

Outubro Rosa



EM FOCO:

OUTUBRO ROSA

DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

Outubro é o mês para a campanha de prevenção ao câncer de mama! Com a matéria desse mês vamos conseguir entender alguns pontos relacionados a essa doença que afeta diretamente as mulheres, confira na página 2 a matéria na íntegra.



VAMOS FALAR SOBRE O MEIO AMBIENTE?

Preparamos um artigo com informações sobre o grande incêndio que está acontecendo no Pantanal



FIQUE ATENTO AOS INFORMATIVOS! PÁG 4.

GRUPO BRASINTER

Além da Química

Jornal Interno

Ano 09 – Edição 105

– Outubro 2020 -

OUTUBRO ROSA

Entre as mulheres, o câncer de mama é o que causa mais mortalidade, sendo também o mais comum depois do câncer de pele. A estimativa do Instituto Nacional do Câncer (Inca) é que, em 2020, sejam diagnosticados 66.280 novos casos e ocorram cerca de 17 mil óbitos.

Há mais de 20 anos, a campanha Outubro Rosa promove a conscientização sobre a doença. Apesar disso, a desinformação sobre o câncer de mama ainda é a principal barreira a ser superada, segundo pesquisa da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), em 2019.

Ao longo dos anos, os estudos evoluíram e algumas orientações foram revistas. Nesse artigo, vamos falar sobre algumas das principais dúvidas sobre o tema.

O câncer de mama é hereditário?

A genética pode representar fator de risco aumentado, mas a SBM alerta: mais de 80% dos casos de câncer de mama não contam com histórico familiar prévio. Existem algumas alterações genéticas que aumentam o risco de desenvolver câncer de mama, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2. Porém, isso representa apenas de 5 a 10% dos casos. Ou seja, o fato de não haver casos na família não significa que a pessoa esteja livre de riscos.

Então, quais são as causas do câncer de mama?

Não é possível determinar uma causa única para o câncer de mama, mas alguns fatores estão associados a maior incidência da doença.

Entre os fatores ambientais e comportamentais, estão: obesidade e sobrepeso após a menopausa, sedentarismo, consumo de bebidas alcoólicas e exposição frequente à radiação ionizante (raio x, mamografias e tomografias).

Fatores hormonais e reprodutivos também estão relacionados ao câncer de mama: primeira menstruação (menarca) antes dos 12 anos; não ter tido filhos; primeira gravidez após os 30 anos; não amamentar; menopausa após os 55 anos; uso prolongado de pílulas anticoncepcionais e de reposição hormonal após a menopausa.

O risco de desenvolver o câncer de mama aumenta com a idade, sendo mais comum entre mulheres a partir dos 50 anos de idade.

O câncer de mama em homens é raro: representa apenas 1% dos casos, sendo mais comum em homens com mais de 60 anos e com histórico familiar de mulheres com câncer de mama ou de ovários.

Qual é a orientação sobre o autoexame das mamas?

Historicamente divulgado como método de prevenção, atualmente, o autoexame das mamas não figura entre as técnicas recomendadas de rastreamento do câncer de mama.

Isso porque, sozinho, ele não é capaz de perceber os tumores com menos de 1 cm. Estudos notaram que, ao não sentirem alterações, muitas mulheres estavam deixando de consultar o médico com uma falsa sensação de segurança.

Mas isso não diminui a importância de as mulheres conhecerem o próprio corpo. Cada mama é única. O toque e a observação constantes são as melhores formas de reconhecer quando alguma coisa está diferente.

Dados oficiais mostram que é mais comum mulheres identificarem caroços no seio casualmente, como no banho ou na troca de roupa, do que no autoexame mensal.

Assim, a orientação atual é a mulher apalpar as mamas sempre que se sentir confortável, a qualquer tempo, mas sem nenhuma recomendação de técnica específica ou periódica. Que tal inserir esse olhar atento ao próprio corpo à sua rotina de autocuidado?

Mas o que observar? Quais os sintomas?

