



“Nunca saberemos o quão forte somos até que ser forte seja a única escolha.”

O outubro Rosa tem como objetivo conscientizar as mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, que tem altas chances de cura quando descoberto cedo.

Mesmo assim, grande parte dos diagnósticos acabam sendo tardios.

Embora seja focado no câncer de mama, muitas instituições aproveitam o mês também para falar sobre outras neoplasias que podem ocorrer no aparelho reprodutor feminino, como o câncer de ovário ou do colo do útero, por exemplo.



### Autoexame das

### mamas: passo a passo

#### • Na frente do espelho

1. Com os braços caídos e relaxados, observe os seios;
2. Levante os braços e observe-os novamente;
3. Coloque as mãos na cintura, fazendo pressão, e observe-os mais uma vez.

Essas 3 maneiras de observar os seios servem para perceber se há alterações visualmente perceptíveis, como diferenças no tamanho, forma e cor das mamas, além de inchaços, depressões na pele, saliências ou rugosidades.

#### • Palpação

1. Levante o braço esquerdo, colocando a mão para trás da cabeça;
2. Com a mão direita, apalpe cuidadosamente a mama esquerda, fazendo movimentos circulares, convergentes para o mamilo, para cima e para baixo;
3. Pressione o mamilo suavemente;
4. Repita o processo na mama direita;

A palpação deve ser feita com os dedos das mãos juntos e esticados, com movimentos circulares e de cima para baixo em toda a mama, indo em direção às axilas. Depois, é indicado pressionar o mamilo para conferir se não sai nenhuma secreção.

Se você sentir alguma coisa diferente, confira se não há a mesma coisa na outra: às vezes os seios possuem algumas texturas que confundem, mas se estiver presente nas duas mamas, provavelmente não é nada com o que se preocupar.



## Parabéns!

### FELIZ ANIVERSÁRIO!

São os votos da equipe



aos funcionários aniversariantes do mês!

06 - Edmar Souza - GERENTE DE MANUTENÇÃO

08 - Delmar Hall - CONT. MEST. FLUVIAL

14 - Miracildo Silva - MAR. FLV. CONVÉS

24 - Iomar Anjos - CONT. MEST. FLUVIAL (IN MEMORIAN)

27 - Francisco Barros - MAR. FLV. CONVÉS

28 - Maria do Socorro - GERENTE ADM. FINANCEIRA.

### Possíveis sinais e sintomas:



Nódulos endurecidos ou abaulamento de uma parte da mama



Inchaço ou vermelhidão na pele



Inversão do mamilo



Espessamento ou retração da pele ou do mamilo



Secreção sanguinolenta ou serosa pelos mamilos



Inchaço do braço ou dor na mama ou mamilo

### Fatores de risco

Há vários fatores de risco que é sempre bom ficar em alerta, como:

- Risco genético – dois ou mais parentes com caso de câncer de mama;
- Idade – de 40 a 69 anos de idade;
- Menstruação precoce – primeira menstruação ocorre entre os 9 e 10 anos;
- Menopausa tardia;
- Reposição hormonal;
- Colesterol alto;
- Obesidade;
- Mulheres que nunca tiveram filhos.

**MEIO AMBIENTE**

**Reciclagem  
Significado**

Reciclar significa transformar objetos usados em novos produtos para o consumo. Essa necessidade foi despertada a partir do momento em que se verificaram os benefícios que essa atitude traz para o planeta Terra.

**Importância e vantagens da reciclagem**

A partir da década de 1980, a produção de embalagens e produtos descartáveis aumentou significativamente, assim como a produção de [lixo](#), principalmente nos países desenvolvidos. Muitos governos e ONGs (Organizações Não Governamentais) estão cobrando de empresas posturas responsáveis, pois o crescimento econômico deve estar aliado à preservação do meio ambiente. Atividades como campanhas de [coleta seletiva](#) de lixo e reciclagem de alumínio e de papel já são comuns em várias partes do mundo.



