

## OUTUBRO ROSA

# Autocuidado é aliado importante na prevenção ao câncer de mama

AMAGIS



Com descontração, palestra promovida pela Associação abordou a prevenção contra a doença

De forma descontraída e esclarecedora, a Amagis, Amagis Saúde e a Coordenadoria Amagis Mulheres promoveram, no dia 25 de outubro, a palestra “A importância do autocuidado da mulher”, com a participação da jornalista e escritora Roberta Zampetti e do médico oncologista Roberto Porto Fonseca. O evento fez parte das ações promovidas pela Associação no Outubro Rosa, campanha de prevenção ao câncer de mama.

Na abertura da palestra, o presidente da Amagis, juiz Luiz Carlos Rezende e Santos, cumprimentou o vice-presidente de Saúde, juiz Jair Francisco dos Santos, e a coordenadora da Amagis Mulheres, juíza Roberta Chaves, pela atividade promovida em favor da saúde das magistradas. “É uma iniciativa importante, que nos

proporciona um momento tão agradável, para falarmos do enfrentamento a questões relacionadas à mulher, à mãe, à esposa, às filhas, às nossas famílias, que são nossos bens mais caros”, afirmou.

A juíza Roberta Chaves agradeceu o apoio recebido para a realização da palestra, e ressaltou a importância do autocuidado para a saúde. “Todos nós estamos envelhecendo, amadurecendo e não devemos deixar o autocuidado para depois”, disse.

### PALESTRA

Ao abordar a importância da prevenção ao câncer, o oncologista Roberto Porto destacou a importância sobre o tema, particularmente em um País como o Brasil, no qual falar dessa doença ainda é um tabu. Segundo o médico, hoje, cerca de 70% dos

cânceres são curados, e as ocorrências da enfermidade que não são resolvidas têm relação com a falta de conscientização das pessoas.

De acordo com o médico, a maior parte dos fatores de risco do câncer de mama podem ser evitados. Por isso, a prevenção primária, que implica hábitos de vida saudáveis (boa alimentação, prática de atividades físicas e melhora na qualidade do sono, entre outros) são essenciais para tentar evitar o desenvolvimento da doença.

Aliada a esses costumes, a prevenção secundária (autoexame, consulta médica regular e a mamografia) possibilita um diagnóstico precoce do câncer. “A cura do câncer de mama é realizável”, afirmou Roberto Porto.

Para a jornalista Roberta Zampetti, é preciso criar

uma cultura do autocuidado no País, sem que isso seja uma forma de egoísmo, pois, na opinião dela, em algum momento da vida todos precisarão do apoio de alguém ou de ajudar outra pessoa.

Na avaliação da jornalista, o autocuidado deve ir além da atenção com a alimentação, atividades físicas e o sono, e abranger também a saúde mental, pois, na percepção dela, o abatimento das pessoas, do paciente, pode ter consequências no tratamento do câncer.

O médico Roberto Porto esclareceu que o câncer, uma doença caracterizada pelo crescimento desordenado das células, tem relação com a imunidade das pessoas. E, segundo o especialista, a tristeza pode afetar a imunidade do paciente, favorecendo o avanço da doença.

# Preconceito aumenta o risco de câncer de próstata

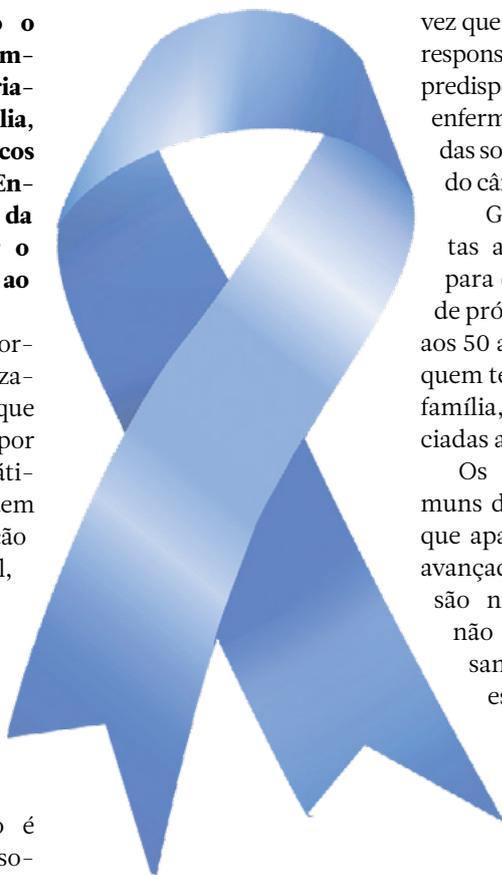
PNGTREE

Neste mês, em todo o mundo, é realizada a Campanha Novembro Azul, criada em 2003, na Austrália, para alertar sobre os riscos do câncer de próstata. Entre os principais desafios da iniciativa, está combater o preconceito com relação ao exame de toque retal.

