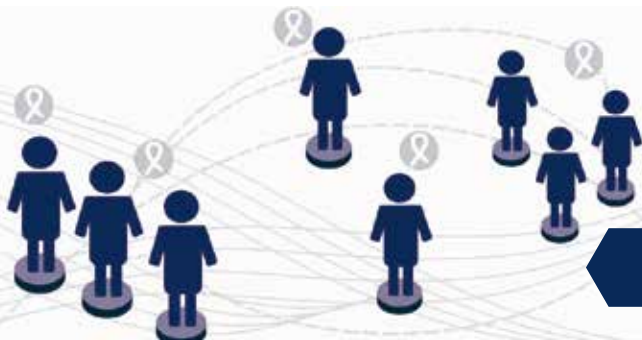
Márcia Adão  
*Diretora Social do SIEMACO*

## UMA DOENÇA GRAVE, MAS QUE PODE SER PREVENIDA E TEM CURA!

A informação é o maior aliado contra o câncer. Uma doença tão temida que virou sinônimo de coisa ruim.

A maioria dos cânceres, no entanto, pode ser prevenida. Quando diagnosticado em seu início, quase sempre tem tratamento e cura.

O melhor remédio, então, é falar sobre a doença. Exatamente o que vamos fazer agora, no decorrer desta cartilha, feita especialmente pelo SIEMACO para você trabalhador!

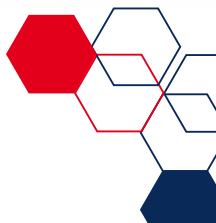
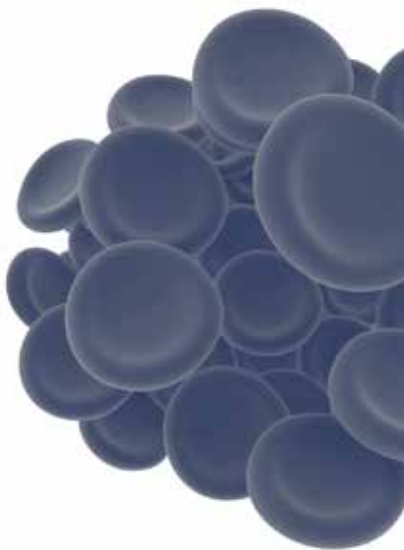


## MAS O QUE É O CÂNCER, AFINAL?

Não existe um câncer e sim mais de 200 tipos de manifestações da doença. O problema se inicia quando as células crescem de maneira anormal.

Essas células defeituosas geram as células cancerosas, que se multiplicam de forma descontrolada.

Aí, surgem os tumores que podem levar às metástases que levam à falência de um órgão ou à morte.



## O CÂNCER MATA?

Apesar de ser uma doença grave, a maioria deles tem controle ou cura quando descobertos em sua fase inicial.

ENTÃO POR QUE AS PESSOAS AINDA SOFREM TANTO E MORREM PELO CÂNCER?

Devido à falta de informação, diagnóstico tardio (quando a doença é descoberta em fases avançadas do câncer) e ausência de tratamento.

**ENTENDA A DIFERENÇA:**

**Tumores podem ser benignos, mas o câncer sempre é maligno!**





## A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO



A sabedoria popular já diz: prevenir é melhor do que remediar. Manter a saúde é uma conquista que depende de todos nós. Afinal, a medicina tem limites e custa caro!

O maior aliado na luta contra o câncer somos nós. Os nossos cinco sentidos: visão, olfato, tato, paladar e audição nos ajudam a perceber mudanças em nosso corpo.

Fique atento e preste atenção no seu corpo, de sua esposa e filhos. Mudanças pequenas como uma pinta, caroços, verrugas, rouquidão, dificuldade de engolir, de urinar, sangramentos, etc., podem sinalizar os problemas.

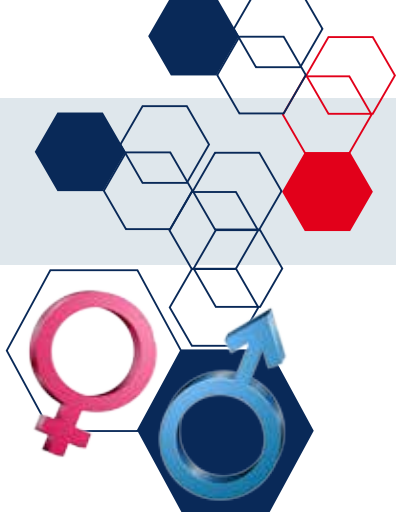


## O CÂNCER VITIMA HOMENS E MULHERES DE FORMAS DIFERENTES?

Não. Apesar de algumas formas de câncer serem mais comuns em mulheres ou homens.

A não ser nos órgãos genitais e reprodutivos, como câncer de colo de útero nas mulheres, ou próstata, nos homens, todos podem sofrer das mesmas formas de doenças.

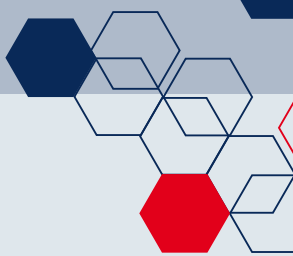
Eles, porém, têm mais chances de desenvolver um dos tipos de cânceres do que as mulheres, já que metade dos homens poderá ter câncer ao longo das suas vidas, frente a um terço das mulheres.



## CÂNCERES MAIS COMUNS EM HOMENS

- CÂNCER DE PRÓSTATA
- CÂNCER DE MAMA
- CÂNCER DE PELE
- CÂNCER DE PULMÃO
- CÂNCER DE CÓLON E RETO
- CÂNCER DE ESTÔMAGO





## CÂNCER DE PRÓSTATA

Exclusiva dos homens, a próstata é uma pequena glândula. Ela tem a forma de uma maçã e localiza-se na parte baixa do abdômen, abaixo da bexiga e em frente do reto. Ela envolve a parte inicial da uretra (tubo onde a urina é armazenada na bexiga e é eliminada) e responde por parte da produção do sêmem.