No processo de reciclagem, que além de preservar o meio ambiente também gera riquezas, os materiais mais reciclados são o vidro, o alumínio, o papel e o plástico. Ele contribui para a diminuição significativa da poluição do solo, da água e do ar. Muitas indústrias estão reciclando materiais como uma

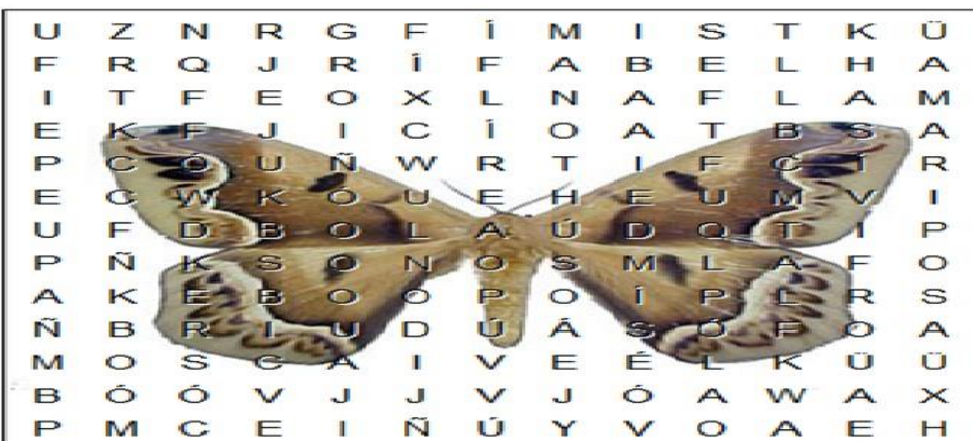
forma de reduzir os custos de produção.

Muitos materiais, como o alumínio, podem ser reciclados com um nível de reaproveitamento de quase 100%. Derretido, o alumínio retorna para as linhas de produção das indústrias de embalagens, reduzindo assim os custos para as empresas.

Muitas campanhas educativas têm despertado a atenção para o problema do lixo nas grandes cidades. Nos grandes centros urbanos, dada a grande densidade populacional, tem havido grande dificuldade em se conseguir locais para a instalação de depósitos de lixo. A reciclagem, portanto, apresenta-se como uma solução viável economicamente, além de ser ambientalmente correta. Nas escolas, muitos alunos são orientados pelos professores a separar o lixo em suas residências. Outro dado interessante é que já é comum nos grandes condomínios a reciclagem do lixo.



**DESEMBARALHE AS LETRAS E DESCUBRA QUAIS SÃO OS INSETOS**



**REFLEXÃO**

**No tempo certo...**

Um rapaz pediu a Jesus um emprego, e uma mulher que o amasse muito. No dia seguinte, abriu o jornal e tinha um anúncio de emprego. Ele foi, viu a fila muito grande e disse: eles são melhores do que eu, e foi embora.

No caminho, um garoto lhe deu uma rosa. No ônibus ele chateado joga a rosa fora. E ao chegar em casa briga com Jesus. É assim que me trata? É assim que me amas?

E vai dormir. Em sonho, Jesus lhe diz: O emprego era seu, mas você não confiou e desistiu antes mesmo de lutar; aquela rosa foi eu que te dei. Inspirei aquela criança a lhe dar!

O amor da sua vida, estava sentada ao seu lado, em vez de você dar a rosa a ela, jogou fora. Você entendeu como Jesus age na sua vida?

Ele abre as portas te mostra o caminho, mas a tua fé é tão pouca que desiste no primeiro obstáculo. Não desista confie que Jesus pode agir na sua vida.

No tempo certo Jesus age. Os obstáculos existem para ver até onde vai a tua fé.

**VI SIPAT**  
SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO - SIPAT  
16 A 18 OUTUBRO DE 2019  
A segurança começa em mim!  
**31 ANOS NAVEGANDO COM SEGURANÇA.**