

Boletim Conviva

Diretoria de Ensino - Região de Mogi Mirim



CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

A VIDA PASSA DEPRESSA, MAS NÃO PERMITA QUE A CORRERIA DO DIA A DIA FAÇA COM QUE VOCÊ ESQUEÇA DO MAIS IMPORTANTE: SUA SAÚDE E BEM-ESTAR. CUIDE-SE!

**OUTUBRO ROSA
MÊS MUNDIAL DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA**

**BOAS PRÁTICAS DO OUTUBRO ROSA - ESCOLA
CAPITÃO AGENOR DE CARVALHO**

VIVER EM FAMÍLIA

**OUTUBRO ROSA - COMO TUDO
COMEÇOU?**



**Olhe, sinta e toque suas
mamas no dia a dia.
Não deixe para depois,
o que pode ser prevenido hoje.**

Juliane Rodrigues



CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

OUTUBRO ROSA COMO TUDO COMEÇOU?

Por Redatores Da Shelook

Comemorado mundialmente, sendo pauta de empresas, entidades e da população, o Outubro Rosa surgiu nos Estados Unidos. Vários Estados organizavam ações sobre a doença. Em pouco tempo, o Congresso Americano aprovou que o mês fosse referência na luta contra a doença.

O “rosa” do nome do movimento faz referência ao famoso laço cor-de-rosa lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure, responsável por organizar a 1ª Corrida pela Cura, em Nova York, no ano de 1990, sendo a maior organização mundial de câncer de mama encarregada de realizar pesquisas sobre o assunto.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar



“CORRIDA PELA CURA”, EM INDIANA, NO ANO DE 1992, ORGANIZADA PELA SUSAN G. KOMEN

Sete anos depois, o Outubro Rosa já esbanjava força. Entidades das cidades de Yuba e Lodi, nos Estados Unidos, começaram a fomentar ações voltadas a conscientização da prevenção pelo diagnóstico precoce do câncer de mama. Desfiles de moda, corridas, partidas de boliches foram organizadas com sobreviventes da doença. No Brasil, o primeiro sinal em apoio ao movimento foi a rápida iluminação do monumento Mausoléu do Soldado Constitucionalista, situado na capital do Estado de São Paulo. A iniciativa foi responsabilidade de um grupo de mulheres simpatizantes da luta contra o câncer de mama.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Hoje em dia, além de iluminar monumentos, prédios públicos, pontes, teatros, etc, de rosa, mutirões de mamografia também são realizados em diversas cidades do país, além da conscientização propagada em reportagens de TV, jornais, revistas e na Internet.

Saiba como fazer o autoexame

Não há uma causa única para o câncer de mama. Sabe-se que quanto mais idade, maior o risco de desenvolver a doença, fatores relacionados à vida reprodutiva da mulher, como idade da primeira menstruação, ter tido ou não filhos, idade em que entrou na menopausa, além do histórico familiar, consumo de bebidas alcoólicas, excesso de peso, exposição à radiação ionizante, podem colaborar para o desenvolvimento da doença.

Faça o autoexame de forma confortável, basta seguir as orientações abaixo:

- Em pé, em frente a um espelho, observe a superfície dos seios, o bico e contorno das mamas.
- Ainda em pé, levante os braços e repare se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.
- Deitada, utilize a mão esquerda para apalpar a mama direita. Faça movimentos circulares suavemente, apertando levemente com a ponta dos dedos. Faça a mesma coisa a mama esquerda utilizando a mão direita.
- No banho, com a pele úmida, levante o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda sobre a mama direita até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.
- Ao perceber qualquer alteração, procure um profissional o quanto antes. Nós queremos ver você bem, saudável e linda!

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Ajude-nos a reforçar a importância do movimento Outubro Rosa, converse com as mulheres que estão à sua volta. Vamos juntas praticar as ações recomendadas não só neste mês, mas durante todo o ano. Invista em atividades físicas, em uma alimentação saudável... Cerca de 30% dos casos podem ser evitados quando praticamos bons hábitos.