Ao perceber suas mamas em ações rotineiras, é importante que a mulher fique especialmente atenta aos seguintes sintomas:

- Nódulo (caroço) fixo e geralmente indolor: em mulheres com menos de 50 anos, a recomendação é observar se o caroço permanece por mais de um ciclo menstrual. Acima dessa idade, a investigação é imediata
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja
- Alterações no mamilo (bico do peito)
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço
- Saída espontânea (sem forçar) de líquido de um dos mamilos

É importante lembrar que esses sintomas não significam que há um diagnóstico de câncer. Como indicadores, o que eles demonstram é a necessidade de uma consulta médica para avaliação.

Com que idade se deve fazer a mamografia?

A mamografia é uma radiografia feita a partir da compressão das mamas para visualizar a presença de alterações suspeitas. A mamografia de diagnóstico pode ser solicitada em qualquer idade se houver sintomas que a justifiquem.

Já o exame em mulheres assintomáticas, chamado de mamografia de rastreamento, é recomendado para mulheres com idade entre 50 e 69 anos. De acordo com a orientação mais recente do Inca, nessa faixa etária os exames devem ser repetidos a cada dois anos, mesmo sem sintomas. Para outras idades, avalia-se que os riscos do acúmulo de radioatividade e de resultados errados são maiores que os benefícios do exame preventivo.

A eficácia do rastreamento em mulheres entre 40 e 49 anos é limitada por vários fatores: menor incidência da doença, menor sensibilidade em mamas mais densas e maior proporção de resultados de falso-positivo. Nessa faixa de idade, os casos mais frequentes são os de comportamento agressivo, com crescimento rápido, e associado a sintomas, o que levará à solicitação da mamografia de diagnóstico, e não a de rastreio periódico.

Já o problema mais crítico do rastreamento de mulheres com mais de 70 anos assintomáticas são o sobre diagnóstico e o sobre tratamento. Ou seja, existe o risco de o tratamento e seus efeitos colaterais serem mais danosos à paciente que o nódulo em si.

Importante: o exame clínico e a mamografia identificam alterações suspeitas, mas a confirmação sobre o câncer precisa ser feita em laboratório pelo exame histopatológico, após uma biópsia, quando uma pequena parte da lesão é retirada para análise.

É possível evitar o câncer de mama?

Não existe uma receita infalível contra a maior parte dos cânceres, mas estima-se que cerca de 30% dos casos de câncer de mama poderiam ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis, como: manter o peso adequado, alimentação equilibrada e prática regular de atividades físicas.

Amamentação e redução (conversada com médico) do uso de hormônios sintéticos, como pílulas anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal, ajudam a reduzir os riscos de desenvolver a doença. Independentemente da idade, é fundamental a mulher estar atenta ao próprio corpo para reconhecer suas variações naturais e identificar alterações suspeitas. Esse autoconhecimento, aliado a visitas regulares ao médico, ajuda no diagnóstico precoce e aumenta as chances de sucesso de um eventual tratamento.

AS HISTÓRIAS POR TRÁS DE 3 FOTOS DOS INCÊNDIOS NO PANTANAL QUE VIRALIZARAM

Os incêndios que atingem o Pantanal têm repercutido em todo o mundo. O pior período de queimadas das últimas décadas do bioma causa preocupação. Nas redes sociais, o assunto tem sido compartilhado inúmeras vezes.

Em meio à maior tragédia recente do bioma, a flora e a fauna da região têm sofrido intensamente.

O fogo já atingiu mais de 2,9 milhões de hectares do Pantanal, segundo o Centro Nacional de Prevenção e Combate aos Incêndios Florestais (Prevfogo). O número representa cerca de 19% do bioma no Brasil, conforme o Instituto SOS Pantanal.

Segundo o Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), já foram registrados 15,4 mil focos de calor (que costumam representar incêndios) no Pantanal. É o maior número desde que a entidade começou o monitoramento que se tornou referência, no fim da década de 90.

