



OUTUBRO, O MÊS DA LUTA CONTRA O CANCRO DA MAMA



São cada vez mais as empresas que se têm juntado a este evento!...

As Companhias *Estée Lauder*, *Avon*, *Komen* e outras organizações comerciais e não comerciais têm participado em vários eventos e atividades durante o mês de Outubro.

As Companhias *Estée Lauder* têm desenvolvido a Campanha de Prevenção do Cancro da Mamã, ao longo dos últimos anos, durante o mês de Outubro, um pouco por todo o mundo.

Em Portugal, o Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama, dia 30 de Outubro, foi criado na sequência de uma petição subscrita e entregue na Assembleia da República pela *Socosmet* (representante das Companhias *Estée Lauder* em Portugal) e pelo Movimento Vencer e Viver. Ambas foram, também, as primeiras a distribuir laços cor-de-rosa e folhetos informativos sobre a doença, e desde sempre encorajaram os governos a dedicarem um dia, uma semana ou o mês de Outubro à Prevenção do Cancro da Mama.

O objetivo é angariar fundos através da organização de várias atividades e são doados à Fundação de Pesquisa para o Cancro da Mama.

Como prevenir o cancro da mama?

Para descobrir o cancro da mama, o mais rapidamente possível, deverá fazer anualmente exames ginecológicos, a partir do momento que tiver idade suficiente:

- Fazer um auto exame mensal;
- Fazer exame médico pelo menos uma vez ao ano;
- Fazer uma mamografia entre 35 a 39 anos de idade.

A partir daí, após os 40 a cada 1 ou 2 anos, deve ser feito de acordo com o programa recomendado pelo seu médico. A partir dos 50 anos, deve fazer uma mamografia a cada ano.

Se apresentar características de alto risco de cancro da mama, deve fazer mamografias regulares aos 35 anos ou menos.

A maior parte dos nódulos não são cancro. Na maioria das vezes, são quistos com fluidos no tecido do seio, que aumentam e diminuem com o ciclo menstrual. Mas, qualquer nódulo deverá ser avaliado através de um exame médico, mamografia e biópsia de agulha ou cirúrgica.



Porquê um laço?

O primeiro laço que teve uma representação relevante na história foi o laço amarelo, que foi apresentado numa marcha cantada pelo exército dos Estados Unidos da América.

Em 1917, George A. Norton interpretou a canção pela primeira vez, com o título "Round Her Neck She Wears a Yellow Ribbon". Nos anos 40, a mesma canção foi interpretada por diferentes músicos.

Baseada nesta canção, a mulher de um refém no Irão, Penney Laingen, foi a primeira pessoa a usar o laço como um símbolo de alerta. Penney colocou laços amarelos em várias árvores de modo a representar o desejo que tinha que o seu marido regressasse a casa. Amigos e familiares, demonstrando a sua lealdade, seguiram a moda.

Todos os Americanos rapidamente se aperceberam que o laço cor-de-rosa se tornara uma força. Nos anos 90, ativistas da luta contra a SIDA, inspirados pela força do laço, decidiram fazer laços para os que lutavam contra a SIDA. O laço que representa a SIDA tornou-se vermelho, por essa ser a cor da paixão.

Durante os Tony Awards, o ator Jeremy Irons foi fotografado com um brilhante laço vermelho no peito. Durante a noite, à medida que o público seguia os prémios, o laço foi-se tornando um ícone popular. O *The New York Times* declarou o ano de 1992 como o ano do Laço Cor-de-Rosa.

O primeiro Laço Cor-de-Rosa foi introduzido pela Fundação do Cancro da Mama Susan G. Komen. A fundação ofereceu bonés cor-de-rosa aos sobreviventes do cancro da mama que participavam na Corrida para a Cura desde 1990. Alguns meses mais tarde, em 1991, todos os participantes da Corrida de Nova Iorque receberam um Laço Cor-de-Rosa.

No entanto, o laço não teve a importância que se esperava, na medida em que era um pormenor num evento com bastante importância. Alexandra Penney, que em 1992, era a editora chefe do "*Self*", uma revista de saúde para mulheres, trabalhava então na segunda edição anual do *National Breast Cancer Awareness*.

Evelyn Lauder, que era então vice-presidente da empresa *Estee Lauder*, foi editora convidada da edição do *National Breast Cancer Awareness* do mesmo ano. Juntas, Penney e Lauder, lembraram-se de criar um laço e de fazer com que as grandes distribuidoras de cosméticos os distribuíssem nas lojas de Nova Iorque.