Você pode ter mais informações sobre a doença acessando a cartilha “Câncer de Mama: vamos falar sobre isso?” elaborada pelo Inca. Se toque, se olhe, se ame. ???

HOMEM PODE TER CÂNCER DE MAMA?



OLÁ, PITCHULOS E, PRINCIPALMENTE, PITCHULAS. O ASSUNTO É SÉRIO (OU VOCÊS ACHAM QUE GOSTO DE ME PARECER COM UM URSINHO CARINHOSO?), ESTE É O MÊS DO COMBATE AO CÂNCER DE MAMA. QUERIA LEMBRAR DA IMPORTÂNCIA DA MAMOGRAFIA PARA UM DIAGNÓSTICO PRECOCE. VÁ LÁ FAZER O EXAME, SUA LINDA! E VOCÊ, MACHÃO, LEMBRE SUA ESPOSA, MÃE, IRMÃ, PRIMA FEIA, CONCUBINA...

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Fatores de Risco para Câncer de Mama em Homens

Equipe Oncoguia- Data de cadastro: 27/01/2017 - Data de atualização: 26/06/2019

Um fator de risco é algo que afeta sua chance de contrair uma doença como o câncer. Diferentes tipos de câncer apresentam diferentes fatores de risco. Alguns como fumar, por exemplo, podem ser controlados; no entanto outros não, por exemplo, idade e histórico familiar. Embora os fatores de risco possam influenciar o desenvolvimento do câncer, a maioria não causa diretamente a doença. Algumas pessoas com vários fatores de risco nunca desenvolverão um câncer, enquanto outros, sem fatores de risco conhecidos poderão fazê-lo.

Ter um fator de risco ou mesmo vários, não significa que você vai ter a doença. Muitas pessoas com a enfermidade podem não estar sujeitas a nenhum fator de risco conhecido. Se um homem com câncer de mama tem algum fator de risco, muitas vezes é difícil saber o quanto esse fator pode ter contribuído para o desenvolvimento da doença.

Fatores que podem aumentar o risco de um homem desenvolver câncer de mama:

Envelhecimento. O envelhecimento é um fator de risco importante para o desenvolvimento do câncer de mama em homens. Os homens são diagnosticados em média aos 72 anos.

Histórico familiar. O risco de câncer de mama aumenta se parentes próximos da família tiveram câncer de mama. Cerca de 20% dos homens com câncer de mama têm um parente próximo (do sexo masculino ou feminino) com a doença.

Mutações genéticas hereditárias. Homens com alterações no gene BRCA2 têm um risco aumentado para câncer de mama. As alterações no gene BRCA1 também podem causar câncer de mama em homens, mas o risco não é tão elevado quanto para as mutações no gene BRCA2. As alterações nos genes CHEK2, PTEN e PALB2 também podem ser responsáveis por alguns tipos de câncer de mama em homens.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Síndrome de Klinefelter. A síndrome de Klinefelter é uma condição congênita que afeta 0,1% dos homens. Os homens com síndrome de Klinefelter têm testículos menores que o normal. Muitas vezes, eles são inférteis, por não produzirem espermatozoides funcionais. Comparados com outros homens, eles têm baixos níveis de andrógenos e aumentados de estrogênios, por isso frequentemente desenvolvem ginecomastia. Homens com a síndrome de Klinefelter são mais propensos a ter câncer de mama do que homens sem a doença. Ter essa condição pode aumentar o risco entre 20 a 60 vezes o risco de um homem na população em geral.

Exposição às radiações. Os homens que já fizeram radioterapia da parede torácica para outras doenças, como por exemplo, linfoma, tem um risco aumentado de desenvolver câncer de mama.

Alcoolismo. O alto consumo de bebidas alcoólicas aumenta o risco de câncer de mama em homens. Isso pode ser devido aos efeitos do álcool sobre o fígado.

