

30 DE OUTUBRO: DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA



Assinalou-se no passado dia 30 de Outubro, o dia nacional de prevenção do **cancro da mama**, tumor maligno que se desenvolve nas células do tecido mamário, apresentando-se, muitas vezes, como uma massa dura e irregular que, quando palpada, se diferencia do resto da mama pela sua consistência. As probabilidades de desenvolver cancro da mama nas mulheres são 100 vezes maiores do que nos homens.

De acordo com dados estatísticos mundiais, são detetados anualmente cerca de 1.4 milhões de novos casos, dos quais 500 mil são mortais. Para o cancro da mama, a taxa de sobrevivência após cinco anos de diagnóstico situa-se desde os 90%, quando o cancro tiver sido removido na sua fase inicial, até um mínimo de 10%, caso se tenha disseminado a outras partes do corpo.

FATORES DE RISCO DO CANCRO DA MAMA

Idade: a possibilidade de ter cancro da mama aumenta com a idade, sendo menos comum antes da menopausa.

História pessoal de cancro da mama: uma mulher que já tenha tido cancro da mama num dos seios, tem maior probabilidade de contrair esta doença no outro.

História familiar: o risco de uma mulher ter cancro da mama está aumentado se houver história familiar (mãe, tia ou irmã), especialmente em idades mais jovens (antes dos 40 anos). Ter outros familiares com cancro da mama, do lado materno ou paterno da família pode, também, aumentar o risco.

Alterações genéticas: alterações em certos genes aumentam o risco de cancro da mama; em famílias onde muitas mulheres tiveram a doença, os testes genéticos podem, por vezes, demonstrar a presença de alterações genéticas específicas.

Primeira gravidez depois dos 31 anos.

História menstrual longa: mulheres que tiveram a primeira menstruação em idade precoce (antes dos 12 anos de idade), que tiveram uma menopausa tardia (após os 55 anos) ou que nunca tiveram filhos, apresentam um risco aumentado.

Raça: o cancro da mama ocorre com maior frequência em mulheres caucasianas (brancas), comparativamente a mulheres Latinas, Asiáticas ou Afro-Americanas.

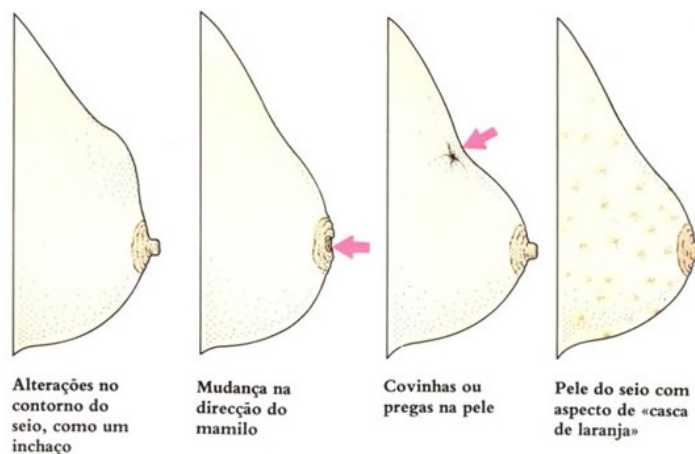
Inatividade física: mulheres que são fisicamente inativas durante a sua vida, parecem ter um risco aumentado para cancro da mama.

Bebidas alcoólicas: alguns estudos sugerem haver relação entre a maior ingestão de bebidas alcoólicas e o risco aumentado de ter cancro da mama.

SINAIS E SINTOMAS DO CANCRO DA MAMA

O cancro da mama pode causar alterações físicas visíveis, que devem ser observadas com atenção. Caso seja detetado alguns destes sinais ou sintomas, deve ser feita uma consulta médica imediata:

- Qualquer alteração na mama ou no mamilo, quer no aspeto quer na palpação;
- Qualquer nódulo ou espessamento na mama, perto da mama ou na zona da axila;
- Sensibilidade no mamilo;
- Alteração do tamanho ou forma da mama;
- Retração do mamilo (mamilo virado para dentro da mama);
- Pele da mama, aréola ou mamilo com aspeto escamoso, vermelho ou inchado; pode apresentar saliências ou reentrâncias, de modo a parecer "casca de laranja".
- Secreção ou perda de líquido pelo mamilo.



