

CARTILHA DE

EDUCAÇÃO AMBIENTAL



OUTUBRO ROSA: JUNTOS NA LUTA
CONTRA O CÂNCER.

**CONSCIENTIZAÇÃO, PREVENÇÃO
E DIREITOS DAS MULHERES.**

EDUCAR-SE AMBIENTALMENTE É, AO FIM, EDUCAR-SE PARA O OUTRO. ANTES DAS MÍNIMAS ESCOLHAS COTIDIANAS, COMO A DECISÃO SOBRE EM QUAL TIPO DE GERAÇÃO DE ENERGIA INVESTIR, DEVERIA HAVER SEMPRE UMA PERGUNTA SIMPLES E FUNDAMENTAL:

QUE TIPO DE LUGAR PARA VIVER QUEREMOS DEIXAR ÀS FUTURAS GERAÇÕES?

PORQUE É DA RESPOSTA A ESSA PERGUNTA QUE ATITUDES PODEM SER MUDADAS. QUESTIONAR-SE É O PRIMEIRO PASSO. ANALISAR E DECIDIR, O SEGUNDO. AGIR, O TERCEIRO. AS CARTILHAS AQUI PRODUZIDAS BUSCARÃO AJUDAR PRINCIPALMENTE OS MORADORES, ASSOCIAÇÕES, ESTUDANTES, EMPRESÁRIOS, COMERCIADES A CUMPRIR ESSA TRIPLA JORNADA DE CONHECER, ELEGER E TRANSFORMAR. ALIÁS, TRANSFORMAR É PALAVRA-CHAVE QUE CONSTA NO DNA DA (RE)ENERGISA.



OS TEMAS QUE SE SUCEDERAM POR AQUI VÃO DA RESPONSABILIDADE DE CADA PESSOA PELO EQUILÍBRIO DO PLANETA AO PAPEL ESPECÍFICO DA ESCOLA, DAS EMPRESAS, DOS EMPRESÁRIOS, DOS EDUCADORES AMBIENTAIS E DA COMUNIDADE LOCAL. INSERIR-SE NESSE CAMPO DE CONHECIMENTO, NOS DEBATES QUE ELE PROPÕE, É INSERIR-SE EM ASSUNTO DE IMPORTÂNCIA MUNDIAL. É PENSAR SOBRE OS RUMOS DE NOSSA PRÓPRIA VIDA.

**VAMOS JUNTOS.
ENERGISA PRA TODOS.**



GRUPO ENERGISA

FUNDADO EM MINAS GERAIS, NO ANO DE 1905, O GRUPO ENERGISA SEMPRE TEVE EM SEU DNA A INOVAÇÃO COMO CARACTERÍSTICA MAIS FORTE, E O FOCO DE TRANSFORMAR ENERGIA EM CONFORTO E DESENVOLVIMENTO PARA AS PESSOAS.

HOJE É O MAIOR GRUPO EMPRESARIAL PRIVADO DO SETOR ELÉTRICO. SÃO 16 MIL COLABORADORES PRÓPRIOS QUE ATUAM EM TODAS AS REGIÕES DO BRASIL PARA CONECTAR MAIS DE 20 MILHÕES DE PESSOAS À MELHOR SOLUÇÃO DE ENERGIA.

UMA EMPRESA EM FRANCA EXPANSÃO, QUE COLOCA O CLIENTE NO CENTRO DA ESTRATÉGIA, E POR ISSO, ATUALMENTE OFERECE EM SEU PORTFÓLIO MUITO ALÉM DA DISTRIBUIÇÃO E GERAÇÃO DE ENERGIA, MAS SERVIÇOS QUE CONSEGUEM INCLUIR SEUS CLIENTES NAS MELHORES SOLUÇÕES QUE O GRUPO ENERGISA PODE OFERECER EM SUAS DIVERSAS ÁREAS DE ATUAÇÃO.



AS ATIVIDADES DO GRUPO ENERGISA INCLUEM AS SOLUÇÕES ENERGÉTICAS, POR MEIO DA MARCA (RE)ENERGISA, COM ENERGIAS RENOVÁVEIS, COMERCIALIZAÇÃO NO MERCADO LIVRE E SERVIÇOS DE VALOR AGREGADOS. TAMBÉM TEMOS ATIVOS EM TRANSMISSÃO E GERAÇÃO CENTRALIZADA.

**O GRUPO ENERGISA EXISTE PARA TRANSFORMAR
ENERGIA EM CONFORTO, EM DESENVOLVIMENTO E EM
NOVAS POSSIBILIDADES COM SUSTENTABILIDADE,
OFERECENDO SOLUÇÕES ENERGÉTICAS INOVADORAS
AOS CLIENTES, AGREGANDO VALOR AOS ACIONISTAS E
OPORTUNIDADE AOS SEUS COLABORADORES.**

(RE)ENERGISA: SOMOS ENERGIA EM EVOLUÇÃO

PROVER SOLUÇÕES AMBIENTAIS SUSTENTÁVEIS
CUSTOMIZADAS A CADA NECESSIDADE REQUER PARCERIA
SUSTENTÁVEL COM CRESCIMENTO PLANEJADO,
CONTÍNUO E QUE TEM NA SUA VANGUARDA O QUE HÁ DE
MELHOR EM SOLUÇÕES MULTIDISCIPLINARES EM
PROJETOS E SOLUÇÕES AMBIENTAIS.

SOMOS A REENERGISA- (RE)NOVAR IDEIAS,
(RE)SIGNIFICAR CONCEITOS, CONECTAR OS NOSSOS
CLIENTES À MELHOR SOLUÇÃO DE ENERGIA E JUNTOS
CONSTRUIRMOS UM MUNDO MAIS SUSTENTÁVEL.

