

OUTUBRO ROSA:

A IMPORTÂNCIA DO RASTREIO PARA A PREVENÇÃO

Conscientização sobre o Câncer de Mama e de Colo do Útero salva mulheres



Foto: Canva Pro



Mais do que um lembrete de autocuidado, o laço cor-de-rosa se tornou um símbolo internacional da campanha Outubro Rosa, focada em aumentar a conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e do câncer de colo do útero. Esses tipos de câncer estão entre as principais causas de mortalidade entre mulheres, mas a detecção precoce pode aumentar significativamente as chances de tratamento bem-sucedido. O câncer de mama é o mais prevalente entre as mulheres em todo o mundo.

De acordo com o Ministério da Saúde, é fundamental realizar mamografias periódicas como parte do rastreamento. Para mulheres entre 50 e 69 anos, recomenda-se que sejam feitas a cada dois anos. Mulheres com histórico familiar ou outros fatores de risco devem consultar seus médicos para discutir a adequação de iniciar a triagem mais cedo ou com maior frequência. A mamografia é crucial para identificar alterações nos tecidos mamários antes que sintomas, como nódulos ou mudanças na pele, apareçam. Embora o autoexame seja importante, ele não substitui os exames clínicos e a mamografia.

A Sociedade Brasileira de Mastologia, por sua vez, recomenda mamografias anuais a partir dos 40 anos até os 74 anos, refletindo um debate em relação ao custo-benefício e à incidência da doença. Quanto ao câncer de colo do útero, a grande maioria dos casos é causada pelo vírus HPV (Papilomavírus Humano). O rastreamento é realizado por meio do exame preventivo, conhecido como Papanicolau. O Ministério da Saúde aconselha que mulheres entre 25 e 64 anos façam o exame a cada três anos, após dois resultados negativos consecutivos com um intervalo de um ano. Esse exame é eficaz na detecção de lesões pré-cancerosas, possibilitando tratamentos antes que o câncer se desenvolva. A vacinação contra o HPV, disponível para meninos e meninas, também é uma medida preventiva importante, protegendo contra os tipos de HPV mais relacionados ao câncer de colo do útero.

TAMBÉM NESTA EDIÇÃO

- **PELA SAÚDE DE TODAS:**

Ação educativa em parceria entre a Cossbe, a Faculdade de Enfermagem e a UBS São Pedro realiza, a quem interessar, testes rápidos de IST

- **Conheça a nova Política de Saúde e Segurança do Trabalho**

Normativa fortalece atuação da Cossbe na área de segurança e riscos ocupacionais

- **Encontro do Luz de Betânia recebe novas integrantes**

A importância da prevenção

O diagnóstico precoce é a melhor maneira de combater o câncer de mama e o câncer de colo do útero. Além de seguir as orientações de rastreamento, é fundamental adotar hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios, e evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool. Essas medidas ajudam a reduzir os riscos.

Durante este Outubro Rosa, reiteramos a importância de cuidar de si mesma e incentivamos todas as mulheres a buscar orientação médica e realizar seus exames preventivos. Lembre-se: prevenir é um ato de amor por si mesma!

RASTREIO CÂNCER DE MAMA

MAMOGRAFIA
anualmente

40 aos **74**
anos de idade

Segundo a Sociedade
Brasileira de Mastologia

RASTREIO CÂNCER DE COLO DO ÚTERO

PREVENTIVO
a cada três anos*

25 aos **64**
anos de idade

Segundo o
Ministério da Saúde

*após dois resultados negativos com intervalo de 1 ano

DICAS DE PREVENÇÃO



ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA
E CONTROLE DE PESO



PRÁTICA REGULAR
DE ATIVIDADE
FÍSICA



EVITAR TABAGISMO
E CONSUMO
DE ÁLCOOL

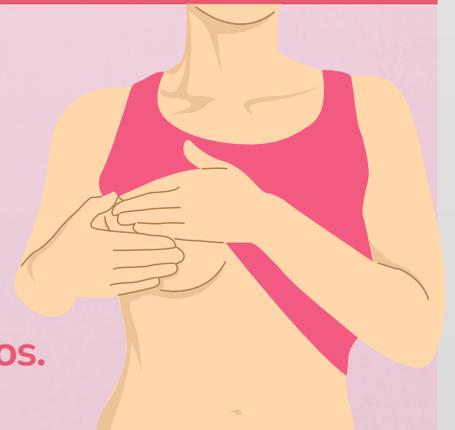


VACINAÇÃO
CONTRA
O HPV

FAÇA O AUTOEXAME



- Em toda a mama;
- Embaixo dos braços;
- Por cima da mama;
- Deite-se e toque-se;
- Explore realizando círculos.



PELA SAÚDE DE TODAS:

Ação educativa realiza, a quem interessar, testes rápidos de IST

No dia 11 de outubro, a Universidade Federal de Juiz de Fora promove uma ação intitulada “Pela Saúde de Todas”, que tem o objetivo de conscientizar sobre a importância da prevenção do câncer de mama e de colo do útero, bem como de infecções sexualmente transmissíveis.

As atividades têm início às 14h, na Faculdade de Enfermagem. Podem participar mulheres que trabalham na instituição, servidoras ou terceirizadas. Na primeira parte, será feita uma ação educativa voltada ao autocuidado e à Saúde da Mulher, abordando sobre o rastreamento de câncer de colo de útero e de mama, bem como outras dicas para uma melhor qualidade de vida.

Em seguida, serão realizados, a quem interessar, testes rápidos de infecções sexualmente transmissíveis (IST), como HIV, sífilis e hepatite. Para realizar os testes, é preciso apresentar cartão do SUS ou CPF, além de documento com foto. Não é necessário estar em jejum.

De acordo com a médica perita da Cossbe, Karina Meirelles, uma das organizadoras da ação, "cuidar da saúde da mulher é essencial para garantir bem-estar, qualidade de vida e prevenção de doenças que podem ser detectadas e tratadas precocemente". A iniciativa é uma parceria entre a Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe), vinculada à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progepe), a Faculdade de Enfermagem da UFJF e a Unidade Básica de Saúde de São Pedro, que irá ceder os testes rápidos.

Nova Política de Saúde e Segurança do Trabalho fortalece atuação da Cossbe

Aprovada pelo Conselho Superior (Consu) no último dia 13, a Política de Saúde e Segurança do Trabalho e de Prevenção de Riscos Ocupacionais da UFJF representa um marco significativo, uma vez que até então existia uma Portaria emitida, à época, pela Pró-Reitoria de Recursos Humanos (1109/2010 PRORH). Com isso, a nova normativa atende a uma demanda por atualização, modernização e ampliação das diretrizes relacionadas à promoção da Saúde e Segurança do Trabalho na Universidade.

A Política de Saúde e Segurança do Trabalho e de Prevenção de Riscos Ocupacionais foi construída de modo democrático. O processo foi protagonizado pela Coordenação de Saúde e Segurança do Trabalho (Cossbe), por meio do Grupo de Trabalho criado para a elaboração da minuta.

Presidente do GT, o engenheiro de Segurança do Trabalho da Cossbe, Thiago Senra, afirma que o processo foi muito inclusivo e colaborativo.

“Foi essencial institucionalizar a política pelo Consu, pois isso confere mais peso e credibilidade ao documento, garantindo seu reconhecimento em todas as unidades”, esclarece Senra. A política também vai fortalecer a atuação da Cossbe na segurança do trabalho, sobretudo no seu papel de assessoria e capacitação.

O próximo passo é a criação pela Administração Superior de uma comissão para a implementação da política, que deve ocorrer de forma gradual. De acordo com os engenheiros de segurança, a UFJF já havia sido pioneira quando implantou a política em 2010, pouco tempo depois da portaria normativa federal. A expectativa é que ela possa servir de modelo e inspiração para outras instituições de ensino.



Foto: Carolina de Paula

Encontro do Luz de Betânia destaca importância da rede de apoio na gestação

A presencialidade e a importância de estar conectada a outras gestantes foi um ponto em comum destacado pelas novas integrantes do projeto contínuo de acolhimento e educação perinatal Luz de Betânia. No dia 19 de setembro, cinco mulheres participaram do encontro, na Faculdade de Enfermagem, marcando o retorno das atividades presenciais após o nascimento dos bebês das participantes anteriores. “Embora seja uma ação contínua, dessa vez é um encontro diferente, pois todas aqui estão iniciando, normalmente as participantes vêm e vão saindo de acordo com o período da gestação em que se encontram”, destaca a enfermeira da Cossbe e idealizadora do Luz de Betânia, Fernanda Mazzoni. Por isso, neste primeiro encontro, a organização foi diferente: primeiro houve uma dinâmica de apresentação, depois a roda de conversa e a prática de yoga ficou para o final.

Além de Fernanda, a assistente social Sabrina Barra também atua no projeto. “Eu também participei de um grupo de apoio na primeira gestação, então logo que entrei na Cossbe, perguntei à Fernanda se ela gostaria de uma parceira para o projeto”, contou durante sua apresentação na dinâmica.

Parceria entre a Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-estar (Cossbe/Siass) e o Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Saúde Pública da Faculdade de Enfermagem da UFJF, os encontros ocorrem quinzenalmente às quintas-feiras, das 9h às 11h30. O projeto visa instrumentalizar e informar aquelas que vivenciam a jornada da gestação, por meio de rodas de conversa e práticas perinatais.

Vale lembrar que se trata de uma iniciativa contínua com inscrições abertas o ano todo. Para participar, basta enviar e-mail para luzdebetania.ufjf@gmail.com.

Confira depoimentos de gestantes que já passaram pelo projeto:



Pamella de Paula (Proae)
Mãe do Bernardo (11 meses)

"O projeto é um acolhimento para quem está acolhendo um novo serzinho. Um afago na alma, espaço para novas aprendizagens, partilhas e amizade."



Laura Silva (FF)
Mãe da Júlia (1 ano e 6 meses)

"O grupo Luz de Betânia é um presente na minha vida... É além de tudo amizade e aconchego. Venham gestantes da UFJF e se aconcheguem para viver esta linda experiência."

EXPEDIENTE:

Informativo da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - dedicado a promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UFJF, por meio de notícias alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde, além de atualizações e novidades para o bem-estar da comunidade.

TEXTOS: Diretoria de Imagem da UFJF, Karina Meirelles (médica perita da Cossbe) e Comunicação da Progepe (editoração)
COORDENADORA DE SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR: Leandra Silva Duarte
GERENTE DE SEGURANÇA DO TRABALHO (GST): Rodrigo Nunes da Cruz
GERENTE DE SAÚDE DO TRABALHADOR (GRT): Paulo Sérgio Pinto

CONTATO: (32) 2102-3815 | siass@ufjf.br | ufjf.br/progepe