OUTUBRO ROSA

Secretaria de
Estado de Educação

GDF
É tempo de ação.

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL - GDF

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL - SEEDF

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS - SUGEP

DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO E APOIO AO SERVIDOR - DISER

GERÊNCIA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - GADEP

G O VE R N O D O D IST R I T O F E D E RAL

GOVERNADOR
Ibaneis Rocha Barros Júnior

VICE- GOVERNADOR
Paco Brito

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado de Educação
Leandro Cruz Fróes da Silva

Secretário Executivo de Estado de Educação
Fábio Pereira de Sousa

Subsecretária de Gestão de Pessoas
idalmo Santos

Diretor de Acompanhamento e Apoio ao Servidor
Luis Caio Ramos Bezerra

Gerente de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

ELABORAÇÃO
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira
Kyara Michelline França

REVISÃO
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

DIAGRAMAÇÃO
Mariana Oliveira Barretto

REVISÃO ORTOGRÁFICA
Mariana Oliveira Barretto

Conhecendo um Pouco sobre o Outubro Rosa

O Outubro Rosa é uma campanha mundial realizada anualmente no mês de outubro, que busca a conscientização das mulheres a respeito da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, aumentando as chances de cura e reduzindo a mortalidade.

O Outubro Rosa não foi exatamente instituído por uma pessoa, pois no fim do século XX, alguns estados americanos promoviam ações isoladas de conscientização sobre a doença.

Aos poucos, as iniciativas foram amplificadas e ganharam visibilidade, até o Congresso Americano oficializar outubro como o mês nacional de prevenção ao câncer de mama.

Ressalta-se um destaque para uma instituição importante - o Instituto Susan G. Komen Breast Cancer Foundation, fundado por Nancy Brinker com o objetivo de promover estudos e disseminar informações sobre o câncer de mama, em 1982.

Em 1983, pretendendo dar mais visibilidade à importância ao tema e arrecadar fundos para pesquisas, o instituto promoveu a primeira “Caminhada pela Vida”, em Dallas. O evento contou com cerca de 800 participantes e marcou o início de uma ação que ganharia dimensões mundiais.

Alguns anos depois, em 1991, as tão famosas fitas rosas foram distribuídas a todas e todos os participantes da Caminhada pela Vida, em Nova York, tornando o laço cor-de-rosa o símbolo oficial da campanha.

Desde então, a instituição continua promovendo corridas anualmente em prol da luta contra o câncer de mama, mas a história do laço rosa só veio em 1997: a fim de sensibilizar a população, as cidades eram enfeitadas com laços cor de rosa em locais públicos e durante eventos.

No Brasil, a primeira ação do Outubro Rosa que se tem conhecimento aconteceu em 2002, no parque Ibirapuera, em São Paulo: o Obelisco do Ibirapuera, foi iluminado de rosa por um grupo de mulheres simpatizantes com a causa.

O câncer de mama

O câncer de mama é um problema de saúde pública mundial, sendo o 2º câncer que mais atinge as mulheres no Brasil e no mundo, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA). O câncer de mama é uma neoplasia maligna que acomete o tecido mamário.

Ele aparece quando há uma mutação genética em alguma célula, que causa a multiplicação desenfreada de células anormais. Tal multiplicação forma um tumor que pode crescer muito rapidamente, mas também pode ter um curso lento.

Alguns fatores podem influenciar o desenvolvimento do câncer, como fatores ambientais, genéticos e de estilo de vida, como a obesidade após a menopausa, a exposição frequentes à radiação, sedentarismo, consumo exagerado de bebidas alcoólicas e casos na família.

A prevenção baseia-se no controle dos fatores de risco e no estímulo aos fatores ambientais protetores, especificamente aqueles considerados “modificáveis”.

Cuide de Você Sempre!

Convidamos você, servidora da SEEDF, a refletir sobre o autocuidado, uma vez que o estilo de vida pode ser um dos fatores que influencia o desenvolvimento do câncer de mama.

Respeite os seus limites!!

Priorize suas necessidades!!

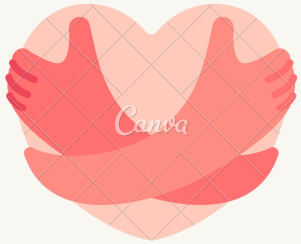
Filtre suas responsabilidades!!

Alimentação: uma importante aliada!

A luta contra o câncer começa pela prevenção e, uma das principais formas de evitar o câncer é ter uma alimentação saudável, ser fisicamente ativo e manter o peso corporal adequado.

