



BOLETIM

Informativo

BOLETIM INFORMATIVO DA BIBLIOTECA DO CEFET-MG – NEPOMUCENO OUTUBRO DE 2017 | Nº 2 | ANO 2 |
<http://www.nepomuceno.cefetmg.br/site/sobre/aux/setores/biblioteca/>

Publicado Edital para Processo Seletivo Ensino Técnico 2018

A Comissão Permanente de Vestibular do CEFET-MG divulgou o Edital para o Processo Seletivo do Ensino Técnico 2018. A inscrição começou no dia 11 de setembro e vai até 31 de outubro, por meio do site www.copeve.cefetmg.br; a prova será no dia 3 de dezembro, das 14h30 às 17h30. Ao todo, há 2.420 vagas distribuídas entre 52 cursos ofertados em nove campi: Araxá, Belo Horizonte, Contagem, Curvelo, Divinópolis, Leopoldina, Nepomuceno, Timóteo e Varginha.

Os cursos são totalmente gratuitos e ofertados nas modalidades integrada (Ensino Médio e curso técnico cursado ao mesmo tempo), concomitância externa (faz o Ensino Médio em outra instituição de ensino e cursa o

técnico no CEFET-MG) e subsequente (faz o técnico após a conclusão do Ensino Médio). Em cumprimento à Lei 12.711, 50% do total de vagas ofertadas serão destinados ao acesso pelas modalidades do Sistema de Reserva de Vagas (SRV).

DA PROVA

A prova objetiva contará com 60 questões de múltiplas escolhas, sendo 15 de Língua Portuguesa, 15 de Matemática, 6 de Biologia, 6 de Química, 6 de Física, 6 de Geografia e 6 de História. A prova de Língua Portuguesa para os candidatos da modalidade integrada terá ainda questões sobre a obra *Eu e o silêncio do meu pai*, de Caio Riter.

O resultado final será divulgado no dia 14 de dezembro.

CEFET-MG
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS

VESTIBULAR 2018
ensino técnico

cursos disponíveis em
NEPOMUCENO

- | Eletrotécnica
- | Mecatrônica
- | Redes de Computadores

Inscrições até 31 de outubro
www.copeve.cefetmg.br
prova dia 3 de dezembro

CEFET-MG MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO ARASA
Ensino público, gratuito e de qualidade.
Instagram Facebook

INFORMAÇÕES SOBRE O PROCESSO SELETIVO PARA O ENSINO TÉCNICO 2018

Inscrições - 11 de setembro a 31 de outubro de 2017

Taxa de Inscrição - R\$ 70,00

Comprovante Definitivo de Inscrição - 23 de novembro de 2017

Obra literária: indicada somente aos candidatos da forma Integrada 'Eu e o silêncio do meu pai', de Caio Riter - Editora Biruta

Data da Prova - 03 de dezembro de 2017

Secretaria de Comunicação Social/CEFET-MG

Serviços "Sophia Biblioteca" na Web

Muitos alunos utilizam o serviço de empréstimo e devolução, além das mesas para estudos e trabalhos, e muitos não sabem utilizar outros serviços que a biblioteca oferece. Nas próximas linhas, identificaremos os principais serviços e com ter acesso a eles.

RENOVAÇÃO VIA TERMINAL WEB

A Biblioteca oferece esse serviço on-line, mas muitos alunos, não sabem como acessar.

É muito simples ter o acesso, basta ter feito o pedido do cartão do estudante e ter criado a senha para empréstimo.

O acesso se dá pelo endereço <http://www.nepomuceno.cefetmg.br/catalogo/>. Ao clicar no ícone do catálogo, o usuário será redirecionado para o sistema Sophia Web.

Em seguida, fazer o login utilizando o número da matrícula e a Senha (a letra antes do número da matrícula é obrigatória, ela define

o tipo de curso do aluno, ex.: G= Graduação, C= Cursos Técnicos, D= Professor e T= Técnicos Administrativos.

Depois, basta ir em Circulação/renovação e fazer a renovação do material emprestado.

SOPHIA MOBILE

O aluno poderá fazer de forma mais direta pelo celular, basta entrar no mesmo site que dá acesso pelo computador. O módulo celular aparecerá limitado a três botões de serviços:

Renovações, Reservas e últimas aquisições.

