



EBSERH

TSE conclui julgamento com 11% de reajuste

Página 2

OUTUBRO ROSA

Prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama

Página 4

DESMONTE CONAB

Impacto na insegurança alimentar já atinge 33 mi

Página 3



Órgão de divulgação do Sindicato dos Servidores Públicos Federais de Mato Grosso

ANO XV - Nº 178
Cuiabá - Outubro de 2022

O compromisso

Acesse: www.sindsepm.org.br



Fotos: Mário Hashimoto



No dia 28, apesar de não termos muito o que comemorar, foi realizado ato na praça Ipiranga, centro de Cuiabá. Convocada pela CUT-MT, a manifestação teve a participação de várias entidades e apoiadores. As falas contundentes foram contra o governo de Jair Bolsonaro e principalmente Paulo Guedes que afirmou que irá congelar o salário mínimo e a aposentadoria, caso o presidente seja reeleito. Também a Reforma Administrativa (PEC 32/2020) foi duramente criticada pois o presidente da Câmara Federal Arthur Lira ameaça colocar em votação em plenário ainda este ano. Servidores, servidoras, aposentados e pensionistas, não vamos deixar isso acontecer, vamos lutar! Conte com seu sindicato.



VENCEU A DEMOCRACIA

Lula é eleito pela terceira vez presidente do Brasil

Neste domingo (30), Lula (PT) foi eleito presidente da República pela terceira vez. Com 100% das urnas apuradas, o petista teve 60.345.999 dos votos válidos. O ex-presidente obteve mais de 2 milhões de votos do que o segundo colocado e bateu seu próprio recorde. Em 2006, teve 58.295.042 votos, numericamente a maior votação da história do Brasil.

Enquanto o petista é o primeiro brasileiro a ser eleito três vezes presidente pelo voto direto - venceu em 2002 e 2006 -, Bolsonaro é o primeiro presidente a perder uma reeleição no exercício do mandato.

Esta é a quinta eleição do PT para a

chefia do país, desde 2002, duas vezes com Lula e duas com a ex-presidente Dilma Rousseff (2010 e 2014).

No primeiro turno Lula teve 52,7 milhões de votos (48,43%), contra 51 milhões de Bolsonaro (43,2%). A maior votação do petista foi na região Nordeste, onde teve 66,7% dos votos. O presidente dos Estados Unidos, Joe Biden, parabenizou Lula pela eleição e afirmou, em postagem no Twitter, "que está ansioso para trabalhar junto". O presidente francês Emmanuel Macron parabenizou a vitória de Lula no pleito: "Parabéns, meu caro Lula, por sua eleição que dá início a um novo capítulo da história do Brasil". (COM CUT NACIONAL)

INACREDITÁVEL

Lira quer aprovar a PEC 32/20 este ano

Caso aprovada, será o fim da estabilidade para o funcionalismo público

A PEC 32 é um ataque ao serviço público e, se aprovada, poderá reduzir salários, acabar com a estabilidade do/a servidor/a público/a, abrir brechas para a corrupção e entre outras perdas para a classe trabalhadora e para a população brasileira. Além disso, mantém privilégios da casta do funcionalismo público, como juízes, parlamentares, membros do ministério público e das carreiras militares, que não estão sujeitos às novas regras.

A PEC abre caminho para que cada governante que entrar no governo possa trocar qualquer funcionário de acordo com sua ideologia, precarizando o vínculo dos servidores públicos, colocando os hoje cerca de 12 milhões de servidores públicos concursados e estáveis em um grupo em extinção.

