

APAS OSASCO • SAÚDE

A importância do autoexame de mamas

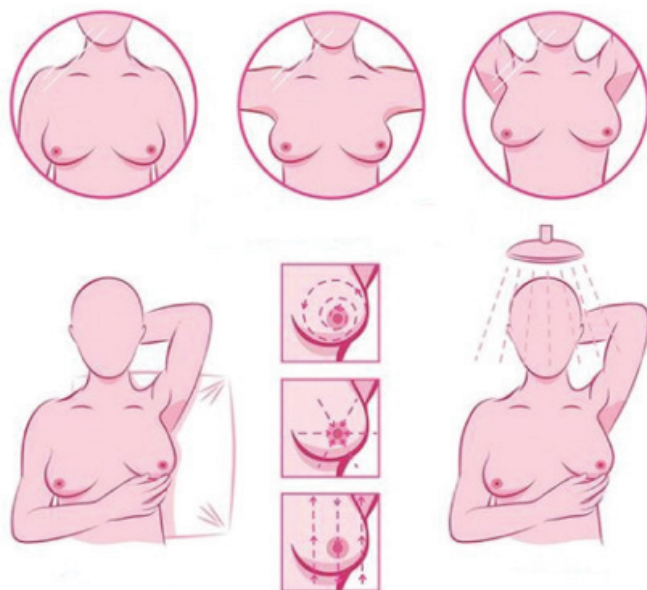
O câncer de mama é o tipo de câncer com maior incidência na população feminina e possui a maior taxa de mortalidade entre mulheres no Brasil e no mundo, mas homens também podem ter câncer de mama! Apesar de acometer em sua grande maioria as mulheres, 1% dos casos corresponde a homens.

Como se desenvolve o câncer de mama?

O principal fator de risco é a alteração de genes específicos que leva a uma divisão celular desordenada, dando origem a células com perda de função que podem invadir outros tecidos e órgãos. Esses fatores genéticos podem ser estimulados por fatores ambientais, que também são associados ao risco, como: Idade acima dos 50 anos, Histórico familiar, Fatores hormonais, Fatores comportamentais e ambientais.

Prevenção e Diagnóstico, como fazer o autoexame?

Movimento certo para fazer a palpação das mamas, divida a mama em faixas verticais e horizontais. Com 3 ou 4 dedos estendidos e em pequenos movimentos circulares faça a palpação de cada faixa, de cima para baixo, iniciando na borda externa.



No banho: Com a pele ensaboada eleve se braço esquerdo e com mão direita apalpe a mama esquerda de modo firme, cuidadoso e completo até a axila. Faça o mesmo com a mama direita.

Em pé: Fique diante de um espelho com os braços abaixados e depois levantados e examine suas mamas. Levante o braço direito atrás da cabeça e com a mão esquerda faça palpação da mama, repita o movimento do lado esquerdo.

Deitada: Deite-se de costas, com o braço esquerdo acima de sua cabeça, e um travesseiro ou toalha enrolada sob o ombro esquerdo. Apalpe a parte interna e externa da mama e por último a região do mamilo. Use a mão direita para examinar a mama esquerda e a mão esquerda para examinar a mama direita.

Retire um momento a cada mês para cuidar de você. Uma dica para não se esquecer de fazer o autoexame mensalmente é utilizar o próprio ciclo menstrual como referência ou escolher um dia fixo por mês para analisar o seu corpo. Se preferir, agende o despertador do celular ou cole um post-it no espelho do banheiro para te lembrar da data certa. O importante é não esquecer!

ANIVERSARIANTES MAIO

- 2 ROBERTO ALVES DE MELLO
- 3 PAULO SERGIO DE SOUZA
- 5 JOSIVALDO PEREIRA DA SILVA
- 5 JOSÉ FRANCISCO DA SILVA JUNIOR
- 7 MARIA DE L. DE ANDRADE FRANCISCO
- 7 BIANCA ROSA DE LIMA CAMARGO
- 9 CLÁUDIO DENICIO EUGENIO
- 10 FERNANDO V. SALES MEDEIROS
- 11 GEREMIAS CLEMENTE DE OLIVEIRA
- 11 CARLOS A. DE CARVALHO FILHO
- 13 NEIVA GONCALVES DE SOUZA
- 13 MÁRCIO ADRIANO GUARNIERI
- 14 ALEXANDRE FRANCISCO
- 16 MESSIAS CORREA DE JESUS
- 18 RUY ALVES SIQUEIRA GIMENES
- 19 RUI MOREIRA SILVA
- 23 DIRCEU FERRAZ
- 23 JONAS BEZERRA DA SILVA
- 28 RICARDO MARCELO

