

APOSENTADORIA

APROVADA REGRA 85/95 COM PROGRESSIVIDADE ALONGADA

A Câmara e o Senado aprovaram a Medida Provisória 676/15, que institui a regra conhecida como 85/95 para as aposentadorias pelo Regime Geral da Previdência Social até 2018. Essa regra permite ao trabalhador a aposentadoria sem a redução aplicada pelo fator previdenciário sobre o salário. Diferente do projeto original – que previa progressividade anual da regra para atingir a regra 90/100 de 2022 em diante - o texto aprovado alongou a progressividade de um ponto a cada dois anos ímpares.

Veja mais informações na página 2 e no quadro ao lado

MUDANÇA GRADUAL

Câmara prevê mudança gradual no fator, que chegará a 90/100 em 2027, para levar em conta o aumento da expectativa de sobrevivência do brasileiro

Ano	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2023	2025	2027 +
Fator	85/95	85/95	85/95	85/95	86/96	87/97	88/98	89/99	90/100

* A proposta ainda precisa ser votada no Senado



Lançada Frente Brasil Popular no RS pra lutar pela democracia e uma Petrobras dos brasileiros

A Frente Brasil Popular, formada por centrais sindicais e outras entidades ligadas aos movimentos sociais realizaram no sábado, 3 de outubro, o Dia Nacional em Defesa da Democracia, da Petrobras e Contra o Ajuste Fiscal. A atividade marcou o pré-lançamento da Frente Brasil Popular no RS. Em Porto Alegre, a concentração iniciou às 10 horas, no Largo Glênio Peres, ao lado da Prefeitura Municipal. Depois, os/as 2.000 trabalhadores/as presentes fizeram uma caminhada até a torre simbólica da Petrobrás, na Praça da Alfândega, no centro de Porto Alegre. No dia 23, a FBP será lançada em Rio Grande, onde será realizado mais um ato público em defesa da Petrobras e da Indústria Naval.

Veja mais informações na página 3



Baile do Chopp em comemoração aos 55 anos do sindicato

O Sindicato dos Metalúrgicos de Canoas e Nova Santa Rita promove no dia 21 de novembro, sábado, no ginásio de esportes da categoria, a partir das 22 horas, o tradicional Baile do Chopp. Neste ano, o evento será comemorativo aos 55 anos da entidade. A festa será animada pela Hawai Show Band (veja montagem fotográfica ao lado).

Atenção: os ingressos dão direito a chopp, água e refrigerante à vontade e podem ser adquiridos com os dirigentes sindicais nas fábricas ou diretamente na sede da entidade com a tesouraria. Os ingressos são limitados e, para associados/as, custam R\$ 15,00 por pessoa. Para convidados/as de associados/as, R\$ 60,00 por pessoa. Maiores informações podem ser obtidas pelo fone 0800.6024955, ramais 5352, 5362 e 5369.



Leia mais nas outras páginas

Dilma veta financiamento empresarial de campanhas

Página 2

Aprovado tarifaço do Governo Sartori. Militância sofreu repressão da BM

Página 3

Outubro Rosa, mês dedicado à prevenção do câncer de mama

Página 4

APOSENTADORIA

Mudam as regras para a aposentadoria

Consideradas um avanço em relação ao Fator Previdenciário, mudanças podem sofrer veto ou sanção presidencial

A Câmara dos Deputados e o Senado Federal aprovaram a Medida Provisória 676/15, que institui a regra conhecida como 85/95 para as aposentadorias pelo Regime Geral da Previdência Social até 2018. Essa regra permite ao trabalhador a aposentadoria sem a redução aplicada pelo fator previdenciário sobre o salário. No caso dos homens, a soma da idade com a contribuição para a Previdência Social deve resultar em 95. Para as mulheres, 85.

Diferente do projeto original – que previa progressividade anual da regra para atingir a regra 90/100 de 2022 em diante – o texto aprovado alongou a progressividade de um ponto a cada dois anos ímpares. Assim, a regra passa a exigir 86/96 em 2019; 87/97 em 2021; 88/98 em 2023; 89/99 em 2025; e 90/100 de 2027 em diante.

CUT rejeita progressividade

Embora a aposentadoria com regra 85/95 progressiva aprovada seja considerada muito melhor que o

mal fadado Fator Previdenciário para muitos sindicalistas, a CUT defende e vai lutar pela introdução da fórmula 85/95 pura, sem progressividade, e pelo fim do fator previdenciário, que reduz de forma significativa o benefício para quem opta por se aposentar antes. Cabe lembrar que o tema ainda vai ser discutido no Fórum de Debates sobre Políticas de Emprego, Trabalho e Renda e de Previdência Social, criado em maio deste ano, e, antes de virar lei, a regra de aposentadoria será apreciada pela Presidência da República, que pode aprovar ou vetar parcial ou integralmente as alterações feitas pelo Congresso Nacional.