Estabilidade, um porto seguro - O secretário-geral da Confederação dos Trabalhadores no Serviço Público Federal (Condsef), Sérgio Ronaldo da Silva, explica que a estabilidade é o único porto seguro que o servidor público tem. "A forma como está se transformando os serviços públicos é crucial tanto pro funcionalismo quanto para prestação de serviços públicos, porque já existem várias modalidades de contratação de servidor e o governo inventou os temporários e colocou em prática a terceirização. Isso prejudica todo mundo, pois começa a ter aquela segregação com salários, direitos e condições piores, o que reflete no atendimento à população. Com a Reforma Administrativa isso vai piorar ainda mais. É contra isso que estamos lutando", explica Sérgio. (FONTE: CNTE)



28 DE OUTUBRO
DIA DO SERVIDOR PÚBLICO

ESTA LUTA TAMBÉM É SUA:

- + CRECHES
- + VAGAS NAS ESCOLAS
- + LETOS HOSPITALARES
- + SEGURANÇA PÚBLICA
- + ASSISTÊNCIA SOCIAL
- + SERVIÇOS DE PROTEÇÃO À MULHER
- + CONCURSOS PÚBLICOS
- + FISCALIZAÇÃO DO TRABALHO
- + POSTOS DE SAÚDE
- + MÉDICOS E ENFERMEIROS
- + FISCALIZAÇÃO SANITÁRIA
- + PESQUISA CIENTÍFICA
- + PROTEÇÃO AO MEIO-AMBIENTE
- + ESPAÇOS PÚBLICOS PARA LAZER E CULTURA

A MAIORIA DOS SERVIDORES ESTÁ COM SALÁRIO CONGELADO HÁ CINCO ANOS.

O GOVERNO CORTOU VERBAS DO SUS, EDUCAÇÃO, CULTURA, MEIO AMBIENTE...

SE VOCÊ NÃO É ATENDIDO, SE A FILA ESTÁ GRANDE, SE NÃO TEM MERENDA ESCOLAR, A CULPA É DO GOVERNO.

OS SERVIDORES LUTAM POR SERVIÇOS PÚBLICOS DE QUALIDADE.



EBSERH

Tribunal conclui julgamento com 11% de reajuste para a categoria

Trabalhadores realizaram a maior greve que envolveu 37 hospitais espalhados por todo o país

O Tribunal Superior do Trabalho (TST) julgou, no dia 10, as cláusulas econômicas do dissídio do Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) dos trabalhadores e trabalhadoras da Ebserh, com ganhos importantes para a categoria. Além de manter todas as cláusulas sociais e garantir que o governo não alterasse a forma de pagamento da insalubridade, o julgamento resultou em uma reposição de 11% em cima do vencimento básico dos(as) trabalhadores(as). O percentual de reposição foi concedido com retroativo ao mês de março, data base da categoria.

“Acredito que, ao final de todo esse processo, saímos vitoriosos. Conseguimos realizar a maior greve da Ebserh, mantivemos a insalubridade nos moldes que já vinha sendo paga, garantimos que não houvesse alteração nas cláusulas sociais e, levando em consideração a média das outras empresas públicas, conseguimos um bom índice de reajuste”, comentou a secretária de empresas públicas e políticas públicas da Fenadsef e diretora do Sindsep, Elna Melo.

Desrespeito - O desfecho aconteceu depois que os trabalhadores e trabalhadoras passaram quase quatro anos tentando negociar o seu ACT com o Governo Bolsonaro, sem sucesso. Isso por causa da forma desrespeitosa com que o atual Governo trata os(as) empregados(as) das empresas públicas e os servidores federais.

Desde o início do governo, a Ebserh se furtou de iniciar uma negociação. Por fim, a Empresa decidiu judicializar o processo e tentou colocar as entidades representativas

Foto: Divulgação TSE



O percentual de reposição foi concedido com retroativo a março, data base da categoria

dos trabalhadores contra a própria categoria, espalhando inverdades. A postura intransigente da Empresa resultou em uma greve de 10 dias que envolveu o pessoal de 37 hospitais espalhados por todo o país. A greve ocorreu no último mês de setembro e foi considerada como a maior greve dos empregados e empregadas da Ebserh.

No Júlio Müller - Empregados e empregadas da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh/HUJM) paralisaram as atividades a partir do dia 23, distribuíram carta à população explicando os motivos da greve. Um grupo percorreu as dependências do Júlio Müller no convencimento dos trabalhadores a aderirem ao movimento o que de fato aconteceu.