(re)energisa



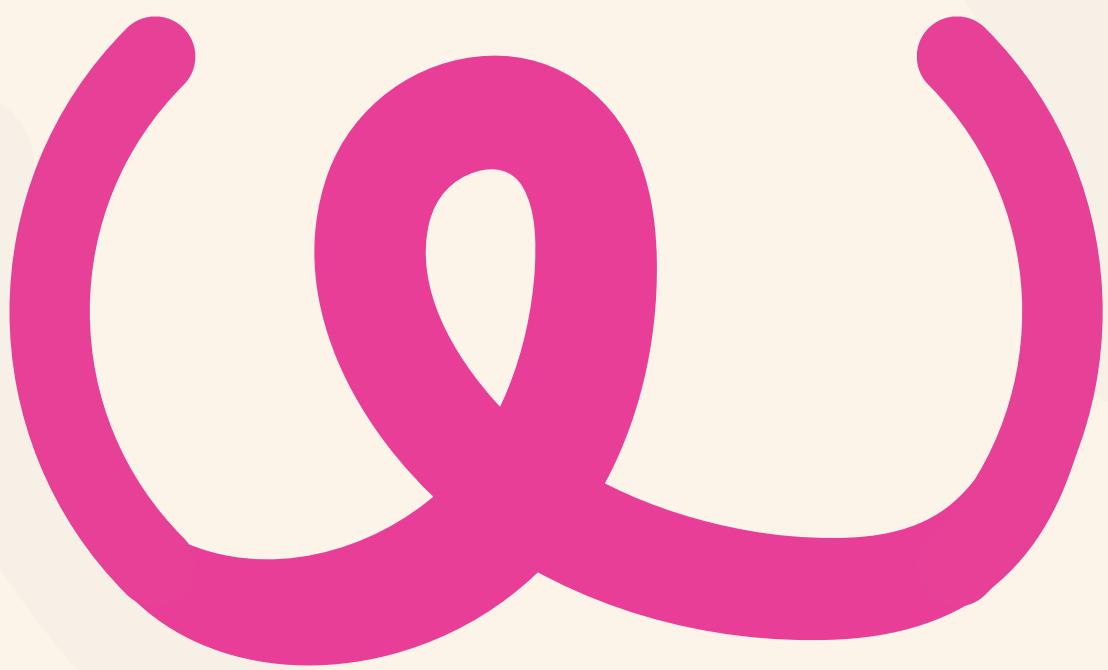
A close-up photograph of a person's hands holding a cluster of small, ripe, orange cherry tomatoes. The tomatoes are piled together, some with green stems and leaves attached. The hands are positioned palm-up, cradling the tomatoes. The background is dark and out of focus.

NOSSO NEGÓCIO É OFERECER SOLUÇÕES QUE FAZEM COM
QUE TODOS GANHEM AO ESCOLHER A NOSSA EMPRESA.
SÓ ASSIM É POSSÍVEL UM CRESCIMENTO SUSTENTÁVEL.

NOSSO PROPÓSITO É SER PROTAGONISTA NA
TRANSFORMAÇÃO ENERGÉTICA CONECTANDO PESSOAS E
EMPRESAS A MELHOR SOLUÇÃO ENERGIA, CONSTRUINDO
UM MUNDO MAIS SUSTENTÁVEL.

SUMÁRIO

⑥ IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL	2
⑥ A ENERGISA	4
⑥ A (RE)ENERGISA PRA TODOS	5
⑥ INTRODUÇÃO	11
⑥ OUTUBRO ROSA	12
⑥ CÂNCER DE MAMA – O QUE É?	14
⑥ IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL	20
⑥ FATORES DE RISCO	22
⑥ PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS	25
⑥ CÂNCER DE COLO DE ÚTERO	28
⑥ DIREITOS DA PESSOA COM CÂNCER	33
⑥ CONCLUSÃO	37
⑥ LEMBRETE	40
⑥ FICHA TÉCNICA	43
⑥ OUVIDORIA	45
⑥ DESENHOS	46



RECICLAR PARA PRESERVAR
UM GUIA PARA UMA
ATITUDE AMBIENTALMENTE
CONSCIENTE

INTRODUÇÃO

O OUTUBRO ROSA É MAIS DO QUE UM MÊS NO CALENDÁRIO; É UM MOVIMENTO GLOBAL QUE VISA PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE MAMA E O CÂNCER DE COLO DO ÚTERO. DURANTE ESTE MÊS, BUSCAMOS INFORMAR E EMPODERAR MULHERES E SUAS FAMÍLIAS SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO, DO DIAGNÓSTICO PRECOCE E DO TRATAMENTO EFICAZ.

A DETECÇÃO PRECOCE É FUNDAMENTAL PARA AUMENTAR AS CHANCES DE CURA E PROPORCIONAR UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA. ALÉM DISSO, É ESSENCIAL QUE AS MULHERES CONHEÇAM SEUS DIREITOS E TENHAM ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE ADEQUADOS. ESTA CARTILHA TEM COMO OBJETIVO COMPARTILHAR INFORMAÇÕES VALIOSAS, ESCLARECER DÚVIDAS E INCENTIVAR A BUSCA POR EXAMES E TRATAMENTO.



OUTUBRO ROSA

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO PARA A PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA E COLO DO ÚTERO. A CAMPANHA OUTUBRO ROSA, INICIADA NA DÉCADA DE 1990 PELA FUNDAÇÃO SUSAN C. KOMEN FOR THE CURE, É PARTE DE UM MOVIMENTO INTERNACIONAL QUE VISA PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE MAMA. POSTERIORMENTE, A CAMPANHA TAMBÉM INCLUIU A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE COLO DO ÚTERO.

CELEBRADA ANUALMENTE EM OUTUBRO, A CAMPANHA TEM COMO OBJETIVO COMPARTILHAR INFORMAÇÕES E PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A DOENÇA, SUA PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO PRECOCE E TRATAMENTO.



CÂNCER DE MAMA – O

- QUE É? -

O CÂNCER DE MAMA É CARACTERIZADO PELO CRESCIMENTO DESCONTROLADO DE CÉLULAS ANORMAIS NA MAMA. ESSAS CÉLULAS PODEM SE AGRUPAR PARA FORMAR UM TUMOR, QUE PODE SER BENIGNO OU MALIGNO. O CÂNCER DE MAMA MALIGNO É O QUE PODE SE ESPALHAR PARA OUTRAS PARTES DO CORPO, TORNANDO-SE UMA CONDIÇÃO MAIS SÉRIA.