ANIVERSARIANTES JUNHO

- 1 JOEL PEREIRA DE SOUZA
- 1 EMÍLIO ALCARAS
- 5 ALEXANDRE MIGUEL DA SILVA
- 5 CECÍLIA MAS DE OLIVEIRA
- 7 BENEDITO APARECIDO MACIEL
- 9 ADRIANA LETICIA MELLO FRANCO
- 12 CLÁUDIA DA SILVA ROSA
- 14 ANTÔNIO CARLOS MARTINS
- 15 BEATRIZ APARECIDA ALVES
- 15 LUCIENE FERREIRA
- 17 JACINTO GOMES DE ALMEIDA
- 17 MÁRIO FERNANDES
- 18 EUDOXIA B. MENDES DE MORAES
- 19 SILVANA A. NEGREIROS GAMA
- 20 JOSÉ CARLOS DANTAS
- 22 BENEDITA JACIRA VICCHINI
- 23 ESTELA DO CARMO OLIVEIRA PRADO
- 26 RICARDO BATISTA DOS REIS
- 28 PEDRO VIEGAS
- 28 JOSÉ SEBASTIÃO MIGUEL SOBRINHO
- 29 GILADE TEIXEIRA LIMA
- 30 VERENICE R. DE AGUIAR OLIVEIRA



VACINA CONTRA HERPES ZOSTER

R\$ 520,00 (à dose)

Promoção válida até 15/05/21



Unidade OSASCO
Pça. Padroeira do Brasil, 49
Jd. Agú - Osasco - SP
☎ 11 97237-7195
11 3683-2424 | 3651-2197
Horário de Funcionamento:
Seg. à Sex. 08h00 às 19h00
Sábados 08h00 às 14h00

Unidade TABOÃO
R. Rafael Jurado Navas, 90
Pq. Santos Dumont - Taboão da Serra - SP
☎ 11 93147-4333
11 4558-0090 | 4558-0091
Horário de Funcionamento:
Seg. à Sex. 09h00 às 18h00
Sábados 08h00 às 14h00

VACICLIN
Clínica de Vacinas
A vacina que você precisa
com a segurança que você merece!

www.vacilin.com.br

= SOUZA =

ASSESSORIA DE TRÂNSITO

Atendemos
toda
Região!

☎ (11)
97129-9915

advsergio0007@gmail.com

SERVIÇOS

- Defesa de pontuação na CNH ✓
- Defesa de cassação na CNH ✓
- Lei seca | Embriaguez ✓
- Restrições gerais no prontuário ✓
- Recurso de multas ✓

ASSESSORIA EMPRESARIAL

- Controle de vencimento da CNH ✓
- Controle de pontuação ✓
- Controle de indicação de condutores ✓



TÁ NERVOSO? VAI CAÇAR!

Armas - Munições - Algemas
Tonfas - Acessórios - Documentação

Lopes
Sport Center
Caça - Pesca - Camping - Esportes - Ferramentas

Av. dos Autonomistas, 3270
Centro - Osasco - SP
(11) 3689-5500
www.sportcenterlopes.com.br



PLUS SAÚDE
CLÍNICAS MÉDICAS E ODONTOLÓGICAS

OSASCO
Oferecemos gratuitamente
aos nossos associados:

- Restauração
- Limpeza
- Extração Simples
- Aplicação de flúor

Agende sua consulta,
atendemos na Rua General
Bitencourt, 358 - Centro -
Osasco

PIC•COLLAGE



APAS-DROGARIA

Atenção Associados:

Na Drogaria APAS medicamentos de referência com até 15% de desconto. Medicamentos genéricos com até 65% de desconto, podendo ser parcelado e descontado em folha de pagamento. Venham conferir!

Co-irmãs APAS

Segue relação UNIAPAS que atende os associados em outras regiões

APAS Andradina
APAS Araçatuba
APAS Baix. Santista
APAS Barretos
APAS Bauru
APAS Botucatu
APAS Brag. Paulista
APAS Campinas
APAS Catanduva
APAS Dracena
APAS Franca
APAS Itapetininga

APAS Jaú
APAS Limeira
APAS Marília
APAS Mogi das Cruzes
APAS Pres. Prudente
APAS Pres. Venceslau
APAS Registro
APAS Ribeirão Preto
APAS Sorocaba
AVAMP Taubaté
APAS Avaré
APAS São João da Boa Vista

Cel. PM Reginaldo dos Santos
Diretor Presidente