É muito importante fazer exames de rastreio, antes de surgirem quaisquer sinais ou sintomas. Se o cancro for detetado precocemente, a probabilidade do tratamento ser eficaz é muito mais elevada.

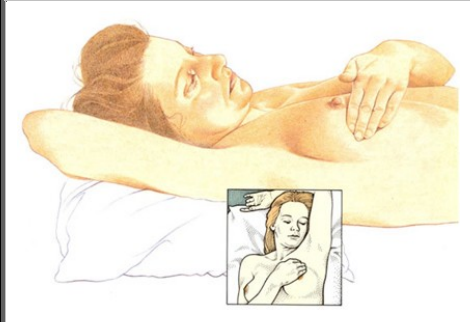
COMO DETETAR PRECOCAMENTE O CANCRO DA MAMA?

Para que o cancro da mama seja diagnosticado precocemente, é importante que:

1 - Vá ao médico especialista em patologia mamária uma vez por ano. O médico pode sugerir a realização de exames de rastreio (mamografia), antes de se desenvolverem quaisquer sintomas. A mamografia mostra, muitas vezes, um nódulo (ou caroço) na mama, antes que este possa ser sentido ou palpado.

2 - Participe em programas de rastreio. Em Portugal, o Programa de Rastreio do Cancro da Mama cobre toda a Região Centro do País (77 concelhos), bem como os distritos de Beja, Bragança, Évora, Portalegre, Santarém, Viana do Castelo e Vila Real e concelhos dos distritos de Braga, Porto, Lisboa e Setúbal. Utiliza sobretudo unidades móveis que se deslocam de 2 em 2 anos aos concelhos e unidades fixas. São enviadas cartas-convites às mulheres em idade rastreável (45-69 anos) inscritas nas Unidades de Saúde para realizar uma mamografia (exame gratuito).

3 - Faça um **autoexame**, mensalmente, após o período menstrual. A melhor altura para realizar o autoexame da mama é aproximadamente uma semana depois da menstruação. Se não tem uma menstruação regular, deverá realizar, preferencialmente, o autoexame sempre no mesmo dia de cada mês.

AUTOEXAME DA MAMA	
	<ul style="list-style-type: none">➤ Deite-se de costas, com uma almofada ou uma toalha dobrada sob um ombro, e o braço do mesmo lado dobrado sob a cabeça.➤ Com a polpa dos três dedos médios da outra mão, comece a tatear os seios precisamente acima do mamilo e na parte exterior, fazendo pequenos movimentos em torno do seio, tateando toda área. Deverá gastar um mínimo de dois minutos em cada seio, e mais ainda se tiver seios grandes.➤ Repita o procedimento com o outro seio.

COMPORTAMENTOS QUE AJUDAM A PREVENIR O CANCRO DA MAMA?

1. Evitar uma vida sedentária. A realização de uma atividade física entre 35 minutos e uma hora por dia diminui o risco de sofrer de cancro da mama.

2. Exercício ao ar livre. É preferível praticar uma atividade física ao ar livre, pois a vitamina D que se adquire na exposição moderada ao sol é muito benéfica em termos de prevenção do cancro de mama.

3. Cuidados na alimentação. Potencie os alimentos com poucas gorduras: é importante evitar o consumo de gorduras animais (carnes vermelhas, ovos, manteiga, enchidos). Inclua na dieta alimentos como as couves de bruxelas, o repolho, couve-flor e nabos, já que possuem um efeito protetor contra o cancro pelo seu componente em sulforafano, o qual fortalece as células que ajudam a combater os tumores.