TIPOS DE CÂNCER DE MAMA

O CÂNCER DE MAMA É UMA DOENÇA HETEROGÊNEA, O QUE SIGNIFICA QUE POSSUI DIFERENTES SUBTIPOS, CADA UM COM CARACTERÍSTICAS, COMPORTAMENTOS E TRATAMENTOS DISTINTOS. CONHECER OS TIPOS MAIS COMUNS É FUNDAMENTAL PARA ENTENDER AS OPÇÕES DE DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO. AQUI ESTÃO OS PRINCIPAIS TIPOS DE CÂNCER DE MAMA:

CARCINOMA DUCTAL INVASIVO

Descrição: Este é o tipo mais comum de câncer de mama, representando cerca de 80% dos casos. Ocorre quando as células que revestem os ductos mamários (por onde o leite flui) se tornam cancerosas e começam a invadir o tecido mamário circundante.

Características: Pode se espalhar para os linfonodos e outras partes do corpo. Muitas vezes, é detectado através de mamografias de rotina.

CARCINOMA LOBULAR INVASIVO

Descrição: Este tipo origina-se nos lobos da mama, que são as glândulas responsáveis pela produção de leite. Representa aproximadamente 10-15% dos casos de câncer de mama.

Características: Pode ser mais difícil de detectar em exames de imagem, pois tende a formar um padrão difuso no tecido mamário. Muitas vezes, é diagnosticado em estágios mais avançados.

CARCINOMA DUCTAL IN SITU (CDIS)

Descrição: Considerado um câncer não invasivo, o CDIS ocorre quando as células anormais estão localizadas dentro dos ductos mamários, sem invadir o tecido adjacente.

Características: Embora não se espalhe, o CDIS é um fator de risco para o desenvolvimento de câncer invasivo no futuro. O tratamento geralmente envolve cirurgia para remoção da área afetada.

CARCINOMA LOBULAR IN SITU (CLIS)

Descrição: Embora o CLIS não seja considerado um câncer, é uma condição que indica um aumento do risco de desenvolver câncer de mama. Ocorre quando as células nos lobos da mama apresentam alterações.

Características: Como o CDIS, o CLIS é frequentemente identificado em mamografias e pode levar a um acompanhamento mais rigoroso.

CÂNCER DE MAMA INFLAMATÓRIO

Descrição: Este é um tipo raro e agressivo de câncer de mama, que se caracteriza pela inflamação da pele da mama, resultando em vermelhidão e inchaço.

Características: Muitas vezes é diagnosticado em estágios avançados e não se apresenta como um nódulo típico. O tratamento geralmente envolve quimioterapia seguida de cirurgia.

CÂNCER DE MAMA TRIPLO NEGATIVO

Descrição: Este é um subtipo que não apresenta receptores de estrogênio, progesterona ou HER2. Representa cerca de 10-20% dos casos de câncer de mama.

Características: É mais comum em mulheres jovens e pode ser mais agressivo. As opções de tratamento são limitadas, mas a quimioterapia é frequentemente utilizada.

CÂNCER DE MAMA HER2 POSITIVO

Descrição: Este tipo tem uma superexpressão do gene HER2, que promove o crescimento das células cancerígenas. Representa cerca de 15-20% dos casos.

Características: Geralmente é mais agressivo, mas existem tratamentos direcionados, como a terapia com Trastuzumabe (Herceptin), que melhoraram o prognóstico.