Doença hepática. O fígado desempenha um importante papel no metabolismo dos hormônios sexuais. Os homens com doenças no fígado, como cirrose, têm níveis relativamente baixos de andrógenos e níveis mais altos de estrogênio. Eles têm ginecomastia e um risco aumentado de câncer de mama.

Tratamento com estrogênio. Medicamentos com estrogênio usados na terapia hormonal do câncer de próstata podem aumentar ligeiramente o risco de câncer de mama. Os homossexuais que tomam altas doses de estrogênios como parte do processo de mudança de sexo podem ter um risco aumentado de câncer de mama. Entretanto, ainda não existem estudos sobre o risco de câncer de mama em homossexuais, por isso não está totalmente claro qual é seu risco para câncer de mama.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Obesidade. A obesidade é, provavelmente, um fator de risco para câncer de mama masculino, uma vez que as células de gordura do corpo convertem os hormônios masculinos (andrógenos) em hormônios femininos (estrogênios). Isso significa que os homens obesos têm níveis mais altos de estrogênio em seu corpo.

Condições dos testículos. Certas condições, como ter um testículo encarcerado, ter caxumba quando adulto ou tiver um ou ambos os testículos removidos cirurgicamente (Orquiectomia) pode aumentar o risco de câncer de mama masculino.

Fonte: American Câncer Society (27/04/2018)

Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/fatores-de-risco-para-cancer-de-mama-em-homens/10295/1078/>



MULHER É MESMO INTERESSANTE...
MESMO BRAVA, É LINDA
MESMO ALEGRE, CHORA
MESMO TÍMIDA, COMEMORA
MESMO APAIXONADA, IGNORA
MESMO FRÁGIL, É PODEROSA!
POR: ÂNGELA CAVALCANTI

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Viver em família proporciona crescimento pessoal

A família é muito importante para o desenvolvimento de princípios e de personalidade das pessoas nela inseridas.

Com tudo acontecendo tão rápido, deixamos escapar momentos importantes com nossas famílias, seja a ceia de natal ou os primeiros passos dos filhos. A família é uma composição que surgiu a milhares de anos, mas que vai continuar sendo essencial para o desenvolvimento das pessoas.

Nós da MetLife, entendemos o valor da família e de como ela é importante na vida de cada pessoa. O convívio familiar proporciona aprendizados que levamos para o resto da vida.

A importância da família

A família é a nossa base e nosso porto seguro. Nossos primeiros aprendizados se iniciam com nossos pais, avós e todas as outras pessoas que compõem a família.

Assim, quando essa família vive no amor e com respeito, todos seus membros crescem de maneira a levar esses sentimentos consigo.

Em família aprendemos a conviver uns com os outros, a perdoar, a resistir, a ser persistente, a amar e, até mesmo, a chorar.

E conforme crescemos e nos desenvolvemos, nossa tendência é continuar a formar famílias, seja na escola com os amigos, no trabalho, no curso de dança ou mesmo com relacionamentos amorosos.

Viver em família proporciona o crescimento pessoal

A convivência em família, seja entre filhos e pais ou entre parceiros, faz com que as pessoas desenvolvam suas qualidades e aprendam com as experiências. Isso promove o crescimento pessoal, que, normalmente chamamos de amadurecimento.

Por isso, é importante que haja um bom convívio em família. Como ela é nossa base, é essencial que estejamos de bem com ela. Caso tenha ocorrido algum conflito de ideias e você não esteja conversando com alguém, procure aprender com a situação e peça perdão se estiver errado, ou tente manter um convívio com respeito.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Dê mais atenção aos seus filhos

É normal que com o trabalho e os afazeres da casa os pais tenham menos tempo para passar o dia com os filhos. Mas, é essencial que eles tentem dedicar o máximo de tempo para participar do crescimento de seus filhos.

Por isso, por mais que você trabalhe muito, tente dedicar um tempo diário para o seu filho. Brinque com ele, ensine sobre perdão, regras, amor ao próximo, respeito, entre outros conceitos, e seja o porto seguro dele.

