



## Outubro Rosa na UFF: alerta, prevenção e serviços!



O câncer de mama é o tipo mais comum entre mulheres no mundo inteiro e representa cerca de 24,5% de todos os tipos de neoplasias diagnosticadas nas mulheres.

Aqui na UFF, segundo dados a Coordenação de Atenção Integral à Saúde e Qualidade e Servidor (Casq/Progepe), a doença foi a 15ª causa de afastamento do trabalho esse ano. Por isso, a prevenção e a atenção aos sinais são essenciais.

### Principais sinais e sintomas suspeitos

Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor; pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja, alterações no bico do peito (mamilo) e saída espontânea de líquido de um dos mamilos. Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

Vale lembrar que homens também podem ser acometidos pela doença.

### Principais causas

A causa é multifatorial e os fatores relacionados ao desenvolvimento da doença entre as mulheres são: envelhecimento, determinantes relacionados à vida reprodutiva da mulher, histórico familiar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, sedentarismo e exposição à radiação ionizante.

Contribuem para o surgimento da doença, os aspectos da vida reprodutiva da mulher como: primeira menstruação antes de 12 anos de idade, não ter

filhos, primeira gravidez depois de 30 anos, parar de menstruar depois de 55 anos, terapia de reposição hormonal mais de 5 anos e o histórico familiar de câncer de mama e ovário.

### Prevenção e serviços oferecidos na UFF

Vá ao médico com regularidade e participe dos exames médicos periódicos oferecidos pela Universidade Federal Fluminense. A mamografia está contemplada entre os exames para mulheres acima de 50 anos de idade e é totalmente gratuita. Inclusive, a próxima rodada de convocações está se aproximando. Fique de olho no SouGov.

É a UFF cuidando das pessoas!

### Mais saúde!

Em alusão ao Outubro Rosa, a UFF convida você, servidor e servidora, a usar uma peça de roupa de cor rosa no dia 17 de outubro. No mesmo dia, a Casq vai realizar uma atividade na varanda da reitoria, das 9h às 13h, para conscientizar sobre a importância da prevenção do câncer de mama. Participe da ação!

E mais! No dia do evento do servidor emérito, 26 de outubro, a UFF, por meio da Casq, estará presente para realizar aferição de pressão arterial, cálculo do IMC e oferecer dicas de promoção de saúde. As atividades ocorrerão na varanda da reitoria. Coloque já na sua agenda.

## De olho na UFF

### Contribua com o planejamento estratégico e alocação de recursos da sua universidade!

Buscando envolver servidores e discentes na elaboração de propostas e na discussão do orçamento do próximo ano, a UFF acaba de lançar o [edital de seleção de projetos de Orçamento Participativo](#), em consonância com o Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI).

[Saiba todos os detalhes aqui.](#)

---

## Cursos e oportunidades

[Você conhece as Trilhas de Aprendizagem da ENAP?](#)

Trilhas de aprendizagem são caminhos alternativos e flexíveis para promover o desenvolvimento pessoal e profissional através de cursos, eventos, oficinas, artigos, vídeos, podcasts, etc. Trata-se de uma perspectiva de capacitação mais dinâmica e multidimensional que pode facilitar o aprendizado dos servidores, pois apresenta o conteúdo mediado por diferentes recursos.

Atualmente a ENAP oferece duas grandes trilhas de aprendizagem:

- [Contratações Públicas](#), que discute as competências para realizar licitações e contratos administrativos, à luz da Lei nº 14.133/2021;
- [Orçamento e Finanças](#), que trabalha as competências para realizar o planejamento e a execução orçamentária e financeira.

Ambas as trilhas já estão [disponíveis no Portal ENAP](#) e podem ser realizadas a qualquer tempo, adequadas a seus horários. Não perca!

---

## | Informes

[UFF realiza leilão de bens inservíveis de equipamentos, mobiliários, laboratoriais e informáticos](#)

[ISNF marca presença no Rio Innovation Week 2023](#)

[Encontro com Papa Francisco: UFF se une a Universidades Latino-Americanas e Caribenhas na reafirmação do compromisso com a sustentabilidade e o humanismo](#)

[Mesa Redonda “Setembro Amarelo: desafios e possibilidades na escola e na universidade” é sucesso e terá 2ª Edição](#)

[Livros da coleção Estudos da Linguagem estão disponíveis para download gratuito](#)

[UFF se destaca em edital na área de Ecologia](#)

Veja todos os informes

## | Acontece na UFF

**Live: Outubro Rosa**

Com o objetivo de promover a conscientização sobre o câncer de mama e contribuir para a redução da incidência e da mortalidade pela doença, convidamos a todos para essa live tão importante que acontecerá no dia

06/10 às 14h via Teams com a Dra. Maristela Miranda, especialista em Oncologia Clínica. [Saiba mais aqui.](#)

### **Currículo antirracista e formação de leitores(as) na educação básica**

A professora Érika Frazão (FEUFF) e o professor Osmar Soares (CP II - Humaitá II) vão debater no dia 10/10, de 9h às 11h, sobre caminhos para um currículo antirracista, sobre a formação de leitoras e leitores e o papel de professoras da educação básica neste processo. [Inscreva-se aqui.](#)

### **Café com RH Virtual - Além dos Limites: A Força das Mulheres Empreendedoras Diante das Adversidades**

A discussão se dará em função dos desafios enfrentados pelas mulheres para a conquista de espaço no mercado de trabalho empreendedor. Neste trajeto, desafios como preconceito, falta de confiança, dupla jornada, dificuldade de acesso ao crédito, dentre outros, serão abordados e confrontados mediante ao progresso já adquirido. Dia 10/10, às 19h. Participem! [Inscrições aqui.](#)

#### **Veja todos os eventos**

**Receba** as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

**Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.**

Dúvidas e sugestões de pauta: [dms.scs@id.uff.br](mailto:dms.scs@id.uff.br) ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, [visualize aqui](#)