Aprovada a desaposentação

O Plenário também aprovou, por 174 votos a 166, uma emenda à MP 676/15 que inclui na lei o dispositivo da desaposentação, que é o recálculo da aposentadoria após a pessoa ter continuado a trabalhar depois de se aposentar, melhorando o valor de seu benefício. Para

COMO FICARIA A APOSENTADORIA

Ao contrário do que pensam alguns, não se trata de aposentar a mulher aos 85 anos e o homem aos 95 anos. Pela proposta, soma-se a idade do trabalhador com o tempo de contribuição (veja abaixo).

FAÇA O SEU CÁLCULO

IDADE + TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO = TOTAL

85/95 - TOTAL = TOTAL

MULHER/HOMEM

TOTAL ÷ 2 = TOTAL DE ANOS QUE FALTAM PARA 100% DO BENEFÍCIO

No caso de um homem de 51 anos de idade e 35 de serviço, a conta daria 86. Para chegar aos 95 faltariam 9 anos. Esse número deve ser dividido por 2 (por causa da soma de idade mais tempo de contribuição). Ou seja, faltariam 4,5 anos para a aposentadoria com valor integral: aos 55,5 anos.

No caso de uma mulher de 48 anos, com 30 anos de serviço, a conta daria 78. Para chegar aos 85 faltariam 7 anos que, divididos por 2, daria 3,5 anos. Ou seja, a aposentadoria com valor integral viria aos 51,5 anos.

ter direito ao recálculo o trabalhador precisará contribuir pelo menos cinco anos (60 meses) após se aposentar.

CONQUISTA

Dilma veta financiamento empresarial de campanhas

Nas eleições do ano passado, a bancada de deputados e senadores que defendem os interesses da classe trabalhadora no Congresso Nacional reduziu-se quase à metade. Já a bancada que defende os interesses patronais cresceu na mesma proporção. Por trás disso está o perverso financiamento empresarial das campanhas. Livremente, grandes corporações injetam milhões de reais nas campanhas de boa parte dos candidatos que, depois de eleitos, formam bancadas para pagar os favores para seus financiadores. A representação fica absolutamente desigual e projetos defendidos pela classe trabalhadora acabam engavetados ou rejeitados. Num levantamento recente, ficou constatado que apenas dez grandes empresas participaram do financiamento das campanhas de 70% dos deputados federais eleitos em 2014. São elas: a JBS Friboi (bancada do bife), Bradesco e Itaú (bancada dos bancos), OAS, Andrade Gutierrez, Odebrecht, UTC e Queiroz Galvão (bancada das empreiteiras), Grupo Vale (bancada dos minérios) e Ambev (bancada das bebidas), sem contar outras empresas e bancadas menores.

Este é o motivo pelo qual os movimentos sociais organizaram lutas para tornar mais justas e equilibradas as campanhas eleitorais e a representação no Congresso Nacional. A proposta de dar um fim ao financiamento

empresarial ganhou força. Em julho passado, o Datafolha fez uma pesquisa na qual 74% da população mostrava-se contrária ao financiamento privado. Apenas 14% da população se dizia a favor e 10% não sabia ou não queria opinar. Em setembro, o Supremo Tribunal Federal julgou uma ação apresentada pela Ordem dos Advogados do Brasil e decidiu por 8 votos a 3 proibir empresas privadas de doarem recursos para políticos e partidos durante campanhas eleitorais.

Seguindo a vontade da maioria do povo, dos movimentos sociais, da OAB e a decisão do STF, a presidenta Dilma acaba de vetar na lei da minirreforma eleitoral o inciso que permite a doação de empresas para campanhas eleitorais de candidatos, repassadas por meio de partidos políticos ou comitês financeiros das coligações. Para isso, ouviu outros órgãos como o Ministério da Justiça e a Advocacia-Geral da União (AGU), segundo os quais esse tipo de contribuições financeiras confrontariam “a igualdade política e os princípios republicano e democrático das eleições”.

A luta continua! Como o projeto havia sido aprovado pela Câmara e pelo Senado no início do mês, prevendo o financiamento empresarial, em breve os parlamentares devem se reunir no Congresso para analisar o veto presidencial, podendo derrubá-lo ou não.

