



VAMOS  
FALAR SOBRE  
CÂNCER?

**SIEMACO**

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



O SIEMACO sempre está ao lado dos trabalhadores, seja na luta por melhores condições de trabalho, lazer e educação ou na manutenção da saúde, visando a promoção e ascensão social.

A manutenção da saúde da família trabalhadora, aliás, é prioridade entre as nossas ações sindicais. Seja nas nossas clínicas, nos Conselhos Regionais de Saúde do Trabalhador ou nos locais de trabalho.

Para ampliar ainda mais o conhecimento, preparamos a cartilha “Vamos falar sobre câncer?”. Se a prevenção é a melhor forma de combater todas as doenças, saiba que você, trabalhador e trabalhadora, poderá contar com o sindicato em todas as horas, na saúde ou na doença. Boa leitura.

Moacyr Pereira  
Presidente do SIEMACO

Sempre pensando no bem-estar dos trabalhadores, o SIEMACO criou a cartilha “Vamos falar sobre câncer?”.

A ideia é ajudar a combater essa doença grave, que vitima milhões de pessoas em todo o mundo. Curiosamente, a melhor maneira de combater o câncer é falar sobre ele. Por isso, o sindicato preparou um material simples, direto, com informações básicas explicando a patologia e como podemos nos prevenir.

Quem zela pelo ambiente limpo, merece uma vida longa e saudável. Juntos, vamos viver bem.  
Saúde!

Márcia Adão  
Diretora Social do SIEMACO

## Vamos falar 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: 500 exemplares

Cartilha elaborada pela Secretaria da Mulher do Siemaco.  
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.  
Set/2014

UMA DOENÇA QUE PODE SER PREVENIDA E TEM CURA!

4

MAS O QUE É O CÂNCER, AFINAL?

5

O CÂNCER MATA?

6

A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

7

O CÂNCER VITIMA HOMENS E MULHERES DE FORMAS DIFERENTES?

8

CÂNCERES MAIS COMUNS EM MULHERES

9

MAMA

11

COLO DE ÚTERO

12

CÂNCER DE PELE

13

CÂNCER DE PULMÃO

14

É PRECISO MUDAR OS NOSSOS HÁBITOS

15

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

A informação é a maior aliada 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 é curado.

O melhor remédio, então, é falar sobre a doença. E é exatamente isso que vamos fazer agora, no decorrer desta cartilha, feita especialmente pelo SIEMACO para você, trabalhador e trabalhadora!

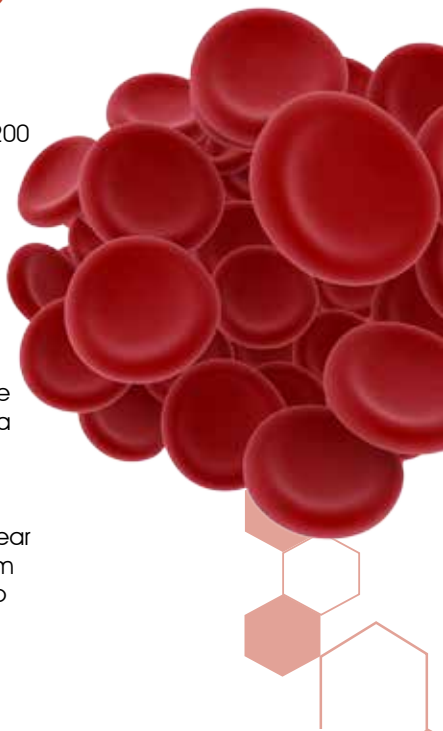


## MAS O QUE É O CÂNCER, AFINAL?

Não existe um único 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 desencadear metástases e 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!**

The page features a light pink background with a decorative pattern of hexagons and lines. A stethoscope is visible in the lower-left quadrant. The text is arranged in two columns. The top right corner has a dark red vertical bar with a white arrow pointing left.

## A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

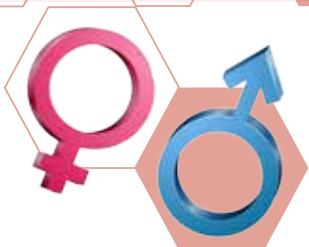
A sabedoria popular já diz: prevenir é melhor do que remediar. Manter a saúde é uma conquista que depende de todos nós. Afinal, a medicina tem limites e custa caro!

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 atenta, preste atenção ao seu corpo, seus filhos e maridos. Mudanças pequenas como uma pinta, caroços, verrugas, 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 MULHERES

- MAMA
- COLO DE ÚTERO
- CÂNCER DE PELE
- CÂNCER DE PULMÃO



## MAMA

O mais prevalente entre as mulheres e a segunda manifestação mais frequente entre todos os tipos de cânceres.

Apesar de ter tratamento, ainda mata muitas mulheres que descobrem a doença tarde demais.

Raro entre as jovens, afeta principalmente mulheres adultas, acima dos 35 anos.

## COM AS MÃOS E OLHO NOS SINAIS

O câncer de mama pode ser prevenido através do autoexame (quando a mulher identifica caroços nas mamas e axilas), exame ginecológico nas mamas e exames de imagem como mamografia e ultrassonografia.

No Brasil, anualmente são feitas campanhas com mutirões para diagnóstico e tratamento. Inclusive, temos um Dia Nacional de Luta Contra o Câncer de Mama, comemorado em 27 de novembro.

**IMPORTANTE: homens também podem ter câncer de mama!**

## COLO DE ÚTERO

Causado principalmente por um vírus chamado HPV (papilomavirus humano) que também pode provocar câncer na vagina, vulva, ânus, pênis, orofaringe e boca, o câncer de colo de útero se manifesta em forma de lesões no fundo da vagina.

Pode levar anos até ser diagnosticado, já que é uma doença silenciosa.

A visita anual ao ginecologista e o exame de papanicolau são as melhores formas de se combater esse câncer.

VACINA PROTEGE AS MENINAS CONTRA O HPV NO BRASIL. ADOLESCENTES NA FAIXA ETÁRIA ENTRE OS 11 E 13 ANOS RECEBEM, GRATUITAMENTE, A VACINA CONTRA O HPV.

Ela deve ser tomada antes da primeira relação sexual, quando normalmente acontece o contato com o vírus HPV. São recomendadas três doses da vacina, que está disponível na rede pública.



## CÂNCER DE PELE

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

Os trabalhadores que atuam ao ar livre 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 para trabalhadores que ficam expostos ao sol.

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 do cigarro dos outros).

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



## 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 para combater a doença.

Lembre-se: o tratamento costuma ser longo, doloroso e 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, e para isso, é necessário manter hábitos saudáveis. Veja algumas dicas abaixo:

- Beba água;
- A alimentação é uma aliada. Priorize a alimentação saudável, incluindo frutas e verduras nas refeições;
- Cigarro, charuto, cachimbos e cigarrilhas são vilões. Evite fumar;
- Elimine ou limite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Exercícios físicos são benéficos para todas as idades;
- Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h. Se não for possível, aplique o filtro solar;
- Atenção à higiene bucal (escove os dentes e a língua após as refeições) e consulte o dentista uma vez por ano;
- Incidências de casos de câncer familiar merecem atenção especial;
- A vida é um privilégio. Enfrente os desafios com motivação e confiança.

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**  
UNIAO GERAL DOS  
TRABALHADORES

**UNI**  
global  
union