A categoria pleiteava um reajuste linear de 22,30% pelo INPC - Índice Nacional de Preços ao Consumidor -, incidindo sobre os salários e benefícios e o aumento adicional de R\$ 600,00 aos Assistentes Administrativos e aos Técnicos em Radiologia. Os(as) empregados(as) pediram ainda o pagamento dos valores retroativos sobre salários e benefícios considerando os ACTs vencidos.

A ministra do TST, Delaíde Arantes, relatora do processo, aca-

bou entendendo toda a manobra da Ebserh e ficou do lado dos trabalhadores. No julgamento, a sua proposta se aproximava muito do pleito da categoria, mas o ministro Ives Gandra votou pelo reajuste dos 11% e foi acompanhado pela maioria.

As entidades representativas dos servidores irão aguardar a publicação do acórdão para, em seguida, consultar a base e definir se vale a pena entrar com um recurso ou se garantem o reajuste de 11% e passam a trabalhar, a partir do próximo ano, na pauta de reposição salarial.

“Estamos nos sentindo injustiçados pelo TST, na pessoa do ministro Ives Gandra, que discordou do voto da relatora, ministra Delaíde, e apresentou uma divergência em que desconsiderava do julgamento todo o período da pandemia, justamente o período em que mais trabalhamos e nos arriscamos nos hospitais. Ele corroborou com a tese da empresa e se alinhou com a política de desvalorização do Serviço Público de Bolsonaro. Mas finalizamos este processo de cabeça erguida porque sabemos que fizemos a nossa parte e lutamos até o fim”, comentou a diretora do Sindsep e funcionária da Ebserh, Gislaíne Fernandes. (COM SINDSEP-PE)



SERVIDORES QUE POSSUEM VALORES A RECEBER DECORRENTES DE AÇÕES JUDICIAIS.

- | | |
|----------------------------------|------------|
| LISES LEITE SANTOS | 1/3 FÉRIAS |
| JOSE GERALDO MESQUITA | 1/3 FÉRIAS |
| JAMIL BENEDITO GUIMARAES | 1/3 FÉRIAS |
| JOSE AUGUSTO RODRIGUES FONCECA | 1/3 FÉRIAS |
| IVAN QUEIROZ FERREIRA | 1/3 FÉRIAS |
| FERNANDO BENEDITO DE O. SOUZA | 1/3 FÉRIAS |
| LIONOR SILVA SANTOS | 1/3 FÉRIAS |
| PETRONILIO ALVES DE ALMEIDA | 1/3 FÉRIAS |
| PAULO BORGES MORAES | 1/3 FÉRIAS |
| OLICES GAUNA DE ALMEIDA | 1/3 FÉRIAS |
| OLAVO DE SOUZA JORGE | 1/3 FÉRIAS |
| OBJACI ALMEIDA DE CARVALHO | 1/3 FÉRIAS |
| MANOEL MARTINS | 1/3 FÉRIAS |
| LUIZ VALTER MARQUES | 1/3 FÉRIAS |
| LUCIO JOSE DA SILVA | 1/3 FÉRIAS |
| LAURENTINO DIAS DE MOURA | 1/3 FÉRIAS |
| JOSE WILSON FERRAZ | 1/3 FÉRIAS |
| JOSE LUIZ FILHO | 1/3 FÉRIAS |
| FERMINA OLERIA GONCALVES E SILVA | 1/3 FÉRIAS |
| RUBENS VIGO | 1/3 FÉRIAS |
| LOURACI ARRUDA DA SILVA | 1/3 FÉRIAS |
| LEONINO FERREIRA DA SILVA | 1/3 FÉRIAS |

SEU FUTURO COMEÇA AGORA!

- GRADUAÇÃO**: DESCONTOS DE ATÉ 50%* (DEPENDENDO DO CURSO, EXCETO O CURSO DE MEDICINA)
- POS-GRADUAÇÃO UNIVAG**: DESCONTO DE 15% EM TODOS OS CURSOS
- UNIVAG IDIOMAS**: DESCONTO DE 15% EM TODOS OS CURSOS

Faça a sua inscrição
(65) 3688-6185
corporativo@univag.edu.br

UNIVAG SINDSEP-MT

Fotos: Mario Hashimoto



IMAGENS QUE FALAM POR SI

A expectativa gerada após reunião com o Tribunal Superior do Trabalho (TST) com os representantes legais deu uma animada, após quase 4 anos sem aumento. Não foi o ideal, mas empregados e empregadas da Ebserh/HUJM demonstraram que a união faz a força e construíram a maior greve da empresa forçando o TSE a julgar o dissídio. A luta continua. Parabéns!