INFORMES

BAR DA COLÔNIA DE FÉRIAS

Está aberta a concorrência para o economato do Bar Lancheria da Colônia de Férias dos Metalúrgicos, em Mariluz. Interessados devem apresentar proposta de estrutura e de serviços que serão colocadas à disposição dos veranistas durante a temporada, entre dezembro/15 e março/16. A proposta deve ser entregue até a sexta-feira, 13 de novembro, véspera da assembleia que vai reunir os usuários da colônia de férias para definir regras, calendários etc. Maiores informações podem ser obtidas diretamente na sede do sindicato ou pelo fone 0800.6024955.

REFORMAS NA COLÔNIA DE FÉRIAS

Para garantir um veraneio seguro aos associados e suas famílias, o Sindicato está realizando orçamentos e estudos para dar seguimento nas obras que fazem parte do Plano de Prevenção e Proteção Contra Incêndio (PPCI), exigido pelo

Corpo de Bombeiros. Assim que definidas, as reformas serão anunciadas em um boletim especial da Colônia de Férias dos Metalúrgicos.

ATENDIMENTO DO JURÍDICO CÍVEL

O plantão de atendimento da assessoria jurídica cível, feita pelo escritório Young Dias Lauxen & Lima Advogados Associados, tem novos horários de atendimento: às terças-feiras, das 9h às 11 e das 16h30min às 18h30min, e nas sextas-feiras, das 16h às 18h30min.

CAMPEONATO DE BOCHA

Com 12 duplas inscritas, o III Campeonato de Bocha dos Metalúrgicos iniciou no dia 29 de setembro na cancha do Ginásio de Esportes do sindicato. As disputas estão na fase de classificação e acontecem nas terças e quintas-feiras, a partir das 18 horas. O evento é aberto ao público, com entrada franca. A grande final está prevista para a noite da quinta-feira, 12 de novembro, quando serão entregues todas as premiações.

EDITORIAL

ASSISTENCIAL: a importância da contribuição do não sócio com a luta

Infelizmente, instituições representativas sérias, honestas e comprometidas com a luta sofrem com a falta de confiança da população e daqueles que fazem parte da base de sustentação destas entidades. Isso acontece porque há um desconhecimento geral de como estas instituições funcionam e todo um trabalho de setores conservadores da sociedade no sentido de desgastar a imagem dos movimentos sociais, tudo para enfraquecer estas entidades que fazem oposição a eles.

A grande mídia é comprometida com a classe patronal e também colabora para turbinar este desgaste. Não divulga as ações promovidas pelas instituições, critica, distorce os fatos e vincula as instituições sérias a outras entidades bastante desgastadas do ponto de vista político e moral. Sindicatos sérios são colocados no mesmo saco de farinha daqueles que exploram seus trabalhadores e trabalhadoras de base.

Queremos lembrar que nosso sindicato acaba de completar 55 anos de fundação e sempre se caracterizou por ter direções comprometidas com a luta e com preceitos fundamentais, como a transparência e a constante renovação de seus quadros. As finanças passam pelo crivo de um conselho fiscal que se reúne mensalmente para verificar todas as receitas e despesas da entidade, que são devidamente contabilizadas por um escritório de contabilidade que respeita os princípios da legalidade, moralidade e publicidade. Também são feitas periódicas prestações de contas, inclusive as específicas da colônia de férias, devidamente publicadas no jornal do sindicato.

Ou seja, tudo com muito cuidado e respeito às mensalidades dos associados e às demais contribuições de companheiros e companheiras que pagam o assistencial, uma contribuição criada para fazer com que as pessoas que não são sócias contribuam de alguma forma, inclusive para suprir os gastos extras das campanhas salariais que as beneficiam. Afinal, não fosse a luta do sindicato e daqueles que acreditam na entidade, os não associados não teriam os reajustes salariais exaustivamente negociados e conquistados por meios das mobilizações, nem teriam acesso a vários direitos extras conquistados nas leis trabalhistas e nos acordos e convenções coletivas, inclusive não previstos na legislação, como o quinquênio, os adicionais, os adiantamentos, os auxílios, as licenças, os abonos, as assistências, as garantias de estabilidade às gestantes e aos aposentandos, garantias de liberação para acompanhamento, consultas e internações de familiares, a possibilidade de serem firmados acordos de compensação de dias, horas e para feriados prolongados, entre outros avanços em benefícios e direitos.

MOBILIZAÇÕES

3 de outubro, Dia Nacional de Luta pela Democracia e em Defesa da Petrobras

A Frente Brasil Popular, formada por centrais sindicais e outras entidades ligadas aos movimentos sociais realizaram no sábado, 3 de outubro, o Dia Nacional em Defesa da Democracia, da Petrobras e Contra o Ajuste Fiscal. A atividade aconteceu nacionalmente e marcou o pré-lançamento da Frente Brasil Popular no RS. A escolha da data é simbólica e se deve ao aniversário de 62 anos da Petrobrás.