Uma ingestão rica em alimentos de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, e pobre em alimentos ultraprocessados, como aqueles prontos para consumo ou prontos para aquecer e bebidas açucaradas,, podem prevenir novos casos de câncer.

A alimentação é uma importante estratégia para ser incorporada no dia-a-dia e promover um estado nutricional adequado.



TODO CUIDADO IMPORTA!

Mudando o comportamento Alimentar

- Substitua o consumo excessivo de carne, principalmente processada, por outra fonte de proteína. As carnes processadas como os embutidos (salame, presunto, linguiça, etc) potencializam o risco do câncer de mama, por ter uma alta quantidade de nitrosaminas, que são substâncias que favorecem o aumento de carcinogênese e a partir do momento que o organismo não faz um bom reconhecimento dessas substâncias há maior potencial de aumento do tumor, que, associado a outros fatores de risco como a genética, o estilo de vida e as alterações hormonais pode ser potencializado.

- Reduza a quantidade de açúcar e doces de uma forma em geral.

Você Sabia Que ...

Grande parte dos refrigerantes possui um corante que possivelmente favorece a formação do câncer?

Os refrigerantes contêm a substância 4-MI (4-metil-imidazol), classificada como possivelmente cancerígena pela Agência Internacional para Pesquisa em Câncer (IARC), da Organização Mundial da Saúde (OMS). Esse composto é um subproduto do corante caramelo IV, presente nessas bebidas.

Os benefícios da ingestão de frutas, legumes e verduras na prevenção de câncer superam os malefícios do consumo desses alimentos com resíduos de agrotóxicos.

Nos vegetais são encontradas vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos que previnem contra diversos tipos de câncer. Optar por alimentos de base agroecológica ou orgânicos é sempre o ideal, mas se não for possível adquiri-los, não podemos abrir mão desses alimentos protetores, pois estudos indicam que a redução no seu consumo pode aumentar consideravelmente o número de casos de câncer.

Vale lembrar que os resíduos de agrotóxicos podem também estar presentes nos alimentos ultraprocessados, como biscoitos, salgadinhos, pães, cereais matinais, lasanhas, pizza e outros, que têm como ingredientes o trigo, o milho, a cana-de-açúcar e a soja, por exemplo.

Você Sabia Que ...

Frutas e hortaliças, além de fornecerem componentes importantes para desempenharem funções básicas do organismo como, por exemplo, vitamina C, betacaroteno(pró vitamina A) e ácido fólico, são fontes de compostos fitoquimicos diretamente associados à prevenção de doenças?

Os polifenóis compreendem o maior grupo dentre os compostos fitoquímicos nos vegetais e têm propriedades antioxidantes, agindo na captura de radicais livres e diminuindo lesões no DNA.

Seguem alguns exemplos de polifenóis e as respectivas fontes alimentares:

Tipo de polifenol	Fonte alimentar
Ácido Clorogênico	Café
Resveratrol	Uva e vinho
Cumarinas	Aipo

Tipo de polifenol	Fonte Alimentar
Ligninas	Linhaça
Quercetina	Cebola
Antocianinas	Frutas vermelhas
Gingerol	Gengibre

Você Sabia Que ...

Tipo de polifenol	Fonte Alimentar
Flavanonas	Frutas cítricas
Suforafano	Vegetais crucíferos
Curcumina	Açafrão

Você Sabia Que ...

Consumir alimentos fontes de vitaminas e minerais antioxidantes, e que melhorem a imunidade, como vitaminas A, zinco, vitamina E e vitamina C pode ser um grande aliado no combate ao câncer?

Essas vitaminas e minerais melhoram a imunidade e combatem os radicais livres.

- Vitamina A: fígado, batata doce, cenoura, espinafre e ovos
- Vitamina C: acerola, laranja, mamão, manga, graviola e caju
- Vitamina E: óleo de soja, azeite de oliva, óleo de girassol, abacate, nozes, castanha do Pará, amêndoas secas e avelã
- Zinco: carne vermelha, amendoim, queijo

Você Sabia Que ...

Uma dieta rica em certos tipos de gordura tem sido relacionada com o risco de câncer de mama por promover aumento nos níveis endógenos de estrogênio e estar associada a diferentes passos no processo de formação do tumor ?

Sim esse aspecto é verdade, por isso evite alimentos fontes de gordura saturada e hidrogenada, como é o caso de muitos industrializados.

Também é importante evitar o consumo excessivo de carne vermelha, principalmente aquelas mais gordurosas, pois além de conter maior proporção de gordura saturada, a carne vermelha tem maior proporção de um tipo de gordura chamada de ômega 6, com maior potencial de promover processo inflamatório. Portanto procure variar mais os tipos de carne em sua alimentação.