RESERVA

Para realizar a reserva, todos os exemplares deverão estar emprestados. Entre no sistema e faça a busca do livro desejado, não esquecendo de mudar a biblioteca, no canto superior direito, para C9-Nepomuceno.

Ao encontrar o livro desejado clique no título do mesmo para expandir a ficha. Em seguida role a tela para baixo até aparecer os exemplares, selecione um deles e clique em reserva.

Tela inicial do Sophia, com instruções para fazer login

 Manual para normalização de publicações técnico-científicas | 233431 | C9 - Nepomuceno | 11/10/17 | 10/11/17 |

 Below this table is a section titled 'Histórico de circulações' with the following data:
 <table border='1'>
#
 Título | Tombo | Biblioteca | Data saída | Data prevista | Data dev. || | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Manual para normalização de publicações técnico-científicas | 233431 | C9 - Nepomuceno | 02/10/17 | 01/11/17 | 11/10/17 |
| 2 | Formação do Brasil contemporâneo | 228639 | C9 - Nepomuceno | 23/06/17 | 01/08/17 | 17/07/17 |
| 3 | A revolução dos bichos | 142451 | C9 - Nepomuceno | 17/05/17 | 19/06/17 | 19/06/17 |

 The page also includes a navigation bar with links for Mensagens, Circ./Renovação, Reservas, Solic. empréstimo, Bib. curso, Perfil de interesse, Informações pessoais, and Troca de senha."/>

Perfil do usuário logado

EXPEDIENTE

Coordenador:

Leonardo Luis Ribeiro

Colaboradores:

Simone dos Santos

Moura Silva

Suelen Silva Moreira

Mariana Mercílio de

Oliveira

Profº José Maria Cândido

Indicação de artigos:

Profº Luciano Machado

Cavalca

**Boletim Informativo
da Biblioteca
Unidade Nepomuceno**

Disponível em:

<http://www.nepomuceno.cefetmg.br/site/sobre/aux/setores/biblioteca/>

Endereço:

Av. Monsenhor Luiz de
Gonzaga, 103-Centro
Nepomuceno-MG.





Professor Reginaldo dá posse aos membros do Grupo PET Engenharia Elétrica no Campus CEFET-MG de Nepomuceno

No dia 02 de outubro de 2017, ocorreu no Auditório do Campus Nepomuceno a cerimônia de posse do Grupo PET Engenharia Elétrica, vinculado ao Curso de Bacharelado em Engenharia Elétrica. Em conformidade com o Edital 2017/1, foram selecionados 10 (dez) discentes entre os 26 (vinte e seis) inscritos às vagas no grupo, sendo destes 06 (seis) na modalidade bolsista e 04 (quatro) na modalidade não-bolsista.

A cerimônia foi presidida pelo Professor Reginaldo Barbosa Fernandes – Diretor do Campus Nepomuceno e Tutor do Grupo PET Engenharia Elétrica – tendo sido acompanhado na Mesa Diretora pelos Có-tutores Prof^{as}. Juliana e Prof. Mateus, além dos professores Rodrigo e Israel, respectivamente Coordenador do

Curso de Bacharelado em Engenharia Elétrica e Chefe do Departamento de Elétrica do campus.

O tutor do Grupo PET Engenharia Elétrica destacou para os alunos ingressantes no programa a importância do mesmo para a persecução do Curso de Bacharelado em Engenharia Elétrica e para o Campus Nepomuceno como um todo, dando ênfase que os trabalhos ali iniciados e os frutos futuros que serão colhidos não pertencem aos tutores e nem aos membros do grupo, mas sim a toda comunidade cefetiana de Nepomuceno, demarcando assim a responsabilidade e o compromisso que todos deveriam dedicar ao Grupo PET Engenharia Elétrica.

Os demais membros da mesa, após parabenizarem os alunos

ingressantes, também reafirmaram a necessidade de empenho da parte de todos para a obtenção de bons resultados com os trabalhos, dado que todos os recursos do campus estarão disponíveis para auxiliá-los em suas atividades.

Pelos alunos foi feito um agradecimento aos tutores presentes pela oportunidade que receberam, no que se comprometeram a dedicarem-se ao máximo possível para o sucesso do Grupo PET Engenharia Elétrica.