Alvo de piadas, que reforçam o preconceito, a realização regular do exame de toque retal e o diagnóstico feito por meio do Antígeno Prostático Específico (PSA) podem ser decisivos para a detecção da doença já na fase inicial, evitando complicações na saúde causadas por essa forma de câncer, responsável por cerca de 15 mil mortes a cada ano.

A partir desses exames, caso surja alguma dúvida, a recomendação é de que seja feita uma ressonância nuclear magnética da próstata e, posteriormente, o exame de ultrassom.

Entre os fatores que podem causar a doença, estão a má alimentação, obesidade e os genéticos. Nesse último



caso, é importante o homem ter conhecimento da ocorrência de câncer de próstata relacionada a irmãos, tios e avós, e não somente aos pais, uma

vez que as alterações genéticas responsáveis por uma maior predisposição à incidência da enfermidade não estão ligadas somente à herança direta do câncer de próstata.

Geralmente, as consultas ao médico urologista, para diagnóstico do câncer de próstata, podem começar aos 50 anos. Entretanto, para quem tem casos da doença na família, elas devem ser iniciadas aos 45 anos.

Os sintomas mais comuns do câncer de próstata, que aparecem em fases mais avançadas da enfermidade, são não conseguir ter ou não manter uma ereção, sangue na urina ou no esperma, dor na passagem da urina, na ejaculação, dor lombar, na bacia, nos joelhos e sangramento pela uretra.

Para incentivar a prevenção, neste mês, a Amagis Saúde irá isentar a taxa de coparticipação, de 25%, do usuário do plano que realizar o exame PSA, além de promover ações educativas.

SUPLEMENTO DO PLANO DE SAÚDE DA ASSOCIAÇÃO DOS MAGISTRADOS MINEIROS AMAGIS

PRESIDENTE  
**LUIZ CARLOS REZENDE E SANTOS**

VICE-PRESIDENTE DE SAÚDE  
**Jair Francisco dos Santos**

DIRETOR DE SAÚDE  
**Edison Feital Leite**

DIRETORA FINANCEIRA  
**Flávia Birchal de Moura**

CONSELHO GESTOR: SEGUNDA INSTÂNCIA  
**Edison Feital Leite**

**Marco Aurélio Ferenzini**  
Suplentes

**Valéria Rodrigues Queiroz**  
**Guilherme Azeredo Passos**

JUÍZES DA CAPITAL

**Flávia Birchal de Moura**

**Renato Luiz Faraco**

Suplentes

**Clayton Rosa de Resende**

**Cláudia Aparecida Coimbra Alves**

JUÍZES DO INTERIOR

**Elexander Camargos Diniz**

**Josselma Lopes da Silva Lages**

Suplentes

**Fabiano Garcia Veronez**

**Marcelo Carlos Cândido**

APOSENTADOS

**Ana Maria de Oliveira Froes**

**José Nicolau Masselli**

SUPLENTES

**Maura Angélica Ferreira**

**José Maria dos Reis**

OUIDOR DA AMAGIS SAÚDE

**Auro Aparecido Maia de Andrade**

PROJETO GRÁFICO

**Agência Graffo**

DIAGRAMAÇÃO

**Publicare Design**

PRÉ-IMPRESSÃO/IMPRESSÃO

**Imprimaset**

Rua Albita, 194 • Cruzeiro

Belo Horizonte • MG

Telefax: (31) 3079-3499

e-mail: imprensa@amagis.com.br

www.amagis.com.br

## CHECK-UP DA AMAGIS SAÚDE

### O que é?

O Programa de Checkup é um benefício oferecido aos usuários da Amagis Saúde, que podem realizar uma bateria completa de exames preventivos, feitos a partir de uma abordagem multiprofissional.

### O check-up tem custos?

Não. Ele é oferecido gratuitamente pela Amagis Saúde.

### Quem tem direito ao benefício?

O check-up pode ser feito por todos os usuários do plano (titulares, dependentes e agregados), que tenham 35 anos ou mais.

### Quando os exames podem ser feitos?

Podem ser realizados em qualquer mês do ano, devendo respeitar o intervalo mínimo de 12 meses entre um check-up e outro.

### É necessária autorização prévia?

Sim. Quando agendar sua consulta, o usuário do plano deve solicitar ao prestador de serviço que peça à Amagis Saúde a autorização prévia.

### Mais informações:

Pelos telefones (31) 3079-3499 (ramal: 3407) ou pelo e-mail [checkup@amagis.com.br](mailto:checkup@amagis.com.br).