Os animais lutam para sobreviver, enquanto a vegetação é devastada pelas queimadas. Muitos moradores da região enfrentam dificuldades financeiras e de saúde, situação agravada pelo duro cenário da pandemia do coronavírus.

Milhares de pessoas têm compartilhado fotografias que ilustram o atual período enfrentado pelo bioma, localizado nos Estados de Mato Grosso do Sul e Mato Grosso — há também área na Bolívia e no Paraguai.

As imagens compartilhadas de modo massivo nas redes sociais mostram situações como o avanço do fogo no bioma, animais carbonizados ou severamente machucados e a vegetação devastada pelas queimadas.

Os compartilhamentos das imagens costumam estar acompanhados de mensagens de revolta sobre a situação.

A BBC News Brasil selecionou três fotografias que viralizaram nas redes sociais. Para entender as histórias por trás dessas imagens, que ilustram a tragédia no Pantanal, a reportagem conversou com os autores delas.

UMA ONÇA-PINTADA CAÍDA



A imagem que abre esta reportagem foi feita pelo guia de turismo Ailton Lara, dono da pousada Jaguar Camp, na rodovia Transpantaneira, via que liga a cidade de Poconé (MT) à região de Porto Jofre, na divisa com Mato Grosso do Sul.

A fotografia, feita na semana passada, mostra uma onça-pintada deitada no Parque Estadual Encontro das Águas, considerado o local com a maior concentração de onças-pintadas do mundo.

Localizado na região de Porto Jofre, em Poconé, o parque está quase completamente tomado pelos incêndios. Até esta sexta-feira, segundo o Corpo de Bombeiros de Mato Grosso, cerca de 92 mil hectares do lugar, de um total de 108 mil, foram destruídos pelo fogo.

Lara conta que navegava pela região do Pantanal, em busca de animais feridos pelo fogo, junto com amigos da Associação Civil de Ecoturismo no Pantanal Norte (Aecopan). "Estávamos atuando como voluntários, para ajudar animais que precisassem de ajuda, nas regiões atingidas pelo fogo", diz à BBC News Brasil.

Quando se aproximaram do Parque Encontro das Águas, avistaram uma onça-pintada macho. "O animal estava perto da água, mas depois da nossa chegada caminhou por três ou quatro metros e foi para baixo da sombra de uma árvore, à beira do rio. Ficamos por um tempo com o barco desligado ali, sempre mantendo distância da onça, em respeito ao animal."

Enquanto estavam parados no parque, Lara fotografou o felino. Ele relata que o animal estava com as patas suspensas, porque parecia não conseguir encostá-las no chão. "Normalmente, as onças deixam as patas no solo. Por isso, logo descobrimos que o animal estava com as patas queimadas, por isso não as aproximava do chão", relata.

Segundo o guia de turismo, a expressão da onça-pintada na imagem que viralizou é de dor. "O animal estava passando por um momento muito doloroso. Ele colocava a cabeça entre as pernas e depois ficava deitado de um jeito incomum. Isso chamou a nossa atenção", detalha.

Ele relata que as pessoas que estavam no barco não tinham equipamentos para resgatar o animal. Por isso, chamaram os médicos veterinários que atuam de modo voluntário na região. "O problema é que a onça se levantou, depois de algum tempo, saiu dali e adentrou a mata. Infelizmente, não foi possível resgatá-la", diz.

"O animal caminhou lentamente, enquanto foi embora, e pareceu estar com dor. No dia seguinte, voltamos à mesma região, os veterinários encontraram rastros do felino em meio às cinzas, mas ele não estava mais nas proximidades", diz Lara.

Desde então, não há notícias do animal. "Espero que essa onça esteja bem agora", afirma Lara.

Até o momento, foram feitos, ao menos, dois resgates de onças-pintadas afetadas pelo fogo do Pantanal. Há relatos de felinos que foram avistados com problemas nas patas, mas os voluntários não conseguiram resgatá-los.