Em seguida, os alunos assinaram os termos de compromisso com o Grupo PET Engenharia Elétrica, tendo ainda o Prof. Reginaldo gravado um vídeo de agradecimento e votos de sucesso a todos (Assista: <https://youtu.be/c41K6dTcUd8>), finalizando a cerimônia

com um coquetel a todos os presentes.

Mais informações sobre o Grupo PET Engenharia Elétrica: <http://www.nepomuceno.cefetmg.br/pet-engenharia-eletrica/>

TUTOR E CÓ-TUTORES

Professores: Reginaldo Barbosa Fernandes, Juliana Vilela Lourençon Botega, Mateus Henrique da Costa e Ítalo Arthur João Wilson Silva Meireles.

ALUNOS SELECIONADOS

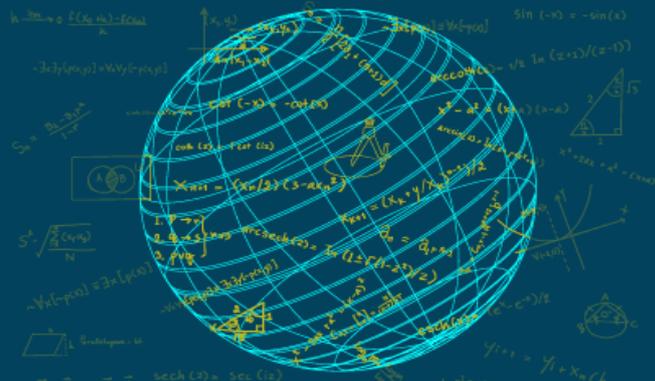
Igor de Souza Fonseca, Ignásia Aline Gama C. Ferreira, Ludimila Aparecida de Oliveira, Norberto Antônio de Souza Andrade, Sara Luiza da Silva, Breno Masson Lima, Ana Flávia Rodrigues Lopes, Iago Monteiro Vilela, Mariane Gabriela Chaves de Souza e Leonardo Silva Ricardino.

13ª Semana C&T

SEMANA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA

A MATEMÁTICA ESTÁ EM TUDO

OUTUBRO DE 2017



O discurso da ciência no CEFET-MG Unidade Nepomuceno

DISCENTES DO PRIMEIRO ANO DO ENSINO INTEGRADO INVESTIGAM SOBRE OS PROJETOS DE PESQUISA DESENVOLVIDOS POR PROFESSORES E ALUNOS E ADENTRAM AO UNIVERSO DISCURSIVO CIENTÍFICO

**Ana Julia Petrini Dias
Junqueira**

**Andressa Garcia Cirino
Débora Loisy de Souza
Isabella Santos Nascimento
Maysa Guimarães Santos
Taciane de Fátima Pereira
Valesca Menezes Carvalho**

O desenvolvimento de pesquisas durante o ensino médio é um diferencial que o CEFET-MG apresenta, quando comparado a outras instituições de ensino, sejam elas públicas, privadas ou somente técnicas. Os projetos implementados na unidade de Nepomuceno representam investigações conjuntas entre alunos e docentes em diferentes áreas do conhecimento, constituindo uma oportunidade para o estudante integrar ao universo da ciência, discutindo teses, conceitos e normas; além de ser uma necessidade para os professores efetivos, cuja função

obrigatoriamente se pauta, não somente no ensino e na extensão, mas também no interesse em pesquisar e se atualizar.

Durante o terceiro bimestre, as aulas de Redação proporcionaram aos alunos do primeiro ano do ensino integrado a oportunidade de conhecer o discurso da ciência em textos de divulgação científica, enciclopédicos, resenha de obras, entre outros gêneros. Além de elencar as características fundamentais para a produção e o entendimento desses textos, executamos a leitura de artigos e compreendemos um pouco sobre a Plataforma Lattes, local onde é depositado o currículo acadêmico de alunos e professores. Nessas aulas, houve participação e envolvimento por parte dos discentes que foram capazes de produzir o discurso da ciência

e aplicá-lo em produções autênticas. Essas informações foram fundamentais também para ampliar as perspectivas, auxiliando a todos sobre o ambiente universitário, concursos e vestibulares:

“As aulas sobre discurso científico me ajudaram a compreender as diferenças existentes entre artigo de divulgação científica, artigos científicos, entre outros estudados em sala, juntamente com a professora Bárbara Del Rio, e, principalmente, a produzir com clareza textos em âmbitos científicos. Essas aulas são de suma importância para que haja conhecimento mais abrangente sobre o assunto”, relatou Ana Carolina Souza, aluna do primeiro ano do curso de redes de computadores. Adentrar ao discurso científico representa conhecer melhor as conquistas da humanidade, mas,

SEMANA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA

A 13ª Semana será realizada de 23 a 28 de outubro em todas as unidades do CEFET-MG

As inscrições dos trabalhos na 13ª Semana de Ciência e Tecnologia do CEFET-MG, aconteceram até o dia 27 de agosto. A participação é obrigatória para alunos de iniciação científica e bolsistas que estão cursando o ensino médio e graduação e que desenvolveram pesquisas iniciadas em 2016.

SOBRE A SEMANA C&T

A Semana C&T é um evento anual e está em sua décima terceira edição. Ela ocorre de acordo com o calendário da Semana Nacional de Ciência & Tecnologia promovida pelo Ministério de Ciência e Tecnologia do Governo Federal. Trata-se de um evento aberto ao público e tem o objetivo de reunir alunos, professores e técnicos administrativos em torno de debates, seminários, minicursos e conferências sobre cultura, ciência e tecnologia em diversas áreas do saber. Neste ano, a temática será “Matemática está em tudo”.

sobretudo, a compreender o nosso ambiente que oferece projetos de iniciação

científica (PIBIC), projetos de iniciação científica júnior (PIBIC-JR), modalidades bolsista e voluntário, e projetos de extensão. Como exemplo de projetos de iniciação científica na unidade de Nepomuceno, temos o trabalho do professor doutor em física Baltazar Jonas Ribeiros Morais que dirige estudos na área de exatas, visando ampliar o conhecimento dos alunos envolvidos e materializá-los em artigos para a comunidade.

Em relação aos projetos de iniciação científica júnior, o professor doutor Alex Alves Fogal discute a ciência através dos estudos literários e da linguagem e, por fim, como exemplo de projetos de extensão, o professor mestre em geografia Lucas Guedes concluiu estudos sobre a segurança alimentar de um determinado grupo populacional do município de Nepomuceno, almejando trazer benefícios referentes a dietas alimentares a eles.

Esses projetos bem como outros poderão ser melhor compreendidos na 13ª SEMANA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA. Convidamos toda a comunidade a participar da série de projetos que serão apresentados nos dias 23 a 27 de outubro de 2017.

As atividades têm como objetivo privilegiar o discurso da ciência, mostrando ao público o que o CEFET-MG, unidade Nepomuceno, tem contribuído para o de-

envolvimento da instituição e da sociedade.

QUEM? Professores, alunos e comunidade.

O QUE? Discurso científico, projetos de pesquisa e projetos de extensão.

COMO? Apresentação de banners, minicursos e palestras.

ONDE? CEFET-MG, unidade de Nepomuceno

QUANDO? 23 a 27 de outubro de 2017

Para mais informações:
<http://www.semanact.cefetmg.br/>

CEFET-MG Nepomuceno marca presença na Semana da Micro e Pequena Empresa



Aconteceu no dia 04 de outubro de 2017, no Centro de Eventos Antônio Assunção Filho o evento "Desafios do Crescimento". O evento foi promovido pela Associação Comercial, Industrial e Agropecuária (ACE) e pela Câmara dos Dirigentes Lojistas (CDL) de Nepomuceno, em parceria com o SEBRAE Minas, como parte da Semana da Micro e Pequena Empresa.

O CEFET-MG marcou presença com a apresentação do painel "Inovação e Empreendedorismo" pelo do Administrador do CEFET-MG Nepomuceno Júlio César de Paiva, com foco na inovação e apresentação da incubadora de empresas Nascentes à comunidade. Participou também, Etiény Figueiredo, que

teve seu projeto pré-incubado e pôde relatar suas experiências, destacando a importância da participação do CEFET-MG na evolução de seu projeto.