DESMONTE DA CONAB

Impacto na insegurança alimentar já atinge 33 milhões de brasileiros

A Companhia sofreu duros golpes nos últimos anos e segue na mira para ser privatizada

A insegurança alimentar tem se agravado nos últimos anos no Brasil e a fome está ainda mais presente na vida dos brasileiros em 2022. Segundo dados do Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar, apenas 4 entre 10 famílias conseguem acesso pleno à alimentação no país. A fome já atinge 33,1 milhões de pessoas. As regiões Nordeste e Norte são as mais afetadas. Enquanto no Brasil temos 15,5% dos domicílios com pessoas passando fome, no Norte esse índice sobe para 25,7%, e no Nordeste, 21%.

O desmonte dos serviços públicos brasileiros, que atendem a toda a população do país, está no centro dessa situação de total descaso com a fome que atinge milhões de brasileiros. O desmantelamento da Conab é mais um exemplo do quanto o governo Bolsonaro tem sido nocivo para os brasileiros e brasileiras. A Conab segue na mira para ser privatizada, assim como a Cesaminas que no estado de Minas Gerais promove o mesmo trabalho importante como regulador de preços e apoio ao pequeno produtor rural. Para a Condsef/Fenadsef e suas entidades filiadas, a luta contra essas privatizações, pela reestruturação e fortalecimento dessas empresas públicas estratégicas e valorização de seus empregados seguem como prioridades.

Em 2019, o governo fechou 27 armazéns da Conab responsáveis pela distribuição e controle dos alimentos e de seus preços, combate à fome, proteção a pequenos agricultores, atuação em casos de desastres ambientais, entre outras políticas. Nesses armazéns da Conab, eram estocados os alimentos produzidos pela agricultura familiar e comprados pelo governo. Quando os alimentos apresentavam alta de preços, o governo vendia os estoques por preços mais baixos, exercendo um controle.

Não é por acaso - Não é à toa que os preços dos alimentos dispararam no Brasil. Em 2013, o país tinha 944 toneladas de arroz estocadas, em 2015, mais de 1 milhão de toneladas. Em 2020, eram apenas 22 toneladas, o que não garantia nem uma semana de consumo no país. De lá para cá, a situação só piorou. Hoje, não existem estoques governamentais de alimentos para contingência, nem para intervir no mercado nem para apoio aos programas sociais que minimizem a fome de milhões de brasileiros que vivem abaixo da linha da pobreza.

Desvalorização da força de trabalho - O descaso está também no tratamento dado aos empregados públicos. Na Conab, a categoria segue uma luta intensa onde cobra mais respeito e transparência em torno de temas importantes. De reposição salarial, a mudanças em plano de assistência a saúde, além da criação de normas internas que alteram cláusulas já firmadas, diversos são os pontos que vem gerando polêmica e travando o ACT dos empregados da Conab.

Além disso, a categoria luta contra determinação da direção que ameaça e traz de volta o fantasma do risco de dispensa para empregados que se aposentaram após 14 de novembro de 2019 e que possuem idade igual ou superior a 75 anos e para quem teve sua aposentadoria deferida antes da EC 103.

"O que empregados da Conab como toda classe trabalhadora quer é o devido reconhecimento e ser tratada com dignidade", pontuou Sérgio Ronaldo da Silva, secretário-geral da Condsef/Fenadsef. E é em busca de respeito e valorização que os empregados e empregadas vão seguir lutando pela manutenção de direitos inegociáveis e cobrando ACTs justos. (FONTE: CONDSEF)

VILÕES DA INFLAÇÃO

Sai o leite longa vida e entra a cebola

O quilo da cebola disparou 135% este ano e se tornou o item de maior alta na prévia da inflação

O Índice de Preços ao Consumidor Amplo 15 (IPCA-15), considerado uma prévia da inflação para outubro, foi de 0,16% e apontou um novo vilão dos preços altos, a cebola, segundo dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

O quilo da cebola disparou 135% no último ano, o que tornou o vegetal o item de maior alta na prévia da inflação de outubro.