4. Fibras e Vitaminas. O consumo de alimentos ricos em fibra, assim como os ricos em vitamina A, C e E, ajudam a proteger o nosso organismo.

5. Evitar o consumo de álcool. Os últimos estudos realizados revelam que tomar uma média de 3 a 6 copos por semana, pode aumentar até 15% a probabilidade de ter um tumor, percentagem de risco que se eleva até 51%, se o consumo for diário.

6. Cuidado com os anticoncecionais. É importante controlar o uso de anti-contracetivos hormonais, já que determinados estudos estabelecem uma relação entre o seu consumo (mais de 5 anos, em mulheres com menos de 40 anos) e um discreto desenvolvimento do risco relativo de ter cancro de mama.

7. Tratamentos hormonais. É importante ter especial cuidado com os tratamentos de reposição hormonal durante a menopausa. Procure exames preventivos para detetar o cancro nesta fase, isto é, quando é mais fácil tratar com sucesso.

Elisabete Afonso (TSST)

RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E PRODUTIVIDADE



Atualmente, um dos maiores desafios das organizações é criar um ambiente de trabalho motivador para os seus funcionários. Estudos comprovam que pessoas desmotivadas tendem a diminuir os seus níveis de produtividade. De facto, se o contexto laboral não promover níveis de satisfação proporcionais ao esforço investido no desempenho das tarefas, há uma tendência natural para a desmotivação e conseqüente queda da produtividade.

A **motivação** pode ser definida como o conjunto de fatores que determina a conduta de uma pessoa, sendo um dos principais influenciadores do rendimento individual. A nível das organizações, para compreender o estado motivacional dos funcionários, é importante identificar as causas e objetivos que cada um tem no trabalho que executa, ou seja, compreender aspetos como:

- A pessoa gosta do que faz?
- Sente-se realizado?
- Trabalha simplesmente pelas amizades que adquire ou pelo dinheiro que recebe?

Várias investigações têm sido realizadas e diversas teorias foram criadas no intuito de explicar o funcionamento deste mecanismo que leva as pessoas a agirem em prol do alcance de determinados objetivos. Apesar de cada uma apresentar pressupostos distintos, em termos globais é possível identificar diversos aspetos comuns.

TEORIA DAS RELAÇÕES HUMANAS

Esta teoria focaliza-se na noção de trabalho em equipa, tendo como principais objetivos a obtenção de elevados níveis de produtividade e disciplina, ausência de fadiga, melhoria na qualidade do trabalho e facilitar a criação de afetos entre os participantes, dentro e fora do ambiente de trabalho.

Para os defensores desta teoria, a promoção da motivação organizacional passa por:

- Promover uma formação e informação adequadas ao trabalho realizado;
- Dar um feedback regular aos colaboradores relativo ao seu desempenho;
- Utilizar os níveis de desempenho como base para promoção;
- Construir canais de fácil acesso de comunicação;
- Aprender com os próprios colaboradores sobre aquilo que os motiva;
- Confiança e segurança na gestão;
- Reconhecer publicamente um trabalho bem feito;
- Promover reuniões destinadas a comemorar o sucesso do grupo;
- Oportunidade de carreira;
- Clareza e abertura na comunicação interna;



- Companheirismo no ambiente de trabalho;
- Criação e inovação dos métodos de trabalho;
- Dar aos funcionários uma razão financeira para serem excelentes (ex.: participação nos lucros)

HIERARQUIA DAS NECESSIDADES DE MASLOW

É uma das teorias mais utilizadas na compreensão da motivação ao nível da organização do trabalho. De acordo com a mesma, as necessidades humanas estão organizadas e dispostas numa pirâmide, na qual o indivíduo só ascende ao nível seguinte quando cada grupo de necessidades é satisfeito:

- **Necessidades Fisiológicas** – constituem o nível mais baixo de todas as necessidades humanas, garantindo a sobrevivência do indivíduo e a manutenção da espécie (ex.: fome, sede, sono, prevenção da dor, desejo sexual, ambiente físico do local de trabalho – iluminação, ventilação, ruído, etc.).
- **Necessidades de Segurança** – manifestam-se na busca de proteção relativamente ao meio, garantindo um ambiente estável, seguro e ordenado (ex.: condições contratuais, benefícios, efetividade na empresa, etc.).
- **Necessidades Sociais** – manifestam o desejo de associação, participação e aceitação por parte dos outros (ex.: promoção de eventos para todos os funcionários da empresa, ambiente entre colegas/clientes/ supervisores, etc.).
- **Necessidades de estima** – relacionam-se com o modo como o indivíduo se vê e se avalia. A satisfação destas necessidades conduz a sentimentos de autoconfiança, valor, força, prestígio, poder, capacidade e aptidão, ou seja, o indivíduo deseja desenvolver atividades com qualidade e ser reconhecido por isso (ex.: oportunidade de progressão na carreira, reconhecimento, aumento de responsabilidades, etc.).
- **Necessidades de Auto Realização** - se todas as necessidades estão satisfeitas, o indivíduo procura a aceitação dos outros através da sua prática, ou seja, tenta demonstrar, na realidade, todas as suas potencialidades (ex.: equilíbrio entre a vida familiar e profissional).

TEORIA DOS DOIS FATORES DE HERZBERG

Esta teoria baseia-se nos fatores que geram satisfação e insatisfação dentro do ambiente de trabalho, os quais se classificam em duas categorias, independentes entre si, mas que influenciam de diversas formas o comportamento humano:

- *Ambiente de Trabalho*: condições de trabalho e conforto, políticas da organização e administração, relações com a supervisão, competências técnicas da supervisão, segurança no cargo e relações com o grupo;
- *Satisfação pessoal*: delegação de responsabilidade, liberdade de exercer discricção, promoção e oportunidades, uso pleno das habilidades pessoais, simplificação do cargo e ampliação/ou enriquecimento do cargo.

De acordo com estas duas categorias de necessidades, foram definidos dois fatores motivacionais:

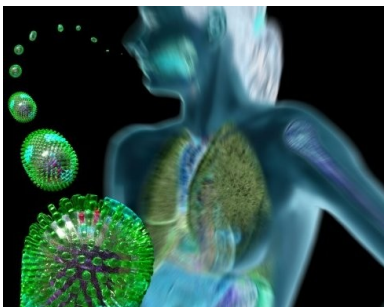
- **Fatores de “Higiene”:** referem-se aos fatores que rodeiam o colaborador enquanto trabalha, incluindo as condições físicas e ambientais do trabalho, salários e benefícios, tipo de supervisão, relações entre administração e os setores operacionais, regulamentos internos, oportunidades de ascensão, entre outros.
- **Fatores Motivadores:** estão relacionados ao conteúdo do cargo e são eles que produzem um efeito duradouro na satisfação, aumentando também a produtividade. Esses fatores envolvem sentimento de realização, crescimento e reconhecimento profissional através das atividades que proporcionam desafio e significado ao trabalhador.



Considerando os níveis de competitividade que atualmente se verificam entre organizações, torna-se de extrema importância compreender e reconhecer o papel desempenhado por cada funcionário, uma vez que os bons resultados (elevada produtividade) estão diretamente relacionados com a forma como o serviço é executado por estes, não esquecendo as relações interpessoais e o trabalho em equipa. Neste sentido, o reconhecimento individual irá traduzir-se num resultado coletivo.

Elisabete Afonso (TSST)

DOENÇAS DE INVERNO: SINTOMAS E PREVENÇÃO



O clima seco e as mudanças bruscas de temperatura que se verificam no início do Inverno, estão geralmente associados ao aparecimento de doenças nas vias respiratórias superiores (nariz e garganta), ouvidos e pulmões. Estas são doenças que se confundem entre si uma vez que, na maioria das vezes, os principais sintomas são semelhantes.