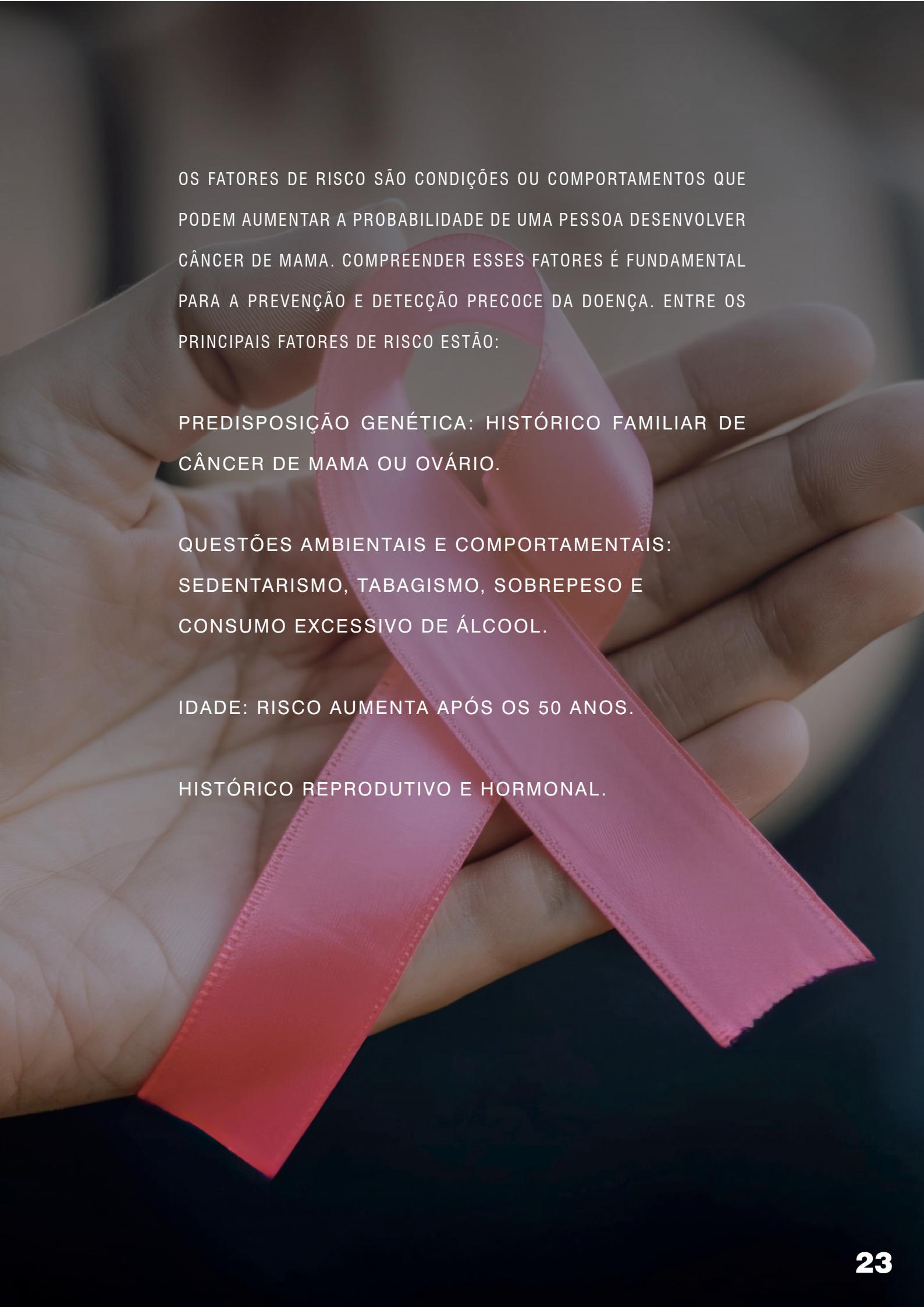


IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

ENTENDER OS DIFERENTES TIPOS DE CÂNCER DE MAMA É CRUCIAL PARA O DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO ADEQUADOS. CADA TIPO PODE TER DIFERENTES PADRÕES DE CRESCIMENTO, RESPOSTAS A TRATAMENTOS E PROGNÓSTICOS. POR ISSO, É ESSENCIAL QUE MULHERES FAÇAM EXAMES REGULARES E DISCUTAM QUALQUER ALTERAÇÃO COM SEUS MÉDICOS, BUSCANDO UM DIAGNÓSTICO PRECISO E UM PLANO DE TRATAMENTO EFICAZ.



FATORES DE RISCO



OS FATORES DE RISCO SÃO CONDIÇÕES OU COMPORTAMENTOS QUE PODEM AUMENTAR A PROBABILIDADE DE UMA PESSOA DESENVOLVER CÂNCER DE MAMA. COMPREENDER ESSES FATORES É FUNDAMENTAL PARA A PREVENÇÃO E DETECÇÃO PRECOCE DA DOENÇA. ENTRE OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ESTÃO:

PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA: HISTÓRICO FAMILIAR DE CÂNCER DE MAMA OU OVÁRIO.

QUESTÕES AMBIENTAIS E COMPORTAMENTAIS:
SEDENTARISMO, TABAGISMO, SOBREPESO E
CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL.

IDADE: RISCO AUMENTA APÓS OS 50 ANOS.

HISTÓRICO REPRODUTIVO E HORMONAL.

PREVENÇÃO:

MANTER UMA DIETA EQUILIBRADA E RICA EM FRUTAS E
VEGETAIS.

PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE.

MANTER O PESO CORPORAL ADEQUADO.

EVITAR O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS.

AMAMENTAR O BEBÊ.

NÃO FUMAR E EVITAR O TABAGISMO PASSIVO.

DIAGNÓSTICO PRECOCE

É FUNDAMENTAL QUE AS MULHERES CONHEÇAM SEU CORPO E RECONHEÇAM ALTERAÇÕES SUSPEITAS, PROCURANDO ATENDIMENTO MÉDICO AO MENOR SINAL. O AUTOEXAME É IMPORTANTE, MAS DEVE SER REALIZADO EM CONJUNTO COM CONSULTAS MÉDICAS REGULARES.



PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

RECONHECER OS SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE MAMA É CRUCIAL PARA A DETECÇÃO PRECOCE E O TRATAMENTO EFICAZ. OS PRINCIPAIS INDICADORES INCLUEM NÓDULOS OU MASSAS PALPÁVEIS NA MAMA OU NA AXILA, ALTERAÇÕES NA FORMA OU TAMANHO DAS MAMAS, E MUDANÇAS NA PELE, COMO VERMELHIDÃO OU TEXTURA SEMELHANTE À CASCA DE LARANJA. ALÉM DISSO, SECREÇÕES ANORMAIS DO MAMILO E DOR PERSISTENTE NA MAMA TAMBÉM PODEM SER SINAIS DE ALERTA.

É IMPORTANTE QUE AS MULHERES FIQUEM ATENTAS A ESSAS ALTERAÇÕES E PROCUREM UM MÉDICO IMEDIATAMENTE CASO NOTEM QUALQUER ANORMALIDADE. A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE ESSES SINAIS PODE FAZER TODA A DIFERENÇA NA LUTA CONTRA O CÂNCER DE MAMA.



MULHERES, FIQUEM DE OLHO:

QUALQUER NÓDULO MAMÁRIO EM MULHERES ACIMA DE 50 ANOS.

NÓDULOS PERSISTENTES EM MULHERES ACIMA DE 30 ANOS.

NÓDULO ENDURECIDO E FIXO OU QUE AUMENTA DE TAMAÑO.

AUMENTO PROGRESSIVO DO TAMANHO DA MAMA ACOMPANHADO DE EDEMA.

MUDANÇAS NO FORMATO DO MAMILO.



CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

O CÂNCER DO COLO DO ÚTERO, TAMBÉM CONHECIDO COMO CÂNCER CERVICAL, SE ORIGINA NAS CÉLULAS DO COLO DO ÚTERO, A PARTE INFERIOR DO ÚTERO QUE SE CONECTA À VAGINA. ESTE TIPO DE CÂNCER É FREQUENTEMENTE ASSOCIADO À INFECÇÃO PERSISTENTE POR CERTOS TIPOS DO PAPILOMAVÍRUS HUMANO (HPV), UM VÍRUS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL. EMBORA A INFECÇÃO POR HPV SEJA COMUM E MUITAS VEZES ASSINTOMÁTICA, ALGUMAS CEPAS DO VÍRUS PODEM CAUSAR ALTERAÇÕES CELULARES QUE, SE NÃO TRATADAS, PODEM EVOLUIR PARA CÂNCER.