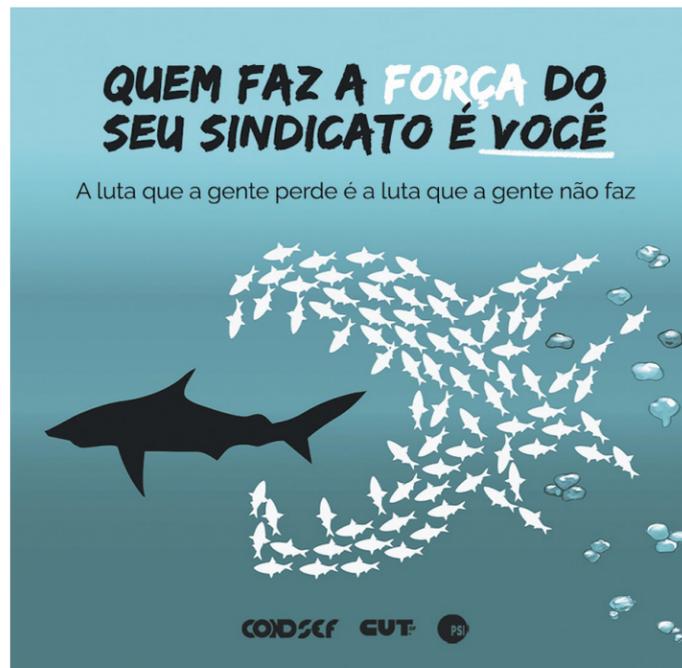
Segundo especialistas, cerca de 70% da colheita da cebola é feita por pequenos produtores familiares que ficaram sem recursos para investir no cultivo e, por isso, reduziram a área plantada.

O motivo, dizem, é que em 2021 houve um excesso de produção, o que diminuiu o preço pago aos produtores, gerando prejuízos. Além disso, o setor sofreu com imprevistos climáticos no Nor-

deste, a alta dos preços das matérias-primas, como defensivos agrícolas e fertilizantes e a falta de apoio do governo de Jair Bolsonaro (PL), que não socorreu os pequenos agricultores.

Os preços só devem começar a cair em abril do ano que vem, quando o volume de chuvas deve diminuir e favorecer a produtividade da cebola, disse André Braz, economista da Fundação Getúlio Vargas (FGV) ao G1.

Já o leite longa vida, que já foi o "vilão" da inflação em meses anteriores, foi destaque de baixa no indicador de outubro, caiu 9,91%. Mas os preços ainda precisam cair muito para voltar aos níveis de 2020. De janeiro de 2020 a junho de 2022, o leite longa vida aumentou 73,2%. De julho a setembro de 2022 subiu mais 6,3%. A variação líquida do período foi de 84,2%.



Vivemos momentos difíceis no Brasil nos últimos anos. Ataques a direitos, instituições sendo ameaçadas, o que não é diferente com nossos sindicatos, federações, confederações e centrais.

Não existe democracia sem sindicatos. É fundamental que se garanta o direito da classe trabalhadora se organizar. Os sindicatos são a trincheira principal na defesa de nossos direitos, das políticas e dos serviços públicos.

Em momentos de ataques permanentes somos nós que levantamos nossa voz e erguemos a cabeça, sempre na linha de frente da luta em defesa da democracia e dos direitos da classe trabalhadora.

Esse é nosso dever e nosso papel. Mas é preciso que os sindicatos se fortaleçam. Não há outro caminho senão o da participação e atuação direta da própria classe trabalhadora.

Procure o **Sindsep-MT**. Participe da construção e organização da luta em defesa de seus direitos.

Os sindicatos são a voz da categoria. Não fique caído. Só na unidade e mobilização somos capazes de assegurar que direitos conquistados a duras penas sejam mantidos e possamos avançar em outras conquistas.