Mais tarde, Evelyn Lauder prometeu distribuir os laços por todo o país, embora a cor do laço ainda não tivesse sido decidida. No entanto, uma senhora de 68 anos, de nome Charlotte Hayley, que acabara de combater o cancro da mama, produziu laços laranja.



Charlotte vendeu-os com um cartão que dizia: " *O budget anual do Instituto Nacional do Cancro é de 1.8 biliões de dólares, e somente 5% vai para a prevenção contra o cancro. Ajude-nos a acordar os nossos legisladores e a América usando este laço!*".

A mensagem rapidamente se divulgou, o que fez com que Penny e Evelyn se interessassem pelo conceito de Hayley. Ambas viram potencial na ideia de se associarem a Charlotte. Mas, esta rejeitou a proposta, alegando que Penny e Evelyn eram demasiado comerciais.

Após uma discussão com Lauder, Hayley e os seus advogados foi então acordada uma nova cor. **O cor-de-rosa** fora então escolhido para a cor do laço, tornando-se assim um símbolo internacional para a luta contra o cancro da mama.

Porquê cor-de-rosa?

Porque...

- No mundo Ocidental, o rosa é a cor as mulheres. Quando nasce uma rapariga, tudo é rosa, enquanto que, se for um rapaz, o azul é a cor escolhida.
- O rosa é uma cor brilhante e forte. Tudo o que o Cancro não é.
- O cancro de mama é uma doença muito particular, sendo que a mama é uma zona do corpo importante da mulher.
- Todos os movimentos de aumento da consciencialização e o apoio na investigação são muito positivos.

Sabia que...

- Em Portugal, cerca de 1% de todos os cancros da mama são no homem?
- Anualmente, em Portugal, são detetados cerca de 4500 novos casos?
- E que 1500 mulheres morrem com esta doença em Portugal?

O cancro da mama é uma das doenças com maior impacto na nossa sociedade, não só por ser muito frequente, e associado a uma imagem de grande gravidade, mas também porque agride um órgão cheio de simbolismo, na maternidade e na feminilidade. Por isso:



PREVINA-SE!... PARA QUE VOCÊ E AQUELES A QUEM AMA VIVAM FELIZES!...



EMPREGOS “VERDES” PODEM SUSCITAR RISCOS “VERDES”



O termo "*empregos verdes ou ecológicos*" abrange uma vasta gama de empregos diferentes em vários setores, envolvendo uma mão-de-obra muito diversificada.

São empregos que contribuem para a preservação do ambiente ou para a sua recuperação.

Contudo, se queremos que estes empregos sejam realmente sustentáveis, temos de garantir que proporcionem condições de trabalho seguras, saudáveis e dignas.

Os empregos verdes, para além de serem bons para o ambiente, têm de ser bons para os trabalhadores.

A União Europeia está a trabalhar arduamente com vista a equilibrar o crescimento económico com a necessidade de proteger o ambiente, tendo estabelecido para si própria objetivos ambiciosos de redução das emissões de gases com efeito de estufa, de aumento da eficiência energética e promoção das energias renováveis e de redução dos resíduos.

Temos tendência para associar a palavra “verde” a segurança, mas o que é bom para o ambiente não o é necessariamente para a saúde e segurança dos trabalhadores com empregos verdes. Em alguns casos, já vimos legislação e tecnologias novas, concebidas para proteger o ambiente, darem origem a um risco agravado para os trabalhadores.

Para evitar o aparecimento de riscos novos ou a permanência de riscos emergentes, devemos desenvolver um programa de prevenção com base em tecnologias, ferramentas e atividades “verdes ou ecológicas”, que contribuirá para o melhor desempenho de uma atividade, de forma mais segura e num local seguro, portanto “empregos verdes”, e que contribuirá na minimização da ocorrência de acidentes de trabalho, de doenças profissionais e de impactes ambientais, portanto em “riscos verdes”.

O essencial seria que, primeiro a nível nacional, em segundo a nível europeu e posteriormente a nível mundial, as pessoas percebessem que para um dado objetivo não precisamos de gastar tantos recursos, não precisamos de sujeitar as pessoas a determinados ambientes degradantes para a sua saúde, e que basta apenas um gesto: o gesto de pelo menos tentar fazer “*empregos verdes!*”.

Departamento de Segurança no Trabalho

Ficha Técnica:

Gestão de Conteúdos e Redação | Paula Domingues
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
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: geral@4work.pt