Câncer da terceira idade. Dez por cento dos cânceres masculinos.



Os homens com mais de 65 anos são mais vitimados pelo câncer de próstata e a qualidade dos exames (toque retal e PSA - dosagem do antígeno prostático específico, ultrassonografia pélvica e prostática transretal) tem aumentado os diagnósticos da doença, assim como a sua cura.

O câncer de próstata responde por 10% dos cânceres. Com evolução lenta, pode levar até 15 anos para atingir 1 cm<sup>3</sup>.

### Fique atento:

- dificuldade de urinar;
- necessidade de urinar várias vezes ao dia;
- após os 45 anos procure um urologista (50 anos consulta anual);
- se os seus pais ou avós tiveram câncer de próstata;
- homens negros, obesos, fumantes ou dependentes de álcool tem mais chances de desenvolver câncer de próstata.

## CÂNCER DE MAMA

Um homem a cada cem mulheres podem desenvolver câncer de mama. Isso porque, como todos os mamíferos, os homens têm “peitos”.

Procure um médico:

- em casos de protuberância ou inchaço (com dor ou não);
- alterações na pele;
- inchaço nas axilas;
- mudanças na cor ou textura dos mamilos.

## CÂNCER DE PELE

O mais frequente no Brasil, o câncer de pele atinge um quarto entre todos os pacientes vitimados pela doença.

Os trabalhadores que atuam ao ar livre, como a categoria da limpeza urbana, precisam de atenção redobrada.

O uso de filtro solar forma uma barreira física que ajuda na prevenção da doença.

Por isso, ele tornou-se um EPI (Equipamento de Proteção Individual) obrigatório.

É preciso reaplicar o filtro solar várias vezes ao dia e o fator de proteção mínimo deve ser 15.

O uso de boné também ajuda.





## CÂNCER DE PULMÃO

É a primeira causa de morte entre os homens e a segunda entre as mulheres, de todos os tipos de câncer.

O cigarro é o maior vilão, vitimando fumantes ativos e passivos (aqueles que respiram a fumaça dos cigarros dos outros).

Pessoas que fumam dois ou mais maços de cigarro por dia têm 20 vezes mais chances de morrer de câncer de pulmão.



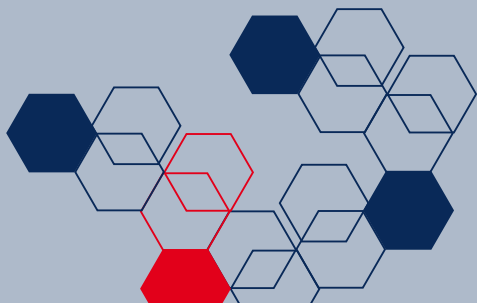
## CÂNCER DE CÓLON E RETO

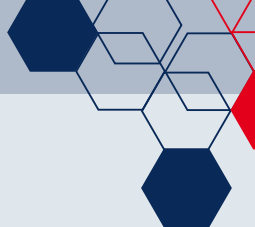
Mais frequente em homens e mulheres com mais de 50 anos.

Neoplasia que se inicia no cólon, reto ou canal anal e evolui de uma lesão benigna para um tumor maligno.

Sinais que merecem investigação:

- sangue nas fezes;
- sensação frequente de intestino cheio;
- dor ou inchaço abdominal;
- perda repentina de peso;
- cansaço constante.





## CÂNCER DE ESTÔMAGO

Segundo câncer mais prevalente no mundo, divide-se em:

- adenocarcinoma – responsável por 95% dos tumores;
- linfoma – diagnosticado em 3%;
- leiomiossarcoma – com início em tecidos que dão origem aos músculos e aos ossos.

Infelizmente, apenas 20% dos casos da doença são identificados em seu estágio inicial. Isso porque os sintomas são confundidos com outras doenças.

Fique alerta em casos de associação dos sintomas:

- falta de apetite;
- perda de peso;
- desconforto abdominal acima do umbigo;
- sensação de saciedade mesmo após ingerir refeição leve;
- dor abdominal;
- inchaço ou acúmulo de líquido no abdome;
- náuseas, azia ou indigestão;
- vômito com ou sem sangue.

## É PRECISO MUDAR OS NOSSOS HÁBITOS

Como dissemos no início desta cartilha, há inúmeras manifestações de câncer e listamos aqui apenas as mais comuns.

A informação e a prevenção são as melhores armas de prevenir e combater a doença.

Lembre-se: o tratamento costuma ser longo, doloroso, caro. O câncer é uma doença que afeta toda a família, psicologicamente e financeiramente falando.

Felizmente, pessoas que tiveram ou têm câncer controlado estão vivendo cada vez mais e melhor. Para isso, é necessário manter hábitos saudáveis. Entre eles:

- Não fumar;
- Não beber;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Praticar exercícios físicos;
- Evitar exposição ao sol;
- Principalmente, manter o equilíbrio mental.

**SEJA VIVO. VIVA BEM!**

# SIEMACO

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas  
de Prestação de Serviços de Asseio e Conservação  
e Limpeza Urbana de São Paulo

[www.siemaco.com.br](http://www.siemaco.com.br)

Filiado a:

**FENASCON**

Federação Nacional dos Trabalhadores em  
Serviços, Asseio e Conservação, Limpeza  
Urbana, Ambiental e Áreas Verdes

**UGT**  
UNIÃO GERAL DOS  
TRABALHADORES

**UNI**  
global  
union