A luta que a gente perde é a luta que a gente não faz. FILIE-SE. (FONTE: CONDSEF)

SERVIX
Administradora de Benefícios

Conheça a **SERVIX SAÚDE**

UM POUCO SOBRE A SERVIX

Uma empresa consolidada com mais de 12 anos de atuação no mercado de Saúde Suplementar, registrada na ANS sob o número 41760-2.

Contamos com uma equipe especializada em disponibilizar planos de saúde, odontológicos e seguro de vida, registrados pela ANS, que atendem a sua necessidade e se encaixam no seu estilo de vida.

- Planos sem taxa de adesão
- Planos mais vantajosos que o mercado
- Planos sem coparticipação
- Atendimento nacional
- Desconto em medicamentos

Carlos Alberto
(65) 9.9968-4677
CARLOS.ALMEIDA02@HOTMAIL.COM
WWW.SERVIXSAUDE.COM.BR

Expediente



Boletim informativo do Sindicato dos Servidores Públicos Federais do Estado de Mato Grosso

Rua Dr. Carlos Borralho nº 82, bairro Poçoão. CEP 78.015-630 - Cuiabá-MT
Telefone: (65) 3023-9338/3023-7000 - email: contato@sindsepmto.org.br
Jornalista responsável: Mário Hashimoto DRT 200/MT
E-mail: mhashi104@yahoo.com.br
Editoração eletrônica: Oficina A-104

DIRETORIA EXECUTIVA TRIÊNIO 2019/2022

Presidente: Carlos Alberto de Almeida; **Vice-Presidente:** Elias Belisário de Araújo; **Secretaria Geral:** Fernando Pivetta; **Adj. Secretaria Geral:** Damásio de Souza Pereira; **Secretaria de Finanças:** Gildásio Ferreira Gomes; **Adj. Secretaria de Finanças:** Luciano Marcio Gazzani; **Secretaria de Administração:** Enildo Gomes; **Adj. Secretaria de Administração:** Nelso Fortunato Ojeda; **Secretaria para Assuntos Jurídicos:** Maurício Alves Rattacaso Júnior; **Adj. Secretaria para Assuntos Jurídicos:** Edilson César Cunha; **Secretaria de Formação e Política Sindical:** José Olímpio da Silva Neto; **Adj. Secretaria de Formação e Política Sindical:** Cícero José da Silva; **Secretaria do Interior:** Benedito Assis da Silva; **Adj. Secretaria do Interior:** Albir Alves Brito; **Secretaria de Imprensa e Comunicação:** Gilmar Campos Soeiro; **Adj. Secretaria de Imprensa e Comunicação:** Celso Alfredo Simon; **Secretaria de Aposentados e Pensionistas:** Izael Santana da Silva; **Adj. Secretaria de Aposentados e Pensionistas:** Conceição Corrêa Costa Itacaramby; **Secretaria da Saúde do Trabalhador:** João de Deus da Silva Filho; **Adj. Secretaria da Saúde do Trabalhador:** Aderbal Castro Queiroz; **Secretaria dos Anistiados e Demitidos:** Joacira Santana Rodrigues de Almeida; **Adj. Secretaria dos Anistiados e Demitidos:** Selmo Jacinto de Oliveira; **Secretaria de Cultura, Secretaria de Movimentos Sociais, Cultura, Raça e Etnia:** Manoel Martins; **Adj. Secretaria de Cultura, Secretaria de Movimentos Sociais, Cultura, Raça e Etnia:** Idivaldo Bernardes de Oliveira; **Secretaria dos Empregados em Empresas Públicas:** Joilson Ruas do Nascimento; **Adj. Secretaria dos Empregados em Empresas Públicas:** Sandra Cristina Ribeiro; **Suplentes de Direção:** I - Deusdete Cabral; II - Rosina Almeida Paiva; III - Sérgio Balbino Ferreira; IV - Zózimo Matias de Amorim; V - Neuza Divina de Jesus; VI - Jacira Weis. **Conselho Fiscal - Membros Efetivos:** I - João Sebastião Alves Pereira; II - Benedita Vandinêia de Oliveira; III - Edmilson Lourenço Máximo; **Suplentes do Conselho Fiscal:** I - Geovano Santos Moreira; II - Ademar Viana dos Santos; III - João Martins de Souza.