TIPOS DE HPV RELACIONADOS

EXISTEM MAIS DE 100 TIPOS DE HPV, MAS APENAS ALGUNS SÃO CONSIDERADOS DE ALTO RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER CERVICAL. OS TIPOS 16 E 18 SÃO OS MAIS COMUNS E ESTÃO ASSOCIADOS A APROXIMADAMENTE 70% DOS CASOS DE CÂNCER CERVICAL.

FATORES DE RISCO

ALÉM DA INFECÇÃO POR HPV, OUTROS FATORES DE RISCO INCLUEM:

INÍCIO PRECOCE DA ATIVIDADE SEXUAL:
TER RELAÇÕES SEXUAIS EM IDADE JOVEM PODE AUMENTAR A EXPOSIÇÃO AO HPV.

MÚLTIPLOS PARCEIROS SEXUAIS:
AUMENTA A PROBABILIDADE DE EXPOSIÇÃO AO VÍRUS.

SISTEMA IMUNOLÓGICO ENFRAQUECIDO:
CONDIÇÕES QUE COMPROMETEM O SISTEMA
IMUNOLÓGICO, COMO O HIV, PODEM AUMENTAR O RISCO.

USO PROLONGADO DE ANTICONCEPCIONAIS
ORIAIS:

ALGUMAS PESQUISAS SUGEREM QUE O USO DE PÍLULAS
CONTRACEPTIVAS POR LONGOS PERÍODOS PODE ESTAR
ASSOCIADO A UM RISCO MAIOR.

SINTOMAS:

NOS ESTÁGIOS INICIAIS, O CÂNCER CERVICAL PODE SER
ASSINTOMÁTICO. À MEDIDA QUE A DOENÇA AVANÇA,
PODE APRESENTAR SINAIS COMO:

- SANGRAMENTOS ENTRE PERÍODOS
MENSTRUAIS OU APÓS A RELAÇÃO SEXUAL.
- DOR PÉLVICA.
- SECREÇÃO VAGINAL ANORMAL.

DIAGNÓSTICO E PREVENÇÃO:
A DETECÇÃO PRECOCE É FUNDAMENTAL PARA O TRATAMENTO EFICAZ DO CÂNCER CERVICAL. O EXAME PREVENTIVO CONHECIDO COMO PAPANICOLAU (OU PAP TEST) É ESSENCIAL PARA IDENTIFICAR ALTERAÇÕES CELULARES ANTES QUE SE TORNEM CANCERÍGENAS. A VACINA CONTRA O HPV TAMBÉM É UMA FERRAMENTA CRUCIAL NA PREVENÇÃO, RECOMENDADA PARA MENINAS E MENINOS ANTES DO INÍCIO DA ATIVIDADE SEXUAL.

IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO:
A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE COLO DE ÚTERO E SUA RELAÇÃO COM O HPV É VITAL. INFORMAR-SE SOBRE A PREVENÇÃO, REALIZAR EXAMES REGULARMENTE E VACINAR-SE PODE REDUZIR SIGNIFICATIVAMENTE O RISCO DE DESENVOLVER ESSA DOENÇA.



DIREITOS DA PESSOA COM CÂNCER

TRATAMENTO OPORTUNO:

A PORTARIA Nº 874/2013 DO MINISTÉRIO DA SAÚDE
ESTABELECE A POLÍTICA NACIONAL PARA A PREVENÇÃO
E CONTROLE DO CÂNCER, GARANTINDO:

- ATENDIMENTO MULTIPROFISSIONAL.

October

2021

- TRATAMENTO PRÓXIMO AO DOMICÍLIO.

- REABILITAÇÃO E CUIDADOS PALIATIVOS.

- TRATAMENTO FORA DE DOMICÍLIO (TFD)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PACIENTES QUE NECESSITAM DE TRATAMENTO FORA DE SUA REGIÃO TÊM DIREITO A AUXÍLIO DE CUSTO PARA DESLOCAMENTO, DESDE QUE ATENDAM A CRITÉRIOS ESPECÍFICOS.

LEI DOS 60 DIAS:

PACIENTES COM CÂNCER TÊM DIREITO AO INÍCIO DO TRATAMENTO EM ATÉ 60 DIAS APÓS O DIAGNÓSTICO. EXAMES DEVEM SER REALIZADOS EM ATÉ 30 DIAS.

OUTROS DIREITOS:

FALTA JUSTIFICADA AO TRABALHO: APOSENTADOS OU PENSIONISTAS COM CÂNCER TÊM DIREITO A FALTAS PARA EXAMES PREVENTIVOS SEM PREJUÍZO DA REMUNERAÇÃO.

ISENÇÃO DE IMPOSTOS: PACIENTES COM CÂNCER PODEM TER ISENÇÃO DE IPI, ICMS E DO IMPOSTO DE RENDA SOBRE APOSENTADORIAS.



“

"ESTAR COM CÂNCER NÃO É UMA SENTENÇA DE MORTE. É UM CONVITE PARA UM NOVO OLHAR SOBRE A VIDA. O CÂNCER PODE SER TRATADO, E HÁ ESPERANÇA E APOIO DISPONÍVEIS. VALORIZE CADA MOMENTO E BUSQUE TRATAMENTO COM CORAGEM."

”



CONCLUSÃO

CHEGAMOS AO FINAL DESTA CARTILHA COM A CERTEZA DE QUE A INFORMAÇÃO É UMA PODEROSA ALIADA NA LUTA CONTRA O CÂNCER. AO LONGO DE NOSSAS PÁGINAS, EXPLORAMOS A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO, DO DIAGNÓSTICO PRECOCE E DO CONHECIMENTO SOBRE OS DIREITOS DAS MULHERES. CADA UMA DE VOCÊS É ÚNICA E MERECE CUIDADOS QUE RESPEITEM SUA SAÚDE E DIGNIDADE.

A JORNADA DE ENFRENTAR O CÂNCER PODE SER DESAFIADORA, MAS LEMBRE-SE: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA. O APOIO DE FAMILIARES, AMIGOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE É FUNDAMENTAL. VALORIZE-SE, GUIDE-SE E BUSQUE SEMPRE O QUE HÁ DE MELHOR PARA SUA SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL. A AUTOESTIMA E O AMOR-PRÓPRIO SÃO PILARES QUE SUSTENTAM A FORÇA FEMININA.