Em Porto Alegre, a concentração iniciou às 10h, ao lado da Prefeitura Municipal. Depois, os dois mil trabalhadores presentes, entre os quais os dirigentes de nosso sindicato, Paulo Chitolina e André Soares (Índio), fizeram uma caminhada até a torre simbólica da Petrobrás, na Praça da Alfândega, no centro de Porto Alegre.

“Defendemos que o petróleo e o pré-sal pertençam ao povo brasileiro, e são riquezas que devem se transformar em investimentos sociais, beneficiando a população, tendo em vista a aprovação da destinação dos royalties para educação e saúde”, destacou o presidente da CUT-RS, Cladir Nespolo. “A nossa presença nas ruas, com as nossas cores e nossas bandeiras, junto à do Brasil, é fundamental para demonstrar para a sociedade que estamos disputando um projeto e que queremos aprofundar as mudanças, sem retrocessos”, concluiu. Cladir também cobrou mudanças na política econômica ao criticar o ajuste fiscal do governo porque onera os trabalhadores e retira preciosos recursos do PAC - Programa de

Aceleração do Crescimento e do programa Minha Casa Minha Vida.

Mobilização em Rio Grande

No dia 23 de outubro, sexta-feira, a partir das 14 horas, será promovida a plenária de pré-lançamento da Frente Brasil Popular, em Rio Grande, com a presença de metalúrgicos, petroleiros e representantes dos professores, servidores públicos, trabalhadores da saúde e de movimentos como os sem-terra, os atingidos por barragens. Também confirmou presença o prefeito Alexandre Lindenmeyer, que vai falar do impacto da



Trabalhadores/as nas ruas em defesa da democracia

crise da indústria naval naquela cidade que tem um dos maiores portos do Brasil. Após a plenária, os participantes vão promover um ato em defesa da Petrobrás.

RETROCESSO

Aprovado tarifaço de Sartori por diferença de um voto

A exemplo do que já havia sido feito nos últimos dois governos do PMDB no Rio Grande do Sul (Germano Rigotto e Antônio Brito), a Assembleia Legislativa do RS (Alergs) - sitiada pela tropa de choque da Brigada Militar - aprovou no dia 23 de setembro o projeto de tarifaço do governador José Ivo Sartori por 27 votos a favor e 26 contra.

Com essa diferença de um voto, a alíquota do ICMS sobe de 17% para 18% em janeiro de 2016. Também há aumento de 25% para 30% do imposto sobre gasolina, álcool, telecomunicações e energia elétrica comercial e residencial acima de 50 kw (quase todas as casas). “A grande prejudicada é a classe trabalhadora gaúcha, pois esse aumento de impostos vai onerar o bolso principalmente daqueles que ganham pouco, estão desempregados ou aposentados”, opinou Paulo Chitolina, presidente do nosso sindicato e um dos tantos dirigentes de sindicatos metalúrgicos da região presentes no ato para protestar.

Mobilização e repressão

A votação ocorreu numa sessão conturbada do parlamento gaúcho. No final da manhã, policiais usaram cassetetes, gás



Metalúrgicos presentes na luta contra o tarifaço

lacrimogêneo e spray de pimenta para reprimir e retirar os manifestantes – a maioria representantes dos servidores e do Cpers - que queriam ocupar as galerias da Assembleia Legislativa com base numa liminar conquistada na Justiça. Muitos foram agredidos nos rostos e nas costas na ação repressiva dos brigadianos. Pelo menos três pessoas foram presas e várias ficaram feridas.

Mais tarde, o presidente da Assembleia distribuiu senhas para acesso nas galerias do plenário em número bem menor. Tais senhas foram divididas entre os manifestantes e representantes patronais, contrários ao tarifaço, e ocupantes de cargos de confiança dos partidos de base de sustentação governo, designados para

fazer a claque favorável ao tarifaço, tudo para impedir a ação da militância sindical.

Em vez de rever as isenções e renúncias fiscais, buscar a renegociação das dívidas junto à União, combater desperdícios, a corrupção e a sonegação que envolve empresas de peso como a RBS

e a Gerdau – denunciadas na Operação Zelotes – o governador preferiu mais uma vez recorrer ao povo para elevar as receitas do Estado. Com o tarifaço, a previsão do governo é arrecadar, no ano que vem, R\$ 1,896 bilhão com as alíquotas geral e seletivas do ICMS.