O nosso sindicato continua com campanha de filiação de servidores, da ativa, aposentados e pensionistas. Um dos principais motivos de ser filiado é ser representado. Quanto maior o número de filiados (as), mais forte estaremos na luta por benefícios e contra retirada de seus direitos. A sindicalização é a consciência de classe fundamental ao fortalecimento da categoria e do sindicato. A hora é essa! Filie-se você também.

OUTUBRO ROSA

Prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama

Outubro já é conhecido mundialmente como um mês marcado por ações afirmativas relacionadas à prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. O movimento, conhecido como **Outubro Rosa**, é celebrado anualmente desde os anos 90. O objetivo da campanha é compartilhar informações sobre o câncer de mama e, mais recentemente, câncer do colo do útero, promovendo a conscientização sobre as doenças, proporcionando maior acesso aos serviços de diagnóstico e contribuindo para a redução da mortalidade.

O que é?

É o tipo de câncer mais freqüente na mulher brasileira. Nesta doença, ocorre um desenvolvimento anormal das células da mama, que multiplicam-se repetidamente até formarem um tumor maligno.

Como a mulher pode perceber a doença?

O sintoma do câncer de mama mais fácil de ser percebido pela mulher é um caroço no seio, acompanhado ou não de dor. A pele da mama pode ficar parecida com uma casca de laranja; também podem aparecer pequenos caroços embaixo do braço. Deve-se lembrar que nem todo caroço é um câncer de mama,

por isso é importante consultar um profissional de saúde.

Como descobrir a doença mais cedo?

Toda mulher com 40 anos ou mais de idade deve procurar um ambulatório, centro ou posto de saúde para realizar o exame clínico das mamas anualmente, além disso, toda mulher, entre 50 e 69 anos deve fazer pelo menos uma mamografia a cada dois anos. O serviço de saúde deve ser procurado mesmo que não tenha sintomas!

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame das mamas realizado por médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Neste exame poderão ser iden-

tificadas alterações nas mesmas. Se for necessário, será indicado um exame mais específico, como a mamografia.

O que é mamografia?

É um exame muito simples que consiste em um raio-X da mama e permite descobrir o câncer quando o tumor ainda é bem pequeno.

O que pode aumentar o risco de ter câncer de mama?

Se uma pessoa da família – principalmente a mãe, irmã ou filha – teve essa doença antes dos 50 anos de idade, a mulher tem mais chances de ter um câncer de mama. Quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qual-

quer idade, também deve ficar atenta. As mulheres com maior risco de ter o câncer de mama devem tomar cuidados especiais, fazendo, a partir dos 35 anos de idade, o exame clínico das mamas e a mamografia, uma vez por ano.

O auto-exame previne a doença?

O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo, entretanto, esse exame não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional de saúde treinado. Caso a mulher observe alguma alteração deve procurar imediatamente o serviço de saúde mais próximo de sua residência. Mesmo que não encontre nenhuma alteração no auto-exame, as mamas devem ser examinadas uma vez por ano por um profissional de saúde!

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

Ter uma alimentação saudável e equilibrada (com frutas, legumes e verduras), praticar atividades físicas (qualquer atividade que movimente seu corpo) e não fumar. Essas são algumas dicas que podem ajudar na prevenção de várias doenças, inclusive do câncer.