A imagem feita por Lara ao avistar o felino foi compartilhada de modo intenso nas redes sociais. Há quase 80 mil curtidas em uma das publicações da fotografia no Twitter. "Espero que essa foto da onça-pintada sirva para mobilizar as pessoas a preservarem o meio ambiente e a se preocuparem com a natureza, que é um bem de todos", diz o guia de turismo.

A DESTRUIÇÃO NO PARQUE DE ONÇAS-PINTADAS



Outra imagem que viralizou também foi feita no Parque Estadual Encontro das Águas. Por meio de um drone, o biólogo Gustavo Figueirôa, do Instituto SOS Pantanal, registrou a atual situação do lugar.

A fotografia foi feita na tarde de terça-feira (15/09), pouco após Gustavo chegar ao Pantanal para acompanhar a situação do bioma. Na imagem que viralizou, é possível ver o cenário do parque, após ter mais de 85% de sua área destruída pelos incêndios.

"Quando subi o drone para fazer a imagem, foi um choque muito grande. Estive no parque no ano passado e o cenário era diferente, porque estava tudo verde. Era um lugar muito bonito e agora está cinza", diz à BBC News Brasil.

Ele classifica a situação do parque como desoladora. "Aquele local é o lar de muitos animais, principalmente de muitas onças pintadas... De repente, acabaram todos os recursos dali para as presas das onças. Além dos

animais que morreram afetados diretamente pelo fogo, há também os que podem ser afetados indiretamente (pela falta de alimento)", lamenta.

O biólogo comenta que se sentiu mal após registrar a imagem. "Foi um sentimento estranho, de não acreditar naquilo. Mas naquele momento, pude entender a dimensão do que está acontecendo", diz.

Figueirôa morou no Pantanal em 2014 e costuma visitar a região anualmente. "Já vi muitas queimadas no Pantanal em anos anteriores, mas nunca tinha visto algo como neste ano. É muito desolador", declara.

A imagem feita pelo biólogo causou comoção. Em uma das publicações mais populares, a fotografia teve mais de 160 mil reações no Facebook — sendo a de tristeza a mais comum.

O PANTANEIRO E O FOGO



A cena de um homem em um barco com incêndios de grandes proporções ao fundo também repercutiu nas redes. O momento foi registrado pela jornalista e fotógrafa Bruna Obadowski, em 5 de setembro.

O homem, conhecido como Tião, trabalha há anos carregando turistas em seu barco, na região do Pantanal. "Ele está praticamente parado há mais de três meses. O Tião está desolado com a atual situação do bioma", relata Bruna.

A jornalista foi ao Pantanal para colher depoimentos para o site A Lente, no qual trabalha. Na região, conversou com diversas pessoas. Após almoçar em um restaurante, Tião a carregou, junto com outro fotógrafo que a acompanhava, para mostrar a tragédia das queimadas.

"Ele disse que a situação era muito grave e fazia questão de nos levar de barco pelo Rio São Lourenço. Até então, eu não tinha visto a proporção dos incêndios próximos às margens do rio", relata Bruna.

A jornalista conta que Tião mostrou as áreas mais atingidas pelo fogo nas margens do rio. "Ele estava desolado, porque o rio, o barco e o turismo são o ganha-pão dele", diz Bruna, que também ficou desolada com a situação do bioma.

Ela relata que, a princípio, não planejava fotografar Tião. Porém, logo mudou de ideia. "Eu achei os relatos dele bem impactantes. Então, comecei a fazer fotos. À medida em que a gente conversava, eu fazia novos registros", detalha.

A fotografia de Tião foi compartilhada diversas vezes nas redes sociais. Ela teve mais de 10 mil curtidas em um post no Twitter do cantor Luan Santana, no qual foram publicadas quatro fotos sobre as queimadas no Pantanal. O músico também compartilhou a imagem no Instagram, onde tem mais de 28,8 milhões de seguidores — a rede não permite a visualização de números de curtidas de outros perfis.

Bruna acredita que a fotografia de Tião viralizou porque representa a atual situação do Pantanal. "É uma imagem que mostra como o pantaneiro, que costuma guiar todos, é vítima das queimadas."