E se você tem um filho com sua ex ou seu ex, procure sempre estar por dentro do que acontece com ele, leve-o na escola em alguns dias da semana, aproveite alguns finais de semana para sair com ele e brincar. Além disso, tente manter uma relação amigável com o/a ex, para que seu filho cresça de forma saudável psicologicamente.

E se você é casado, mas teve uma relação anterior que resultou em um filho, não o deixe de lado. Também o leve para passear, faça parte da vida escolar e pessoal dele. Mostre que ele pode contar com os pais, mesmo vocês estando separados e já estando em uma nova relação.

Tire férias com a família

Uma ótima forma de se aproximar dos filhos e do cônjuge é tirar férias e curtir um tempo sem fazer nada. Assim, você pode relaxar e fazer coisas que realmente gostam juntos, sem a pressão de estar com falta de tempo ou de compromissos.

Isso pode ser feito por meio de viagens ou só ficando em casa e fazendo coisas que gostam, como assistir filmes, fazer algumas atividades ou sair para ir em parques ou, para almoçar. Aproveite o tempo para não fazer nada e para ficarem mais juntos.

A família é muito importante para o desenvolvimento tanto dos filhos como dos pais. É importante separar um tempo para passarem juntos e, assim, estreitarem mais seus laços.

Disponível em: <https://www.metlife.com.br/blog/desenvolvimento-pessoal/viver-em-familia-proporciona-crescimento-pessoal/>

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

BOAS PRÁTICAS OUTUBRO ROSA

Parabéns às escolas que desenvolveram práticas do outubro rosa. Em especial, parabenizamos a escola Capitão Agenor de Carvalho pela importante ação desenvolvida para conscientização da prevenção do câncer de mama



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO - REGIÃO DE MOGI MIRIM
E.E. "CAPITÃO AGENOR DE CARVALHO"
www.eglobal.sp

E.E. CAPITÃO AGENOR DE CARVALHO

Outubro Rosa

BOAS PRÁTICAS - MÊS DE OUTUBRO

EE CAPITÃO AGENOR DE CARVALHO DE MOGI MIRIM

- **DIRETOR: EDSON JOSÉ TONIETI**
- **VICE DIRETORA: ELIS APARECIDA PINAFI**
- **COORDENADOR: JOSUÉ DE CARVALHO**

OBJETIVO: O Outubro Rosa tem como objetivo conscientizar as mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, que tem altas chances de cura quando descoberto cedo. Mesmo assim, grande parte dos diagnósticos acabam sendo tardios, orientando e conscientizando nossos alunos e familiares.

• **AÇÃO:** FORAM ELABORADAS PELA EQUIPE ESCOLAR CARTAZES INFORMATIVOS PALESTRAS COM VÁRIOS PROFISSIONAIS

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

PALESTRA COM PSICÓLOGA DA ESCOLA DANEILE FREIBEGER



TRABALHO DA PROFESSORA ANA CINTIA-LINGUA PORTUGUESA



CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

PALESTRA COM PROFESSORA SILMARA - BIOLOGIA



PALESTRA COM PROFESSORA NATÁLIA- QUIMICA



CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

ENCERRAMENTO DO PROJETO



**EU CUIDO.
VOCÊ SE CUIDA.
NÓS CUIDAMOS JUNTOS.**



Boletim Conviva

Diretoria de Ensino - Região de Mogi Mirim

Regina Navas Santos

Dirigente Regional de Ensino

Camila Reis

Supervisora de Ensino

Edicarlo Ferreira

PCNP Conviva

Marcelo Barreto Ferreira

PCNP Filosofia e Sociologia

Agradecimento Especial à Analista Sociocultural Gleiciane Mara Tarossi pela arte desenvolvida para este Boletim.

Núcleo Pedagógico

Ana Lucia Alborgheti

Carlos Roberto Colombo

Claudia Neves Rocha

Giovana Souza

Gleiciane Mara Tarossi

Michel Machado

Raquel Salzani Fiorini

Ruth Cristina Fernandes de Souza

Sidemar Rodrigues

Silvia Helena Soares

Simone Aparecida Francisco Scheidt