FONTES: BLOG DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CANCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA



FELIZ MÊS DE NOVEMBRO ANIVERSÁRIO

NOME	DIA	NOME	DIA	NOME	DIA
ADAIRZA DOS SANTOS M. FIGUEIREDO	01	DILSON NICHELE DOS SANTOS	10	JOSE ROSSI	16
ADRIANA FERREIRA DOS SANTOS	02	DINIZ ALMEIDA DE BELEM	10	JOSE TORRES DA MASCENA	16
AGOSTINHO DA CONCEICAO	13	DIVA RODRIGUES PINTO	20	LAURINDO FERNANDES DA SILVA	17
ALAIDE DE FATIMA CARDOSO	25	EDMILSON LOURENCO MAXIMO	01	LAURO LUIS DA FONSECA	03
ALBERTO ALVES LOPES	23	EDMIRIAM DE MENDONÇA ARRUDA	08	LUCIA HELENA DA ROSA	02
ALBERTO CARLOS DE SOUZA WONSOSCKY	20	EDSON BENEDITO DE SOUZA	27	LUCILDO GRIEP KIESSLER	19
ALUISIO DIAS DA COSTA	02	ELIANE DE A. VALERIANO CASTELHAND	20	LUIZ CARLOS NERES DE OLIVEIRA	01
AMENAIDES BASTOS GUIMARAES	20	ELIANE PEREIRA DE J. C. DA SILVA	23	MARA RUBIA ENORE	24
ANA TEREZA DA SILVA	07	ELIAS DA CUNHA ARAUJO	10	MARCOS DE DEUS DA SILVA	30
ANAIDE MARIA DA SILVA NUNES	02	ENILDO GOMES	15	MARIA ALICE CAMPOS MENSCH	20
ANANCY GUIA DE ASSUNCAO	01	FELICIANO VALUZ DA COSTA	19	MARIA DAS GRACAS OLIVEIRA BRAGA	20
ANDRE RUFINO DA SILVA	30	FRANCISCO VALDERINO CORREA	25	MARIA PAULA DA SILVA GUIMARÃES	09
ANTONIO GOMES MACEDO	23	GILMAR JOSÉ BAÚ	27	MARIA ZILENE DE SOUZA FORTALEZA	25
ARIANA MARIA DE CAMPOS	07	HELENA DA SILVA SIQUEIRA	24	MARLENE STRAPASSON DE C. BOECHAT	12
ATHAIDE BASTOS GUIMARAES	28	HELIETE PEREIRA DE OLIVEIRA	29	MARLIZE DE ABREU SILVA	21
AURO CUSTODIO DA SILVA	21	IOLANDA FERREIRA DE LIMA	22	MARTA SIMONE BOTELHO FEIJO	01
BENEDITA VANDINEIA DE OLIVEIRA	18	ISISLENE DE ARRUDA TEIXEIRA	27	MAURO DE ALMEIDA	22
BENEDITO EIDE FERRAZ	29	IVNA MONTEIRO ANTUNES	11	NELSO FORTUNATO OJEDA	20
BENEDITO GERMANO KANAYZOKIESE	20	IZABEL VANIR DA SILVA	04	NICANOR CANDIDO DE RESENDE	02
CARIVALDO GUALBERTO PEREIRA	10	IZANOEL DOS SANTOS SODRE	01	NILCE SOARES CUIABANO	06
CECILIA JOSEFINA DOS SANTOS	28	JAIME ALMEIDA DA SILVA	15	NILSON SANTOS DE MORAES	01
DELVANIR DE LISBOA	06	JOAO FRANCISCO DOURADO	18	OSVALDO LEMOS DE ALMEIDA	01
DENISE MARIA DA SILVA	29	JOAO JOSE SOARES	24	PAULA RENATA TEDESCO DE CARVALHO	13
DEYSE PEDROSO DA SILVA	06	JOAO SANTANA DE CAMPOS	01	ROSALINA MARIA DE JESUS MARTINS	21
		JOAQUIM SANTANA DE CAMPOS	22	RUTY EMIKO MURATA	21
		JORGE IVAR VANNI	10	SEBASTIAO LEITE DIONIZIO	11
		JOSE ANTONIO DA SILVA	08	TERESINHA DE JESUS DOS SANTOS	13
		JOSE CARLOS DE CAMPOS FILHO	15	VALDEMIRA NUNES DA SILVA	10
		JOSE JULIO PEREIRA	16	WANESSA PEDROSO DE BARROS	28
		JOSE NERY VIEIRA FERRAZ	03	WEDER DE SOUZA OLIVEIRA	21
		JOSE RICARDO BENTO DE ARAUJO	08		