



JUNTAS CONTRA O CÂNCER DE MAMA

ANA NICE



MICHELLE



ROSINHA



ANDREA



SIMONE



GILSA



ROSI



SOL



CRIS



AMPARO



PRISCILA



LEILA



NÚBIA



VALÉRIA



JUDITH



MÁRCIA



MARIA JOSÉ



SUELI



NÉLIA



VERÔNICA



Notas e Recados



RETOCESSO

Deputados aprovaram Proposta de Emenda à Constituição, a PEC 215, que altera regras para a demarcação de terras indígenas, remanescentes de comunidades quilombolas e reservas.



PARTO ADEQUADO

Projeto da Agência Nacional de Saúde e hospitais reduziu de 80,1% para 72,8% a taxa de cesarianas realizadas, de março a setembro de 2015, em 42 hospitais públicos e privados no País.



RESULTADO

MEC divulgou ontem gabarito oficial do Enem 2015. Exame é obrigatório para o Proni, Fies e programa Ciência Sem Fronteiras. Acesse <http://enem.inep.gov.br/>.



EM ALTA!

Indicador que aponta a confiança da indústria avançou 2,3% em outubro, segundo Fundação Getúlio Vargas. O que contribuiu para o resultado foi a alta de 8,9% do Índice de Expectativas.



OBSCURO

Governo do Estado muda critério para contar mortes provocadas por policiais. Estatísticas apontarão só mortos "no cumprimento do dever". Para Direitos Humanos, método esconde chacinas.

TVT canal 8.1 HD
opera mundi
HOJE, ÀS 20H

METALÚRGICOS DO ABC EM AÇÃO NO OUTUBRO ROSA

“A falta de conhecimento gera medo e impede o tratamento do câncer de mama. Precisamos falar mais sobre o problema e insistir que a prevenção é a melhor solução”. O alerta é da diretora executiva e coordenadora da Comissão das Metalúrgicas do ABC, Ana Nice Martins de Carvalho, ao lembrar a importância das metalúrgicas realizarem o autoexame.

Durante reunião da Diretoria Plena do Sindicato no último dia 20, a dirigente destacou a importância da categoria se conscientizar e multiplicar as informações da campanha nacional Outubro Rosa, com a distribuição de laços que simbolizam a ação.

“Mais que unidade é preciso solidariedade para passar essas informações adiante e salvar vidas. É nosso dever como Sindicato Cidadão, que pensa também na saúde do trabalhador”, destacou Ana Nice.

Segundo a coordenadora, estima-se que 30% dos casos da doença possam ser evitados quando são adotadas práticas saudáveis.

“Atividades físicas, cuidados com a alimentação, manter o peso corporal e evitar o consumo de bebidas alcoólicas são essenciais”, prosseguiu.

O movimento conhecido como Outubro Rosa nasceu nos Estados Unidos, na década de 1990, para estimular a participação da população no controle do câncer de mama. No Brasil, a ação fortalece as recomendações para o diagnóstico precoce e rastreamento de câncer de mama indicadas pelo Ministério da Saúde.

CAMPANHA NO ESTADO

As metalúrgicas da base da Federação Estadual dos Metalúrgicos da CUT, a FEM-CUT, também contribuem com o Outubro

Rosa. Segundo a coordenadora da Secretaria da Mulher, Andrea Ferreira Sousa, a Nega, várias ações já foram realizadas em Taubaté, Itu, São Carlos e Salto, no interior paulista.

“Fizemos atividades de conscientização com palestras, exames preventivos e a distribuição para as trabalhadoras nas fábricas de laços e materiais específicos”, afirmou a dirigente, que também organiza o Coletivo Estadual de Mulheres, durante encontro na semana passada, no Centro de Formação Celso Daniel, ao lado da Sede dos Metalúrgicos do ABC.

A reunião do Coletivo contou ainda com a exposição da médica ginecologista e mastologista, Vera Lucia da Cruz, que atende no Hospital Mário Covas, e alertou que quanto mais cedo a mulher se prevenir, maiores são as chances de cura da doença.



