



Juntos, aprenderemos muito mais!!!
Clique e ouça a aula com bastante atenção. Revise quantas vezes quiser.

<https://bit.ly/3dmrv2c>

Revisitando o MDC
1º Semestre

Está pronto para continuar os estudos?

Para saber mais sobre os assuntos, consulte o seu Material Didático Carioca e os Materiais Complementares anteriores. Bom estudo!



Amigos(as) do Carioca II, como vocês estão? Esperamos que estejam todos(as) bem, ingerindo bastante líquido, usando a máscara e lembrando de higienizar as mãos. Vamos começar mais uma aventura pelos textos? Vamos lá!

Observe... o cartaz abaixo.



Roda de Conversa

Converse com as pessoas que moram com você sobre as seguintes questões:

- Qual é o assunto do cartaz ao lado?
- Qual é a cor predominante?
- Que relação têm a cor e as formas do cartaz com o assunto nele abordado?

O cartaz acima aborda a campanha Outubro Rosa. Você conhece essa campanha?

O nome “Outubro Rosa” remete à cor do laço que simboliza a luta contra o câncer de mama e estimula a participação da população, empresas e entidades. A popularidade do Outubro Rosa alcançou o mundo de forma bonita, elegante e feminina, motivando e unindo diversos povos em torno de tão nobre causa. A iluminação em rosa assumiu importante papel, pois tornou-se uma leitura visual, compreendida em qualquer lugar no mundo.

Adaptado de outubrorosa.org

LEITURA INDIVIDUAL

"Quanto antes melhor": outubro rosa, mês de conscientização sobre o câncer de mama

1 Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o controle do
câncer de mama, criado no início da década de 1990. A data é celebrada anualmente com
o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença;
proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a
5 redução da mortalidade.

Neste Outubro Rosa 2020, a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) lança o
movimento de conscientização "Quanto antes melhor". A ideia é chamar a atenção das
mulheres para a adoção de um estilo de vida saudável no dia a dia, com a prática de
atividades físicas e boa alimentação para evitar doenças, entre elas o câncer de mama. A
10 SBM quer reforçar que há muita vida após o câncer de mama e que o cuidado com a
saúde feminina deve ser olhado com atenção, principalmente neste momento em que o
rastreamento e o tratamento foram prejudicados e ainda estão sendo retomados por conta
da pandemia de Covid-19.

O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres, no Brasil e no mundo,
15 correspondendo a cerca de 25% dos casos novos de câncer a cada ano. Esse percentual é
de 29% entre as brasileiras. O câncer é causado pela multiplicação desordenada das
células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um
tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto
outros crescem mais lentamente. Esses comportamentos distintos se devem às
20 características próprias de cada tumor.

As pacientes devem ser informadas sobre as melhores possibilidades de tratamento
existentes para o seu caso, mesmo aquelas que não estejam ao alcance da cobertura do
plano de saúde ou que não sejam acessíveis gratuitamente via SUS. É direito da paciente
questionar e discutir com o médico todas as opções.

Adaptado de <http://bvsms.saude.gov.br/ultimas-noticias/3309-quanto-antes-melhor-outubro-rosa-mes-de-conscientizacao-sobre-o-cancer-de-mama>

Conversando sobre o texto...

1. O que é o “Quanto antes melhor”?

2. De acordo com o texto, qual é o objetivo da celebração do Outubro Rosa?



usoo / freemad

3. Na linha 3, em “...o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença”, o termo “promover” poderia ser substituído por

- a) incentivar.
- b) solicitar.

4. Explique o uso das aspas na linha 7.

5. De acordo com o texto,

- a) apenas um tipo de câncer de mama pode ser detectado pelos exames.
- b) a doença é causada pela redução das células da mama.
- c) há vários tipos de câncer de mama.

6. Na linha 22, o termo “aquelas” refere-se

- a) às pacientes.
- b) às possibilidades de tratamento.



pixabay.com

7. De acordo com o texto, por que a paciente deve ser informada sobre todas as opções de tratamento?

ESPAÇO PESQUISA



O câncer de mama é um dos mais incidentes na população feminina brasileira. Por isso, políticas públicas nessa área vêm sendo desenvolvidas no Brasil desde meados dos anos 80.

Acesse o QR Code ao lado para acessar folhetos do INCA (Instituto Nacional do Câncer) que trazem informações sobre exames e estratégias de prevenção.



Converse com as mulheres da sua família, através das redes sociais, sobre a importância da prevenção do câncer de mama. Lembre-se de que o cuidado com relação ao câncer de mama é dever de toda a sociedade. Faça a sua parte compartilhando as informações da pesquisa.

VAMOS FALAR SOBRE AUTOCUIDADO?



A falta de tempo para o autocuidado é uma reclamação bastante comum entre as mulheres. O trabalho, os filhos e outras atividades do dia a dia podem exigir muito tempo, fazendo com que o autocuidado seja negligenciado.

No entanto, a falta de tempo para cuidar de si pode gerar uma queda na autoestima, além de doenças.

É dever de toda a sociedade contribuir para que cada mulher tenha o tempo e a oportunidade de cuidar de si. Fazer exames de rotina, realizar atividades físicas regularmente e organizar uma dieta saudável são atitudes essenciais que promovem o bem-estar físico e emocional.

Familiares e amigos podem ajudar, dividindo tarefas, compartilhando informações e incentivando o autocuidado. Cuide de quem você ama e se cuide!

CONVERSE COM AS PESSOAS QUE MORAM COM VOCÊ SOBRE A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO. E VOCÊ, JÁ SEPAROU UM TEMPINHO PARA SE CUIDAR HOJE?