O evento foi abrihantado pelas palestras do Prof. José Benedito, palestrante da área de finanças, empreendedorismo, motivação e liderança e do Mágico Renner, palestrante corporativo, com a palestra motivacional "A Fórmula Mágica do Sucesso". Contou ainda com a participação da comunidade e de empresas do município.

Fotografia:
@magicorenner e
@cefetnepomuceno

Fonte: Wagner Pedroso

ARTIGO

Eletricidade e Segurança no Trabalho

Redação INBEP

A eletricidade está diariamente presente em nossas vidas. Ela é imprescindível para as pequenas atividades de rotina de cada ser-humano. Entretanto, manter a qualidade das redes elétricas e garantir a segurança dos profissionais que atuam com este tipo de serviço requer preparo e treinamento.

O TRABALHO COM ELETRICIDADE

Os riscos aos trabalhadores das redes elétricas são constantes e estão regulamentados pela NR-10, que trata das Instalações e Serviços em Eletricidade junto ao Ministério

do Trabalho e Emprego (MTE). Esta norma estabelece as condições para garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores que direta ou indiretamente interajam em instalações elétricas e serviços com eletricidade.

Lembrando que esta NR também estabelece que todos trabalhadores que intervenham em instalações elétricas energizadas com alta tensão, devem receber também o treinamento de segurança complementar da NR-10 para o Sistema Elétrico de Potência – SEP.

Antes de iniciarem suas tarefas, esses profissionais aprendem sobre técnicas de segurança que englobam o bloqueio de fontes de

energia, uso de equipamentos de proteção individual (EPI's) e a utilização correta das ferramentas.

O trabalho com eletricidade possui alta periculosidade, onde o funcionário se submete a riscos como choques, explosões e queimaduras de até terceiro grau que podem gerar graves lesões como coagulação do sangue, lesões nos nervos e músculos e até levar à morte.

Além disso, reação nervosa ao receber um choque elétrico, pode causar outros tipos de acidentes com o indivíduo, uma vez que ele pode cair de uma escada, por exemplo. Por isso, muitas vezes pode ser exigido outros cursos de segurança do trabalho

que complementam a questão da eletricidade, como o curso de NR-35.

REGULAMENTAÇÃO PARA SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM ALTURA

O curso da NR-35 foi elaborado para determinar medidas de segurança para trabalhos em altura, visto que muitas vezes estes profissionais realizam este tipo de trabalho, torna-se necessária a realização do mesmo. Para a NR-35, entende-se como trabalho em altura, segundo o item – 35.1.2 – toda atividade executada acima de 2,00 m do nível inferior, onde haja risco de queda. Conheça o curso teórico da NR-35.





PRÁTICAS PARA GARANTIR A SEGURANÇA DE ATIVIDADES COM ELETRICIDADE

Para garantir a segurança no trabalho durante uma atividade com eletricidade, alguns cuidados podem ser fundamentais para assegurar a saúde e a vida do profissional. Dentre elas, listamos as que seguem abaixo:

- **Estabeleça os EPI's corretamente:** Todos os trabalhadores envolvidos com a atividade da rede elétrica devem usar os Equipamentos de Proteção Individual (EPI). É possível estabelecer os equipamentos corretos a partir de cada atividade a ser exercida: capacetes, óculos de segurança, protetores auriculares, roupas e calçados próprios, dentre outros.

Outro ponto importante é certificar a qualidade do equipamento e verificar se os mesmos estão dentro do prazo de validade.
- **Selecione as ferramentas certas para o serviço:** Selecionar as ferramentas certas para o tipo de serviço que será executado é outra garantia de segurança para o profissional. Veja qual será o trabalho a ser feito e separe as ferramentas corretas que serão utilizadas.
- **Certifique-se do projeto:** Antes de iniciar o trabalho, certifique-se junto aos profissionais do projeto sobre as condições que serão executadas e utilizadas as instalações, a projeção dos cabamentos e a instalação de painéis elétricos seguros.