"Essa foto é uma representação do Pantanal em chamas. O Tião é um pantaneiro tradicional, que vive da pesca e turismo. Ele não tem conseguido pescar, porque há poucos peixes. E não há turistas para andar no barco dele", diz a fotógrafa.

COVID – 19

Entre as medidas que devem ser adotadas para evitar a transmissão do Coronavírus estão: manter todos os protocolos de higiene como: o uso de álcool em gel, e lavar as mãos antes de levar ao rosto. Ficar em casa, se possível, respeitar o distanciamento social, manter o isolamento social, e usar máscaras ao sair de suas residências, medida já obrigatória em todo o Estado de São Paulo e Estado do Espírito Santo.

Separamos dois links informativos para atualizações sobre o novo coronavírus.

Para a Matriz em Assis, segue o link da prefeitura:

<https://www.assis.sp.gov.br/>

Para a Filial do Espírito Santo, segue o link da prefeitura:

<http://www.aracruz.es.gov.br/campanhas/corona/>

IMPORTANTE

O país registrou 354 mortes pela Covid-19 nas últimas 24 horas, chegando ao total de 151.063 óbitos desde o começo da pandemia. Com isso, a média móvel de mortes no Brasil nos últimos 7 dias foi de 499, uma variação de -28% em relação aos dados registrados em 14 dias. Essa é a média mais baixa registrada desde o dia 7 de maio. É o segundo dia seguido com a curva de mortes apontando queda, após 28 dias em estabilidade.

Em casos confirmados, desde o começo da pandemia 5.114.823 brasileiros já tiveram ou têm o novo coronavírus, com 12.220 desses confirmados no último dia. A média móvel de novos casos foi de 20.553 por dia, uma variação de -23% em relação aos casos registrados em 14 dias. Ou seja, também encontra-se na faixa que aponta queda.

O país não apresentava tendência de queda nas mortes por Covid e no registro de infectados, simultaneamente, desde o dia 13 de setembro.

Vale ressaltar que, no mês passado, o período de uma semana de queda visto nas mortes pela doença coincidiu com a semana do feriado de 7 de setembro. Depois desse período, a curva voltou a apontar estabilidade por quase um mês. Assim como nos finais de semana, em feriados prolongados é comum se ver queda nos registros devido às menores equipes de plantão. Por isso, a sensação de baixa nas mortes pode ser enganosa.

Apenas um estado apresenta indicativo de alta de mortes: Piauí.

Outros 18 estados têm curvas que apontam queda. Os dados de médias móveis são, em geral, em números decimais e arredondados para facilitar a apresentação dos dados.

Para a matéria completa, acesse o link abaixo e fique por dentro de mais informações sobre o coronavírus.

Fonte: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/10/13/casos-e-mortes-por-coronavirus-no-brasil-em-13-de-outubro-segundo-consorcio-de-veiculos-de-imprensa.ghtml>

Gostou do conteúdo deste jornal?

Sugerimos as leituras abaixo:

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O OUTUBRO ROSA:

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/outubro-rosa-o-que-voce-precisa-saber-sobre-o-cancer-de-mama>

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O INCÊNDIO NO PANTANAL:

<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-54213943>

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS, ACESSE:

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/coronavirus-e-covid-19-perguntas-e-respostas>

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/10/13/casos-e-mortes-por-coronavirus-no-brasil-em-13-de-outubro-segundo-consorcio-de-veiculos-de-imprensa.ghtml>

MAIS DICAS SOBRE CUIDADOS COM SUA SAÚDE? Veja a série 'Viver Bem' da UNIMED.

<https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/viver-bem-em-serie>

Até logo!
Equipe de edição.

Elogios, dúvidas, reclamações ou sugestões? Preencha o canhoto abaixo e deposite em alguma de nossas caixas de sugestões. Se desejar cópia de edições anteriores, entrar em contato através do e-mail: grupobrasinter@grupobrasinter.com.br