Dê preferência aos alimentos fontes de gordura insaturada, especialmente ômega 3 e ômega 9, a exemplo dos peixes, castanhas, azeite de oliva, abacate, linhaça, etc.

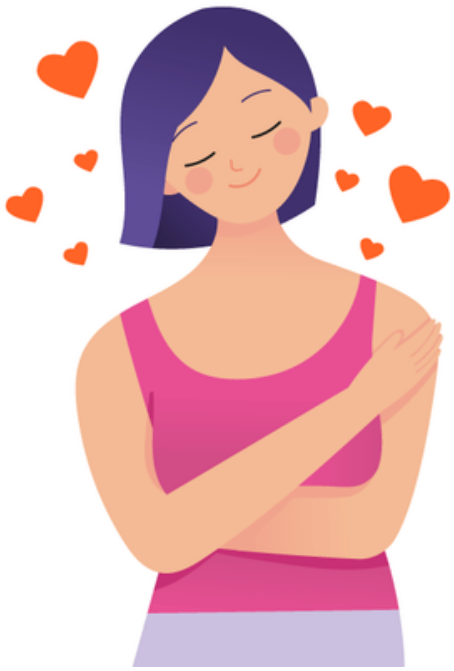
Você Sabia Que ...

Aquecer alimentos ou adicioná-los quentes a recipientes plásticos aumenta o risco de câncer ?

O aquecimento de recipientes plásticos contendo alimentos pode liberar substâncias nocivas com potencial de causar câncer, como a dioxina e o bisfenol A (BPA). Visto que não há como ter segurança quanto à presença ou não dessas substâncias nos recipientes utilizados, o recomendável é nunca aquecer alimentos em recipientes plásticos, inclusive mamadeiras. O melhor é transferir a comida para vasilhas de vidro temperado ou de porcelana que suportem o calor. Essa cautela se aplica também para as bandejas de espuma em que são acondicionadas lasanhas e outras massas, por exemplo.

Algumas dicas valiosas ...

- A alimentação é uma forma de autorrespeito e eliminar os fatores que aumentam o risco de desenvolver o câncer de mama é uma forma muito importante de praticar o autocuidado.
- Pratique também atividade física. Alongue-se, mexa-se e sinta o seu corpo.
- Defina uma meta alcançável e faça isso acontecer. Você pode!
- Melhore seu humor fazendo algo que você realmente gosta.
- Confie em si mesma. Cuide da alma e pense positivo. Valorize as pequenas alegrias.



Se ....

A chance de ganhar na loteria é de 1 em 50 milhões e você sempre faz planos com o que faria com o dinheiro ....

Se ...

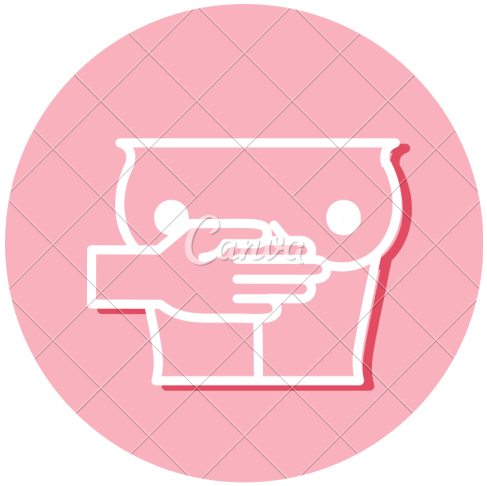
A chance de ser atingido por raio é de 1 em 2milhões 320 mil e você não se arrisca embaixo de uma árvore ...

Se ...

A chance de qualquer mulher ter câncer de mama é de 1 em 10 ...

Você precisa se cuidar!

Faça o autoexame. Se toque!



REFERÊNCIAS

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Disponível em: <https://https://www.cfn.org.br/>. Acesso em: outubro de 2020.

COSTA, Neuza Maria Brunoro e ROSA, Carla de Oliveira Barbosa. Alimentos Funcionais – componentes bioativos e efeitos fisiológicos. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010.

FALLER, Ana Luísa Kremer e FIALHO, Eliane. Disponibilidade de Polifenois em frutas e hortaliças consumidas no Brasil. Revista Saúde Pública, 2009, vol 43, n°2 vol.43, pp.211-218.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/>. Acesso em: outubro de 2020.

OUTUBRO ROSA. Disponível em: <https://http://www.outubrorosa.org.br/>. Acesso em: outubro de 2020.