Diretoras do Sindicato se mobilizaram em São Bernardo, Diadema, Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra para conscientizar a categoria sobre os riscos do câncer de mama

Eles apoiam esta luta!



“É o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil e no mundo, respondendo por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.” **Rafael Marques**, presidente



“A incidência da doença cresce após os 50 anos. Estatísticas indicam aumento tanto nos países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento. A estimativa do Instituto Nacional de Câncer, o INCA, é de 57.120 novos casos em 2015.” **Wagner Santana**, o **Wagnão**, secretário-geral



“O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais por meio de alguns sintomas. A principal manifestação é o nódulo, fixo e geralmente indolor, está presente em cerca de 90% dos casos quando é percebido pela própria mulher.” **Moisés Selerges**, diretor Administrativo



“Faça o autoexame das mamas no 7º ou 8º dia após o início da menstruação. Procure o médico para submeter-se ao exame das mamas a cada dois ou três anos, se está entre 20 e 40 anos; acima dos 40 anos, realize o exame anualmente.” **José Roberto Nogueira da Silva**, o **Bigodinho**, diretor de Organização



“A mamografia é o exame mais indicado para detectar a presença de nódulos nas mamas. Apesar de a maioria ter características benignas, para afastar qualquer erro de diagnóstico, deve ser solicitada uma biópsia para definir se a lesão é maligna ou não.” **Alexandre Colombo**, diretor executivo



“As formas de tratamento variam conforme o tipo do câncer, como quimioterapia; radioterapia; hormonoterapia, com medicação que bloqueia a ação dos hormônios femininos; e cirurgia, que pode incluir a remoção do tumor ou mastectomia.” **Amarildo Sésario de Araújo**, coordenador da Comissão de Saúde



“Homens precisam saber que o câncer de mama não é restrito apenas às mulheres. Possíveis sinais da doença em homens incluem protuberância ou inchaço; pele ondulada ou enrugada; retração do mamilo; vermelhidão ou descamação da pele da mama; e até inchaço na axila.” **Nelsi Rodrigues**, o **Morcegão**, coordenador de São Bernardo



“Dentre os fatores de risco estão a ingestão de bebida alcoólica, sobrepeso e obesidade na pós-menopausa, além do tabagismo. Os fatores endócrinos também estão relacionados, como idade da primeira menstruação menor que 12 anos e uso de contraceptivos orais.” **David Carvalho**, coordenador da Regional Diadema



“No Brasil, a mortalidade do câncer de mama é mais incidente em mulheres das regiões Sudeste e Sul, que apresentam as maiores taxas, com mais de 13 óbitos por 100 mil mulheres.” **Marcos Paulo Lourenço**, o **Marquinho**, coordenador da Regional Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra



“Para a companheira que detectar o problema, é importante lembrar que existem direitos trabalhistas que garantem assistência durante o tratamento. O objetivo é auxiliar no processo de solicitação dos benefícios previstos em lei, que podem atenuar os impactos financeiros e sociais de pacientes com câncer.” **José Paulo da Silva Nogueira**, o **Zé Paulo**, diretor executivo

Saúde

Autoexame das mamas

Sugere-se que este autoexame seja realizado uma vez por mês, na semana seguinte ao término da menstruação porque durante o período menstrual podem aparecer “caroços”, além de “inchaço” nas mamas, que correspondem a alterações normais e temporárias. Já as mulheres que não menstruam, devem definir uma data mensal para realizar seu exame.

A técnica é simples, no chuveiro ou deitada, coloque a mão direita atrás da cabeça. Deslize os dedos indicador, médio e anelar da mão esquerda suavemente em movimentos circulares por toda mama direita. Repita o movimento utilizando a mão direita para examinar a mama esquerda.

Depois, diante do espelho, olhe suas mamas, com os braços abaixados ao longo do corpo, e veja se há diferença do habitual. Depois levante os braços, colocando as mãos na cintura e apertando-a, e observe se há qualquer alteração. Finalmente, esprema o mamilo delicadamente e observe se sai qualquer secreção.

O autoexame permite notar alterações nas mamas, mas não faz diagnóstico de câncer. Esta prática serve para procurar “caroços” (nódulos), abaulamentos ou retrações de pele e do “bico do seio”, além das secreções da mama. A detecção de nódulos não significa que seja câncer.

Cerca de 80% dos nódulos mamários são benignos e uma pequena porcentagem das secreções mamárias está relacionada ao câncer. Ao perceber qualquer alteração no exame, procure avaliação médica.



Comente este artigo. Envie um e-mail para dstma@smabc.org.br | Departamento de Saúde do Trabalhador e Meio Ambiente

COLUNAS

Terças - Dieese
 Quartas - Jurídico
 Quintas - Saúde
 Sextas - Formação

Tribuna Esportiva



FOTOS: DIVULGAÇÃO

O goleiro **Cássio** (foto) deixou o treino do **Corinthians** ontem com dores lombares. Caso ele não atue contra o **Atlético-MG** domingo, **Walter** será o substituto.



O **Corinthians** conseguiu autorização da Prefeitura de São Paulo e dos Bombeiros para aumentar a capacidade do setor norte da Arena. A área passou de 7,4 mil para 9 mil cadeiras.



Faltando menos de um mês para completar um ano de operação do **Allianz Parque**, o **Palmeiras** atingiu a marca de um milhão de torcedores em sua nova casa.



O **Santos** pediu à CBF que altere as finais da **Copa do Brasil** de 4 e 25 de novembro para 25 de novembro e 2 de dezembro, para que os times tenham mais tempo de se preparar.



Carlos Augusto de Barros e Silva, o **Leco**, foi eleito o novo presidente do **São Paulo**. Antes mandatário interino, ele confirmou o favoritismo e substituirá **Carlos Miguel Aidar**.



TRABALHADORES NA RASSINI APROVAM RENOVAÇÃO DO PPE

Os companheiros na Rassini, em São Bernardo, aprovaram a renovação do Programa de Proteção ao Emprego, o PPE, em assembleia na manhã de ontem. Os trabalhadores na empresa foram os primeiros na base a aderir ao Programa e são os primeiros a renová-lo.

O primeiro acordo foi aprovado no dia 5 de agosto com duração de quatro meses e estabilidade até 31 de janeiro. Com a renovação, as bases do PPE mudaram e a redução de jornada e de salário passou de 15% para 20%. O Fundo de Amparo ao Trabalhador, o FAT, complementa a metade dessa redução.

“A Rassini é uma empresa de molas automotivas que atende principalmente o setor de caminhões, que foi muito afetado pela queda na produção”, destacou o presidente do Sindicato, Rafael Marques.

“A renovação do PPE por nove meses a partir de janeiro foi muito importante, pois garante estabilidade aos trabalhadores até fevereiro de 2017”, afirmou.

Pelo Programa, os trabalhadores têm estabilidade no emprego durante a vigência do acordo e por mais um terço do período.

“A garantia de emprego iria até dezembro de 2016 e conseguimos negociar



a extensão por mais dois meses além do previsto no Programa”, explicou o coordenador de área, Genildo Dias Pereira, o Gaúcho.

A presidenta Dilma Rousseff assinou a Medida Provisória nº 680/15, que instituiu o PPE, no dia 6 de julho. O texto foi aprovado pela Câmara dos Deputados em 14 de outubro e seguiu para votação no Senado. Até o fechamento desta edição da **Tribuna** o Programa continuava sendo votado.

O prazo final de adesão ao PPE pas-

sou de 31 de dezembro deste ano para 31 de dezembro de 2016. O prazo de execução do Programa será até 31 de dezembro de 2017 e as empresas podem permanecer nele por até 24 meses.

O PPE é um programa do governo federal que tem o objetivo de preservar empregos durante períodos de retração da atividade econômica e, com isso, contribuir para a própria recuperação da economia. Ao todo, cerca de 25 mil trabalhadores em nove empresas da base estão no Programa.



DOE MEDULA
AGENDE 4128-4208
4128-4230
 falar com Célia

Felipe Martins da Silva, de 3 anos,
filho do companheiro na ZF,
Luciano Antonio da Silva, o Barney,
PRECISA DA SUA AJUDA.