Conhecer as diferenças entre cada uma, previne a realização de um autodiagnóstico errado, facilitando a adoção do tratamento mais adequado.

- **CONSTIPAÇÃO:** Infecção leve localizada nas vias respiratórias superiores (nariz e garganta), combatida naturalmente pelo sistema imunológico e mais suave do que a gripe, com a qual é muitas vezes confundida.



Pode ser causada por alergias, vírus ou bactérias e dura, em média, dois a três dias. O contágio faz-se habitualmente através das secreções respiratórias emitidas pelo indivíduo doente. Pode evoluir para rinites, gripes e infeções respiratórias mais graves.

Sintomas: congestão ou corrimento nasal; espirros; tosse; dores de garganta; dores musculares; dores de cabeça; febres baixas.

- **GRIFE:** Doença infecciosa do aparelho respiratório, que predomina nos meses frios de inverno e é causada pelos vírus influenza. É uma doença altamente contagiosa (pode propagar-se, por exemplo, através da tosse ou espirros de doentes infetados) que dura, em média, uma semana. Habitualmente sem maiores consequências, a gripe pode ter consequências graves em pessoas idosas ou debilitadas por doenças crónicas, podendo evoluir para pneumonia, meningite, além de graves infeções respiratórias.

Sintomas: Inflamação na garganta; febre, habitualmente elevada; dores musculares; dores de cabeça; inflamação dos olhos; tosse seca; entupimento das vias aéreas; espirros.

- **PNEUMONIA:** Infeção pulmonar, causada por bactérias, vírus ou fungos e que pode surgir após uma gripe forte ou uma bronquite mais acentuada. Os alvéolos pulmonares acumulam pus, muco e líquido, dificultando a respiração. Instala-se de forma súbita, sendo mais frequente em indivíduos idosos e/ou com doenças crónicas e em indivíduos com diminuição das defesas do organismo, como os doentes com sida ou que fazem quimioterapia. Em situações mais graves podem ocorrer abscessos de pus e derrame pleural (acumulação de pus no espaço que envolve os pulmões), levando o paciente à morte.

Sintomas: Dores no tórax; febre alta; tosse com expectoração esverdeada e por vezes também com emissão de sangue; palidez; calafrios; suores; diminuição do apetite e emagrecimento. Quanto maior for a área dos pulmões afetada, mais fortes serão os sintomas.

- **BRONQUITE:** Reação inflamatória dos brônquios que impede o ar de chegar aos pulmões. A bronquite aguda é geralmente causada por vírus e bactérias. A bronquite crónica pode não o ser. Esta doença pode estar ligada a alergias e é agravada com o tabaco e respetivo fumo, podendo progredir para uma pneumonia.

Sintomas: Tosse seca; catarro; fadiga; mal-estar geral; febre; dores no peito

- **ASMA:** A asma (também conhecida como "bronquite asmática" ou "bronquite alérgica") é uma doença que congestiona os brônquios, impedindo que o ar chegue até os pulmões. Muito comum em crianças, também afeta adultos, podendo evoluir a partir de vírus e bactérias. As dificuldades respiratórias que provoca tornam os portadores da doença mais sensíveis a alérgenos, a produtos químicos, ao tabaco e a medicamentos. Em situações mais graves, a asma pode causar enfizema pulmonar e morte por insuficiência respiratória.

Sintomas: Falta de ar; tosse; "pieira"; sensação de aperto torácico;

- **LARINGITE:** inflamação da laringe (região da garganta onde estão as cordas vocais) que pode aparecer sozinha (causada por vírus), ou também ser um sintoma de bronquite, pneumonia, ou outras infeções respiratórias.



Pode progredir para infeções maiores (como a meningite) ou provocar graves problemas na voz.