NESTE OUTUBRO ROSA, QUE A CONSCIENTIZAÇÃO E A SOLIDARIEDADE FLORESÇAM EM CADA CORAÇÃO. QUE CADA EXAME REALIZADO, CADA CONVERSA SOBRE SAÚDE E CADA GESTO DE AMOR A SI MESMA SEJAM PASSOS RUMO A UMA VIDA MAIS PLENA E SAUDÁVEL. O CÂNCER NÃO DEFINE QUEM VOCÊ É; ELE É APENAS UMA PARTE DA SUA HISTÓRIA. E, COM CORAGEM E DETERMINAÇÃO, VOCÊ PODE ESCREVER UM FUTURO BRILHANTE.

VAMOS JUNTAS NESSA LUTA! A SUA SAÚDE É SEU BEM MAIS PRECIOSO. CUIDE-SE, AME-SE E INSPIRE OUTRAS MULHERES A FAZEREM O MESMO. JUNTAS, SOMOS MAIS FORTES!

LEMBRETE



NESTE OUTUBRO ROSA, LEMBRE-SE: O AUTOCUIDADO É O PRIMEIRO PASSO PARA A PREVENÇÃO. FAÇA O AUTOEXAME, PRIORIZE A SUA SAÚDE E INSPIRE OUTRAS MULHERES A FAZEREM O MESMO.



AGRADECIMENTOS

É COM IMENSA GRATIDÃO QUE FINALIZAMOS ESTA CARTILHA DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL. ESPERAMOS QUE AS INFORMAÇÕES CONTIDAS AQUI TENHAM SIDO ÚTEIS E QUE TENHAM CONTRIBUÍDO PARA UMA COMPREENSÃO MAIS AMPLA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE.

AGRADECEMOS VOCÊS, LEITORES, POR DEDICAREM SEU TEMPO PARA SE INFORMAR E SE CONSCIENTIZAR SOBRE AS QUESTÕES AMBIENTAIS. ACREDITAMOS QUE O CONHECIMENTO É O PRIMEIRO PASSO PARA A MUDANÇA E É POR ISSO QUE ESSA CARTILHA FOI CRIADA: PARA QUE CADA UM DE NÓS POSSA CONTRIBUIR COM PEQUENAS AÇÕES QUE, JUNTAS, FAZEM A DIFERENÇA.



ESPERAMOS QUE ESTE MATERIAL SEJA UTILIZADO COMO UMA FONTE DE REFERÊNCIA PARA ESTUDANTES, EDUCADORES E PROFISSIONAIS QUE ATUAM NA ÁREA AMBIENTAL E PARA TODA A SOCIEDADE. ESPERAMOS TAMBÉM QUE A PARTIR DAS INFORMAÇÕES AQUI PRESENTES, POSSAMOS CRIAR UM FUTURO MAIS SUSTENTÁVEL E EQUILIBRADO PARA TODOS E QUE POSSAMOS SEGUIR JUNTOS NA LUTA PELA PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE.

ATENCIOSAMENTE,

(re)energisa *pratodos*.



(83) 99412-8370



Ovidoria@reenergisapratos.com.br



<https://www.reenergisapratos.com.br/>

FICHA TÉCNICA

ENERGISA PARAÍBA - DISTRIBUIDORA DE ENERGIA S/A

GESTÃO AMBIENTAL E EDUCAÇÃO AMBIENTAL

VERSATILY AMBIENTAL –

WWW.VERSATILYAMBIENTAL.COM

PROJETO DE COMUNICAÇÃO E MARKETING

A/O ESCRITÓRIO CRIATIVO –

WWW.ALENCAROLIVEIRA.COM.BR

DESIGN/DIAGRAMAÇÃO/ILUSTRAÇÃO

JOÃO PAULO VILLELA –

JOAOPAULOVILLEL@GMAIL.COM

(ABNER BARROS DA SILVA) - GESTOR AMBIENTAL ESP.
CONTROLADORIA E PROJETOS;

(KARIANNY UCHÔA) ENGENHEIRA SANITARISTA E AM-
BIENTAL, ESP. EDUCAÇÃO, MEIO AMBIENTE E DESENVOLVI-
MENTO SUSTENTÁVEL;

(PABLO GUTIERRE BATISTA DE SOUZA) ENGENHEIRO
AMBIENTAL;

(ALENCAR OLIVEIRA) MESTRE EM ADMINISTRAÇÃO E
MARKETING, ESP. MARKETING DIGITAL, COMUNICAÇÃO E
MARKETING E ESP. GESTÃO DE NEGÓCIOS.



OUVIDORIA

*PARA FALAR NA OUVIDORIA (RE) UTILIZE
NOSSOS CANAIS*

GESTÃO AMBIENTAL E EDUCAÇÃO AMBIENTAL

E-MAIL:

OUVIDORIA@REENERGISAPRATODOS.COM.BR

WHATSAPP:

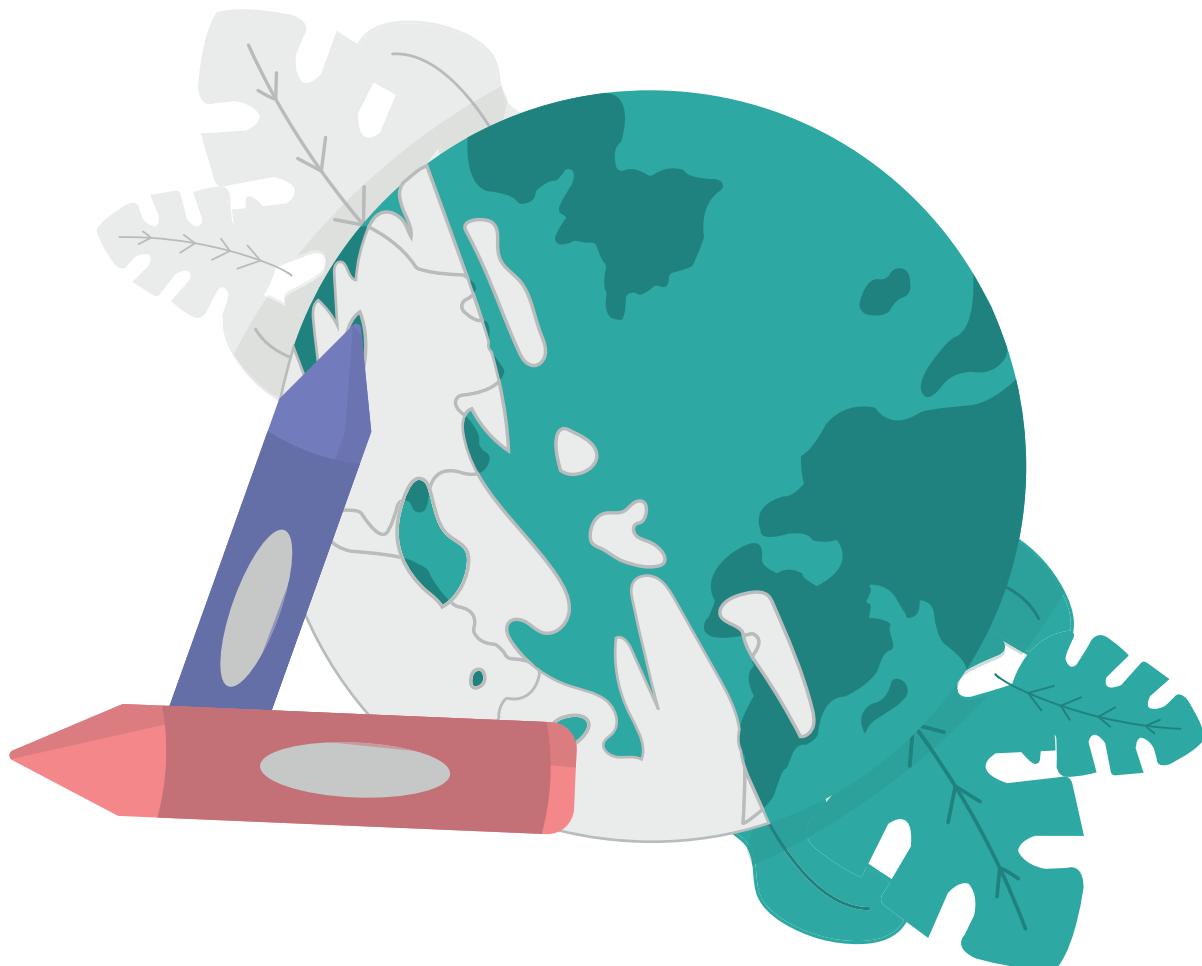
(83) 99412-837

0800 729 2928





Projeto UFV - Complexo Rio do Peixe I e II - LD I PARAÍBA



JUNTOS, VAMOS COLORIR UMA PARAÍBA MAIS SUSTENTÁVEL



+55 (83) 99412-8370
ouvidoria@reenergisapratodos.com.br

Visite nosso site e conheça
mais sobre o Projeto.

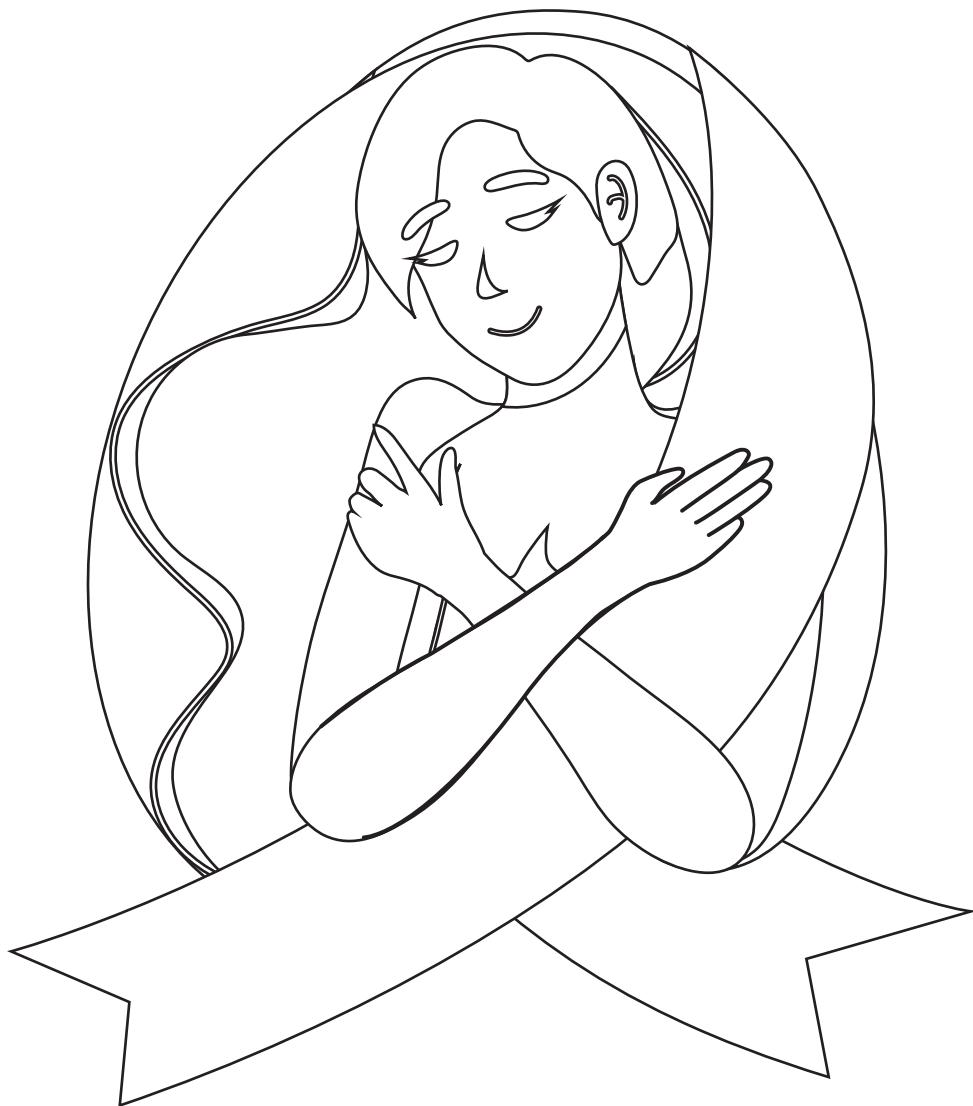
Parceria sustentável:





Projeto UFV - Complexo Rio do Peixe I e II - LD | PARAÍBA

JUNTOS, VAMOS COLORIR
UMA PARAÍBA MAIS SUSTENTÁVEL



+55 (83) 99412-8370
ouvidoria@reenergisapratodos.com.br

Visite nosso site e conheça
mais sobre o Projeto.

Parceria sustentável:

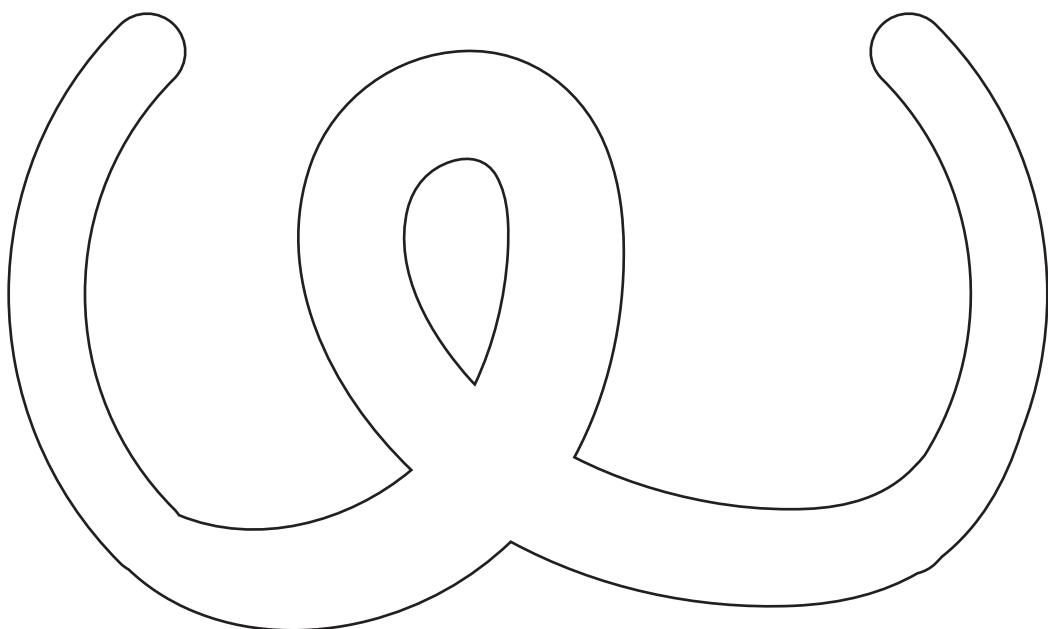


NÃO JOGUE LIXO NO CHÃO. PRESERVE O MEIO AMBIENTE. VOCÊ FAZ PARTE DELE.



Projeto UFV - Complexo Rio do Peixe I e II - LD | PARAÍBA

JUNTOS, VAMOS COLORIR
UMA PARAÍBA MAIS SUSTENTÁVEL



+55 (83) 99412-8370
ouvidoria@reenergisapratodos.com.br

Visite nosso site e conheça
mais sobre o Projeto.

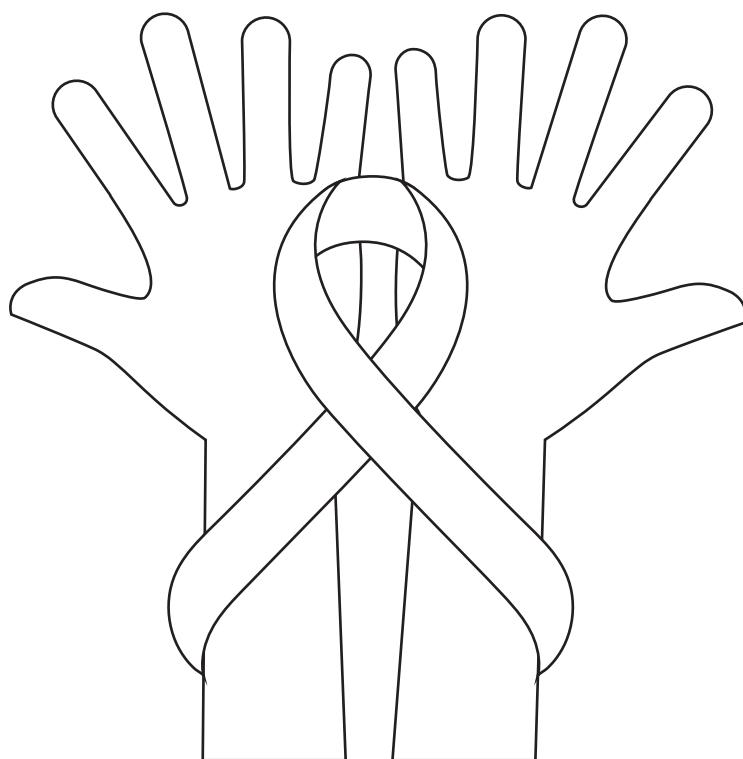
Parceria sustentável:





Projeto UFV - Complexo Rio do Peixe I e II - LD | PARAÍBA

JUNTOS, VAMOS COLORIR
UMA PARAÍBA MAIS SUSTENTÁVEL



+55 (83) 99412-8370
ouvidoria@reenergisapratodos.com.br

Visite nosso site e conheça
mais sobre o Projeto.

Parceria sustentável:





Projeto UFV - Complexo Rio do Peixe I e II - LD | PARAÍBA

JUNTOS, VAMOS COLORIR
UMA PARAÍBA MAIS SUSTENTÁVEL



+55 (83) 99412-8370
ouvidoria@reenergisapratodos.com.br

Visite nosso site e conheça
mais sobre o Projeto.

Parceria sustentável:



NÃO JOGUE LIXO NO CHÃO. PRESERVE O MEIO AMBIENTE. VOCÊ FAZ PARTE DELE.