

Ônibus são identificados com temas da Campanha Outubro Rosa



Foto: Divulgação

Objetivo é lembrar da importância do diagnóstico precoce do Câncer de Mama

Durante o mês de outubro, 1.105 ônibus do sistema de transporte público da capital vão circular caracterizados com a marca do Outubro Rosa, campanha de conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do Câncer de Mama.

Serão quatro ônibus com adesivos nas laterais pela empresa Sambaíba e um pela viação Transcap. Outros 1.100 ônibus, também da Sambaíba, receberão o laço rosa identificando a campanha na parte frontal.

Além do laço, o ônibus da

Transcap vai circular com a frase: "A melhor atitude contra o Câncer de Mama é a prevenção". Os ônibus da Sambaíba terão desenhos de mulheres de diferentes etnias. A finalidade é alertar para a prática de exames de rotina como prevenção da doença.

Diagnóstico precoce do Câncer de Mama aumenta em 95% as chances de cura

O diagnóstico precoce do Câncer de Mama pode aumentar em até 95% suas chances de cura. Para isso, além de exames periódicos como a mamografia, o conhecimento do próprio corpo através, do autoexame são fundamentais. Mais comum entre as mulheres, uma série de fatores podem ser considerados de risco para a doença, como: histórico familiar de câncer, alterações genéticas, primeira menstruação antes de 12 anos, primeira gravidez após os 30 anos, não ter filhos, obesidade e menopausa após os 55 anos são alguns pontos de alerta.

A primeira forma de prevenção do Câncer de Mama deve ser o controle dos fatores de risco: mudar o estilo de vida e adotar comportamentos considerados protetores, como o autoexame. Grande parte dos carcinomas de mama podem ser descobertos através de palpitação. Realizar o autoexame com frequência traz confiança para identificar alterações mamárias.

Sintomas

Os principais sintomas do Câncer de Mama são:

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, cerca de 90% dos casos apresentam esse sintoma quando o câncer é percebido pela própria mulher;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;



Foto: Jefferson Peixoto / Secom

Autoexame está entre os cuidados primordiais para o diagnóstico precoce do Câncer de Mama

•Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Prevenção

Importante ressaltar que diagnosticar o Câncer de Mama em fase precoce não é uma tarefa fácil. Há vários tipos da doença e, por isso, podem evoluir de diferentes formas. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente. Dessa forma, há casos em que o Câncer de Mama pode ser silencioso ou menos perceptível. Além do autoexame frequente, é necessário procurar atendimento médico sempre que houver suspeita ou manter a rotina de cuidados médicos. A mamografia também é indicada como forma de diagnosticar o Câncer de Mama, principalmente em mulheres entre 50 e 69 anos – faixa alvo para realizar o exame a cada 2 anos.

A prevenção do Câncer de Mama na cidade de São Paulo é realizada a partir de exames nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs). Se houver necessidade, a UBS encaminhará a paciente para as especialidades na rede municipal de Saúde.

Além disso, algumas medidas podem contribuir para diminuir a incidência da doença como:

- Praticar atividade física regularmente;
- Adotar uma alimentação saudável priorizando o aleitamento materno;
- Consumir alimentos in natura;
- Reduzir ou evitar o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas alcoólicas;
- Adotar hábitos saudáveis reduz o risco de desenvolver doenças e aumenta a qualidade de vida.

Turismo

Pindamonhangaba recebe a primeira edição do Festival do Torresmo

Entre os dias 15 e 17 de outubro, a cidade de Pindamonhangaba recebe a primeira edição do "Festival do Torresmo". O grande festival pretende movimentar a região e deixar o aroma irresistível da novidade. O evento, aberto ao público, acontece no Shopping Pátio Pinda.

Os visitantes poderão se deliciar com um cardápio diversificado com os mais variados cortes suínos, como: costela, joelho de porco, leitão pururuca, panceta e o tradicional torresmo. Com a presença do renomado, e internacionalmente conhecido, Chef Adan Garcia, especialista em porco, durante todos os dias do evento, o público também poderá conferir os mais variados pratos preparados por ele, como: baião de dois, galinhada, arroz com suan e feijão tropeiro.

Haverá, também, incríveis cervejarias convidadas. Serão diversos rótulos com o que se produz de melhor na indústria cervejeira. Opções não faltarão e prometem agradar pessoas de todos os gostos. E para os amantes do típico doce espanhol, as opções empolgam. Do tradicional churros de doce de leite, ao morango com Nutella, entre outras combinações.

A entrada é gratuita, sendo cobrado apenas o consumo no local. No evento, as famílias também poderão aproveitar algumas apresentações de música ao vivo, espaço kids, e área Pet Friendly.

Vale ressaltar que o Festival seguirá os protocolos no combate a Covid-19, com o uso de máscara, álcool em gel e distanciamento social. A organização é da Focus Produções e Eventos. Festival de Torresmo de Pindamonhangaba, de 15 a 17 de outubro, das 12 às 22 horas, no Shopping Pátio Pinda,



Fotos: Divulgação - Assessoria de Imprensa

Torresmo tem destaque no evento

que está localizado na Rua Alcides Ramos Nogueira, 650, Pindamonhangaba. O evento aceita todos os cartões de

débito e crédito Espaço Kids e Pet Friendly Preço médio: de R\$ 10,00 a R\$ 50,00 - Entrada gratuita.