Sintomas: Inflamação da garganta e das cordais vocais; rouquidão; tosse seca; dores de garganta; dificuldades de respiração. Em geral, a voz do doente vai enfraquecendo ao longo do dia.

- **FARINGITE:** Inflamação da faringe (área da garganta que está situada entre as amígdalas e a laringe) que dura normalmente uma semana. A faringite aguda (ocorre subitamente), pode ser causada por bactérias ou por vírus. Já a faringite de longa duração, chamada de "faringite crônica", ocorre quando uma infeção se "espalha" de outro lugar (como o nariz) para a faringe.

Sintomas: dores de garganta; febre; tosse seca; febre; dor de ouvido e dificuldade para engolir.

- **MENINGITE:** Inflamação das "leptomeninges", ou seja, das membranas que recobrem o cérebro e a medula espinhal. Pode ser causada por vírus ou bactérias, muitas vezes em decorrência de gripes não tratadas. Também pode ser provocada por fungos ou parasitas e, dependendo da origem, causar surtos e epidemias. Se não for tratada adequadamente pode provocar sequelas cerebrais e morte.

Sintomas: Febre alta; pescoço enrijecido; náuseas e dores de cabeça.

- **SINUSITE:** Inflamação das vias respiratórias superiores, geralmente associada a um processo infeccioso por vírus, bactérias ou fungos, podendo igualmente estar associada a alergias ou à inalação de poluentes.

Sintomas: Inchaço nas pálpebras; dores nos olhos; obstrução nasal; dores de cabeça; febre; espirros.

- **RINITE:** Irritação e inflamação crônica ou aguda da mucosa nasal. Pode ser causada tanto por vírus como por bactérias, embora seja manifestada com mais frequência em decorrência de alergias, ou por reações ao pó, fumos e outros agentes ambientais.

Sintomas: Espirros constantes; coceira e congestão nasal; corrimento de mucosidades do nariz; ardor nos olhos, nariz e boca.

- **AMIGDALITE:** Inflamação circunscrita das amígdalas, provocada por uma infeção viral ou bacteriana desta estrutura orgânica que funciona como um filtro da garganta humana, evitando a generalização de infeções orais ao resto do organismo.

Sintomas: Dor de garganta; dificuldade para engolir; diminuição do apetite; febre; dor de ouvido; dor no corpo; gânglios no pescoço; dor de cabeça; dores musculares; dor de barriga; vômitos; vermelhidão na garganta com ou sem pontos de pus.

ALGUNS CONSELHOS PARA A PREVENÇÃO DAS DOENÇAS DE INVERNO

- Evitar grandes diferenças de temperatura, nomeadamente, a exposição prolongada ao frio.



- Não permanecer em ambientes confinados juntamente com pessoas que apresentam infeções respiratórias.
- Ambientes mais secos propiciam o desenvolvimento e a propagação deste tipo de doenças, pelo que se deve evitar o uso excessivo do ar condicionado.
- Ingerir alimentos ricos em vitamina C (laranja, limão, quiwi, abacaxi) previne este tipo de doenças ou acelera o seu tratamento.
- Ingerir líquidos regularmente, mas evitar as bebidas alcoólicas.
- Bebidas frias e alimentos gelados são de evitar. Optar por água à temperatura ambiente ou preferir bebidas quentes para hidratar o organismo.
- Evitar fumar e/ou conviver com fumadores.
- Manter as roupas de cama limpas, nomeadamente os lençóis, os cobertores e os edredões.
- Apesar das dores no corpo, não deve deixar de praticar exercício físico, nomeadamente nadar, correr e caminhar, uma vez que este tipo de atividades aumenta a capacidade respiratória.
- No caso da gripe, a vacinação anual pode evitar complicações mais sérias.
- Lavar as mãos com frequência e evitar levar as mãos ao nariz quando tossir, pondo o braço e o cotovelo à frente sempre que espirrar.

Elisabete Afonso (TSST)

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
Periodicidade | Mensal

GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66
Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt