

É com muito orgulho e satisfação que o SINDICATO DOS URBANITÁRIOS DE RONDÔNIA - SINDUR informa a todos os (as) filiados(as) que com o objetivo de auxiliar os trabalhadores urbanitários, disponibilizamos um apartamento para os filiados, dependentes e acompanhantes que, por motivo de saúde, precisarem realizar tratamento fora do Estado.

O apartamento é localizado na cidade de São Paulo, próximo

aos hospitais, Beneficência Portuguesa, AC Camargo e Hospital do Coração, fica próximo ao Metrô Vergueiros e São Joaquim. O apartamento é todo mobiliado e possui 03 quartos, com uma dependência de empregado, 03 banheiros, condomínio fechado, com porteiro 24 horas.

Este projeto do apartamento foi idealizado pela Dirigente Sindical Luzanira Morais e aprovado pela Diretoria Executiva do Sindur. A direção do sindicato

resolveu tomar essa iniciativa, após verificar que infelizmente havia um número alto de trabalhadores e dependentes que vinham precisando realizar tratamento fora do nosso Estado e devido ao custo elevado (e não coberto pelas empresas), o trabalhador precisaria pagar para hospedar-se em uma cidade diferente, então o Sindur sensibilizado, colocou em prática o Projeto e o apartamento encontra-se a disposição de todos os filiados(as).



outubro ROSA

Prevenir sempre! Desistir jamais.



Declare seu amor por você mesma.
Campanha de prevenção do Câncer de Mama. Nós apoiamos essa causa!

Porque queremos ajudar, mais não queremos precisar!





O que é câncer de mama?

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação de células anormais da mama, que formam um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido enquanto outros são mais lentos.

Para o Brasil, em 2016, são

esperados 57.960 casos novos de câncer de mama. Tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma, o câncer de mama responde por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. Sem considerar os tumores de pele não

melanoma, esse tipo de câncer é o mais frequente nas mulheres das Regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste.

Existe tratamento para câncer de mama e o Ministério da Saúde oferece atendimento por meio do Sistema Único de Saúde, o SUS.

Tire suas dúvidas sobre o Câncer de Mama

Como é possível descobrir a doença cedo?

Por meio da realização de alguns exames, principalmente do exame clínico das mamas e da mamografia. Todas devem ter cuidados com sua saúde, mas, para o controle do câncer de mama, algumas mulheres devem realizar exames periodicamente, mesmo que não tenham alterações em suas mamas. O diagnóstico precoce aumenta a chance de cura do câncer de mama.

Quem deve fazer exames periodicamente?

Toda mulher com 40 anos ou mais deve procurar um posto de saúde para ter suas mamas examinadas por um profissional de saúde anualmente. Entre 50 e 69 anos, a mulher também deve fazer uma mamografia a cada dois anos. O risco de câncer de mama aumenta com a idade.

E as mulheres com história familiar de câncer de mama?

Uma parte delas tem herança genética e, por isso, é importante que

procurem o médico para avaliar seu risco de desenvolver a doença. A mulher com mãe, irmã ou filha que teve câncer de mama antes dos 50 anos, ou câncer de ovário, deve, a partir dos 35 anos, realizar o exame clínico das mamas e a mamografia uma vez por ano.

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame em que o médico ou enfermeiro observa e apalpa as mamas de sua paciente na busca de nódulos ou outras alterações.

O que é mamografia?

É uma radiografia das mamas, realizada por um equipamento chamado mamógrafo. É feita uma compressão das mamas para visualizar pequenas alterações, o que permite descobrir o câncer de mama em fase inicial.

E o que a mulher pode fazer?

Conhecer o que é normal em suas mamas e ficar atenta para eventuais alterações. Se observar

alguma alteração, a mulher deve procurar imediatamente um médico.

Como a mulher pode perceber a doença?

O câncer de mama pode ser percebido pela mulher como um caroço, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar vermelha ou parecida com uma casca de laranja ou surgirem alterações no bico do peito, o mamilo. Também podem aparecer pequenos caroços na região embaixo dos braços, nas axilas. Lembre-se de que nem sempre essas alterações são sinais de câncer de mama.

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

Não abusar de bebidas alcoólicas, não fumar, alimentar-se bem e praticar atividade que movimente seu corpo podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer. Além disso, a amamentação e o controle do peso corporal podem prevenir o câncer de mama. Se a mulher for se submeter à reposição hormonal, é importante que converse com seu médico sobre riscos dessa prática.

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao apalpar suas mamas

- 01 DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO:**
O bico dos seios; superfície; o contorno das mamas.
- 02 AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO:**
Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.
- 03 DEITADA, COM A MÃO DIREITA APALPE A MAMA ESQUERDA.**
Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 04 DEITADA, COM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA.**
Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 05 NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA.**
Com a pele molhada ou ensaboadada, 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