- **Fique atento aos pequenos detalhes:** Muito além dos itens listados acima, antes de iniciar o trabalho, o profissional deve ficar atento aos pequenos detalhes. Desenergizar todas as fontes é uma das mais importantes para a garantia da segurança e da vida durante a execução com a rede elétrica.
- **Capacite-se:** Conforme dito anteriormente, a norma regulamentadora que estabelece a segurança dos serviços e atividades com eletricidades é a NR-10. Por isso, capacite-se para estar de acordo com as exigências do MTE e garanta sua integridade e saúde. Para profissionais que realizam atividades com trabalhos em altura, não esqueça da NR-35, norma também exigida pelo MTE.

O trabalho com a rede elétrica requer atenção e preparo. Antes de começar a atividade, obtenha conhecimento sobre os riscos e tenha bom senso. Conhecer o equipamento que será utilizado e aplicar as práticas de segurança para cada tipo de circuito elétrico são garantias de proteção para o funcionário e toda a equipe.

Entenda também: "NR-10: Trabalhador qualificado, habilitado e capacitado".

A INBEP desenvolveu um excelente curso de NR-10 com certificado. Para obter mais informações, acesse: [http:// inbep.com.br/curso/nr-10](http://inbep.com.br/curso/nr-10).

Fonte: INBEP
<http://blog.inbep.com.br/eletricidade-e-seguranca-no-trabalho/>



Outubro Rosa



NA DÉCADA DE 1990, NASCE O MOVIMENTO CONHECIDO COMO OUTUBRO ROSA, PARA ESTIMULAR A PARTICIPAÇÃO DA POPULAÇÃO NO CONTROLE DO CÂNCER DE MAMA. A DATA É CELEBRADA ANUALMENTE, COM O OBJETIVO DE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES SOBRE O CÂNCER DE MAMA, PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A DOENÇA, PROPORCIONAR MAIOR ACESSO AOS SERVIÇOS DE DIAGNÓSTICO E DE TRATAMENTO E CONTRIBUIR PARA A REDUÇÃO DA MORTALIDADE.

O INCA PARTICIPA DO MOVIMENTO DESDE 2010, PROMOVE EVENTOS TÉCNICOS, DEBATES E APRESENTAÇÕES SOBRE O TEMA, ASSIM COMO PRODUZ MATERIAIS E OUTROS RECURSOS EDUCATIVOS PARA DISSEMINAR INFORMAÇÕES SOBRE PREVENÇÃO E DETECÇÃO PRECOCE DA DOENÇA.

CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação de células anormais da mama, que formam um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido enquanto outros são mais lentos.

Existe tratamento para câncer de mama, e o Ministério da Saúde oferece atendimento por meio do Sistema Único de Saúde, o SUS.

O QUE AUMENTA O RISCO?

O câncer de mama não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos). Outros fatores que aumentam o risco da doença são:

Fatores ambientais e comportamentais:

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo (não fazer exercícios);
- Consumo de bebida alcoólica;
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

Fatores da história reprodutiva e hormonal

- Primeira menstruação antes de 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;

- Não ter amamentado;
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;
- Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

Fatores genéticos e hereditários*

- História familiar de câncer de ovário;
- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
- História familiar de câncer de mama em homens;
- Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

*A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/ hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama.

Já o câncer de mama de caráter genético/hereditário corresponde a apenas 5% a 10% do total de casos da doença. Homens também podem ter câncer de mama, mas somente 1% do total de casos é diagnosticado em homens.

Atenção: a presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher necessariamente terá a doença.

COMO PREVENIR

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar atividade física regularmente;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar

SINAIS E SINTOMAS

É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica

específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.

Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são:

- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos

As mulheres devem procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica ao identificarem alterações persistentes nas mamas. No entanto, tais alterações podem não ser câncer de mama.

DETECÇÃO PRECOCE

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, em grande parte dos casos, aumentando assim as chances de tratamento e cura. Todas as mulheres, independentemente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres.

Além de estar atenta ao próprio corpo, também é recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia de rastreamento (quando não há sinais nem sintomas) a cada dois anos. Esse exame pode ajudar a identificar o câncer antes do surgimento dos sintomas.

Mamografia é uma radiografia das mamas feita por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de identificar alterações suspeitas.

Mulheres com risco elevado para câncer de mama devem conversar com seu médico para avaliação do risco para decidir a conduta a ser adotada.

Fonte: <http://www.inca.gov.br/outubro-rosa/outubro-rosa.asp>