Evento terá cardápio diversificado com os mais variados cortes suínos

UTILIDADE PÚBLICA

ECONOMIZE ENERGIA ELÉTRICA; SEGUINDO AS DICAS ABAIXO, A ECONOMIA CHEGA A 38%

- Evite acender lâmpadas durante o dia. Use melhor a luz do sol, abrindo janelas e cortinas;
- À noite, apague as lâmpadas dos ambientes desocupados;
- Quem ajusta a temperatura do ar-condicionado para, por exemplo, 18°C, e dorme coberto com edredom está desperdiçando energia elétrica, pois o aparelho precisará operar por mais tempo para manter a temperatura nesse nível. Recomenda-se, então, ajustar a temperatura para a faixa entre 21 e 23°C, que já fornece conforto térmico;
- Periodicamente, limpe os filtros do ar-condicionado, para melhorar o fluxo de ar;
- Caso o calor não seja intenso, utilize um ventilador, que apresenta um consumo de energia elétrica muito inferior;
- Evite o uso de benjamins (o "T"). O acúmulo de ligações na mesma tomada pode causar aquecimento e aumentar perdas elétricas;
- Mantenha os globos e lustres transparentes sempre limpos para aproveitar a luz;
- Deixe para usar a máquina de lavar roupa, o ferro de passar e a lava-louças somente quando houver bastante roupa e louça acumuladas;
- Evite colocar o fogão e a geladeira próximos um do outro. O calor do fogão exigirá mais energia para a geladeira manter a temperatura;
- Mantenha a borracha de vedação da geladeira sempre em bom estado;
- Regule a temperatura da geladeira no inverno, ajustando o termostato para evitar desperdício de consumo;
- Quando viajar, desligue a chave geral da casa para não gastar energia desnecessariamente e prevenir a queima por descargas na rede;
- Desligue a televisão se não houver ninguém assistindo;
- Faça o mesmo com o computador, quando terminar de usar;
- Utilize os recursos de economia de energia para desligar o monitor e colocar o computador em estado de espera quando deixá-lo sem uso por determinado tempo;
- Não deixe o aparelho celular "dormir" carregando. Retire da tomada quando a bateria estiver carregada;
- Reavalie o uso de panelas e fritadeiras elétricas, além do freezer, que gastam bastante energia;
- Em vez de usar o aspirador de pó, opte pela vassoura. Os filtros do aparelho também devem estar em boas condições, caso contrário, o consumo de energia será maior.

RECICLE SEU LIXO FAÇA COLETIVA SELETIVA REGULARMENTE

- VIDROS / FRASCOS** Mantenha objetos e garrafas de vidros emborcadas
- PLÁSTICOS/PNEUS** Acumulam água parada, evite expor nas ruas
- PAPEL/PAPELÃO** Mantenha-os em lugares secos
- METAIS/ALUMÍNIOS** Expostos à chuva, são bons locais de depósito dos ovos
- PRESERVE O MEIO AMBIENTE**
- EVITE ACUMULAR ÁGUA PARADA E AJUDE A ERRADICAR A DENGUE**

A coleta seletiva de lixo é de extrema importância para a sociedade. Além de gerar renda para milhões de pessoas e economia para as empresas, também significa uma grande vantagem para o meio ambiente, uma vez que diminui a poluição dos solos e rios. Dessa maneira possibilitamos o maior aproveitamento do resíduo, que antes era descartado e como consequência do seu não aproveitamento aumentaria a quantidade de lixo causando grandes problemas ambientais.

UTILIDADE PÚBLICA

QUE TAL MUDAR OS HÁBITOS E SE TRANSFORMAR NUM MOTORISTA SUSTENTÁVEL?

ENTÃO, VEJA ALGUMAS DICAS QUE PODEM AUXILIÁ-LO NESSA MUDANÇA, ALÉM DE POUPAR O SEU BOLSO:

- AO DAR PARTIDA NO CARRO, NÃO ACELERE. ISSO DESPERDIÇA O COMBUSTÍVEL**
- NÃO CORRA. O CONSUMO A 100 KM/H É 20% MAIOR DO QUE A 80 KM/H**
- SE FOR PARAR POR MAIS DE 2 MINUTOS, DESLIGUE O MOTOR**
- CALIBRE SEMPRE OS PNEUS. O CONSUMO DE COMBUSTÍVEL É MAIOR QUANDO O PNEU ESTÁ ABAIXO DA PRESSÃO IDEAL**
- GASOLINA ALCOOL**
- ABASTEÇA SOMENTE EM POSTOS DE CONFIANÇA. COMBUSTÍVEL ADULTERADO, ALÉM DE GASTAR MAIS, TAMBÉM DANIFICA O MOTOR**
- CALENÁRIO REVISÃO**
- FAÇA TODAS AS REVISÕES PROGRAMADAS. ASSIM SEU CARRO ESTARÁ COM O NÍVEL DE ÓLEO, COMBUSTÍVEL E GASES REGULADOS E EMITIDOS DENTRO DOS PADRÕES**