

EDIÇÃO 25 - OUT/2018

GRUPO TCM NEWS

www.grupotcm.com.br

DICAS DE PILOTAGEM DE MOTOS NA CHUVA

CONTRATO: HR - CELG/ENEL

Em um dia de folga de Leitura, foram promovidas ações de segurança em nosso contrato HR Serviços - CELG (cliente ENEL).

Diálogo Diário de Segurança com tema: Dicas de pilotagem de motos na chuva e inspeções nas motocicletas.

Cidades: Uruaçu, Formosa e Anápolis/GO.



Outubro Rosa

MÊS DA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

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.

Campanha Outubro Rosa 2018

Em 2018, a campanha do INCA no Outubro Rosa tem como tema "Câncer de mama: vamos falar sobre isso?".

O objetivo é fortalecer as recomendações do Ministério da Saúde para o rastreamento e o diagnóstico precoce do câncer de mama e desmistificar conceitos em relação à doença.

A campanha:

- enfatiza a importância de a mulher conhecer suas mamas e ficar atenta às alterações suspeitas;
- informa que para mulheres de 50 a 69 anos é recomendada a realização de uma mamografia de rastreamento a cada dois anos;
- mostra a diferença entre mamografia de rastreamento e diagnóstica;
- esclarece os benefícios e malefícios da mamografia de rastreamento;
- informa que o Sistema Único de Saúde (SUS) garante a oferta gratuita de exame de mamografia para as mulheres brasileiras em todas as faixas etárias.

O QUE AUMENTA O RISCO?

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 dos 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

Fatores genéticos e hereditários:

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

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**

**IMPORTANTE:
O CÂNCER DE MAMA
TAMBÉM PODE APARECER
EM HOMENS!**

SINAIS E SINTOMAS

É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, na troca de roupa ou 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:

- Carço (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 nem sempre se tratam de câncer.

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 pessoas, independentemente da idade, podem conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas.

Além de estarem atentas 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 2 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 raio 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.

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

MAMOGRAFIA DE RASTREAMENTO E MAMOGRAFIA DIAGNÓSTICA: qual a diferença?

No Brasil, a recomendação do Ministério da Saúde - assim como a da Organização Mundial da Saúde e a de outros países - é a realização da mamografia de rastreamento (quando não há sinais nem sintomas) em mulheres de 50 a 69 anos, uma vez a cada dois anos.

A **mamografia de rastreamento** pode ajudar a reduzir a mortalidade por câncer de mama, mas também expõe a mulher a alguns riscos. Conheça os principais benefícios e riscos desse exame:

Benefícios:

- Encontrar o câncer no início e permitir um tratamento menos agressivo.
- Menor chance de a paciente morrer por câncer de mama, em função do tratamento precoce.

Riscos:

- Suspeita de câncer de mama. Isso requer outros exames, sem que se confirme a doença. Esse alarme falso (resultado falso positivo) gera ansiedade e estresse.
- Câncer existente, mas resultado normal (resultado falso negativo). Esse erro gera falsa segurança à mulher.
- Ser diagnosticada e submetida a tratamento, com cirurgia (retirada parcial ou total da mama), quimioterapia e/ou radioterapia, de um câncer que não ameaçaria a vida. Isso ocorre em virtude do crescimento lento de certos tipos de câncer de mama
- Exposição aos Raios X. Raramente causa câncer, mas há um discreto aumento do risco quanto mais frequente é a exposição.

Mamografia diagnóstica

A mamografia diagnóstica, assim como outros exames complementares com finalidade de investigação de lesões suspeitas da mama, pode ser solicitada em qualquer idade, a critério médico. Ainda assim, a mamografia diagnóstica geralmente não é solicitada em mulheres jovens, pois nessa idade as mamas são mais densas, e o exame apresenta muitos resultados incorretos.

O SUS oferece exame de mamografia para todas as idades, quando há indicação médica.

22/10/2018

COMPLIANCE

*EVENTO OFICIAL DO PROGRAMA DE COMPLIANCE
DO GRUPO TCM*



COMPLIANCE - PROGRAMA DE INTEGRIDADE

O QUE É?

No âmbito corporativo, compliance é o conjunto de disciplinas para fazer cumprir as normas legais e regulamentares, as políticas e as diretrizes estabelecidas para o negócio e para as atividades da empresa, bem como evitar, detectar e tratar qualquer desvio ou inconformidade que possa ocorrer. O termo compliance tem origem no verbo em inglês "to comply", que significa agir de acordo com uma regra, uma instrução interna, um comando/pedido.



COMPLIANCE NO GRUPO TCM

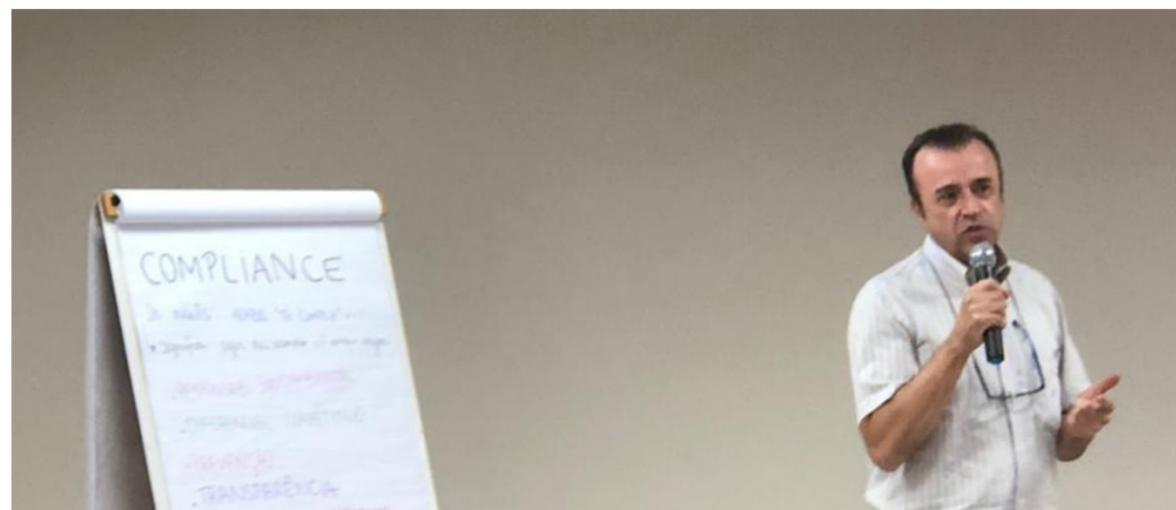
No Grupo TCM, o Programa de Compliance teve seu marco inicial no último dia 22, através do evento de lançamento onde todos os colaboradores da Administração (Assis/SP) puderam aprender mais sobre o assunto. Participaram do cerimonial todos os colaboradores, Diretores e Presidente do Grupo TCM.

Na ocasião, foram abordados os principais assuntos relacionados à nossa Política Interna, sua importância e a necessidade de cumprimento das diretrizes.

Algumas imagens do evento de lançamento do PROGRAMA DE COMPLIANCE do Grupo TCM.



Mário Vascão - Sócio Diretor Luz Energy



Edgar da Silva - Sócio Diretor Luz Energy



Luíz Fernando Nóbrega - Gestor de Compliance



Joaquim Carvalho - Presidente do Grupo TCM



Adriano Luengo Padovani - Diretor do Grupo TCM