12º CONCURTO

Movimento sindical na luta pela democracia e no combate ao conservadorismo

O 12º CONCURTO – Congresso Nacional da CUT será realizado entre os dias 13 e 17 de outubro, em São Paulo. Entre os mais de 2.500 delegados/as, nossa base metalúrgica estará representada pelos dirigentes sindicais Flávio de Souza (Flavião), Márcia Soares e Marco Leal (Bebezão). Segundo os organizadores, o Concurto acontecerá num momento político difícil para a classe trabalhadora. Pautas como a retirada de direitos, redução da maioria penal, política econômica que penaliza o trabalhador, terceirização ampliada, entre outras, precisarão ser enfrentadas pela maior central sindical da América Latina e uma das maiores do mundo.

“Faremos um congresso pra discutir saídas para a crise, lutar para mudar a política econômica para que o nosso país volte a gerar trabalho e renda. Vamos falar da não retirada de direitos e da ampliação de direitos. Vamos lutar contra o golpismo, contra o retrocesso, contra a intolerância, pelo desenvolvimento da democracia. Vamos discutir os principais problemas da classe trabalhadora, com propostas de geração de emprego”, resumiu Vagner Freitas, presidente nacional da CUT e candidato à reeleição durante o congresso.

Na avaliação da direção da CUT, o CONCURTO de 2015 vai entrar para a história não só pelos desafios que terá nos próximos três anos, mas porque pela primeira vez terá a paridade entre homens e mulheres, e a apresentação antecipada de uma proposta de chapa com unidade entre as forças políticas da CUT que compõem a central e todos os ramos da classe trabalhadora brasileira. A chapa única terá a representação de três gaúchos: o metalúrgico de São Leopoldo, Quintino Severo, o bancário Ari do Nascimento e a servidora pública Mara Feltes.

FÁBRICAS Terceirizada denunciada por perseguição e prática antissindical

A empresa terceirizada que cuida da limpeza na Maxiforja mais uma vez é denunciada por perseguição a seus funcionários.

Segundo relatos, qualquer coisa é motivo para as trabalhadoras da limpeza receber advertências ou suspensões. A empresa faz pressão para o imediato cumprimento de tarefas, ameaça com demissão “por justa causa” e pressiona aquelas que não estão de acordo com a política adotada

por ela a pedir demissão para não pagar todos os direitos rescisórios. Como se isso não bastasse, comete uma prática antissindical que deve ser combatida por todos: impede que as trabalhadoras conversem com os dirigentes sindicais, usando o argumento de que o Sindicato dos Metalúrgicos não representa os terceirizados. Enfim, as companheiras daquele setor são tratadas como trabalhadoras de 2ª categoria e a empresa tomadora, a Maxiforja, faz vistas grossas, faz de conta que o problema

não é dela.

Para denunciar publicamente esta situação e em solidariedade às trabalhadoras terceirizadas da limpeza, o sindicato fez uma assembleia junto ao portão da empresa na manhã do dia 6 de outubro, com atraso de meia hora na pegada. A mobilização teve por objetivo pressionar a direção da Maxiforja a intervir e solucionar este problema de assédio moral e punições na terceirizada. Além disso, exigir o cumprimento do acordo coletivo e o fim de

câmeras filmadoras na produção, como a que foi recentemente descoberta na Ferramentaria.

É por estes e outros motivos que nosso sindicato é contra o PLS 030 (ex-projeto de lei 4330), que tramita no Senado a fim de tornar sem limites a terceirização no Brasil. A entidade conchama a todos a serem contrários e a lutar para que este projeto que só interessa aos patrões não seja aprovado, pois seria um enorme retrocesso à classe trabalhadora brasileira.

OUTUBRO ROSA

OUTUBRO, MÊS É DEDICADO À PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

Há mais de 20 anos, o movimento Outubro Rosa mobiliza e chama a atenção de mulheres em todo o Brasil para os cuidados com o câncer de mama. Em diversas cidades, são realizadas ações, caminhadas e manifestações que lembram a importância da prevenção, que também engloba o câncer no colo do útero e todos os cuidados com a saúde das mulheres.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), mais de 50 mil novos casos de câncer de mama foram registrados em 2015, sendo este o tipo mais comum entre as mulheres no Brasil e no mundo. Ocupando o terceiro lugar neste ranking, o câncer no colo do útero teve avanço significativo na prevenção desde 1990 quando, 70% dos casos diagnosticados já estavam em estágio avançado. Hoje, com o diagnóstico precoce, feito através do exame preventivo, a cura é quase que total na maioria dos casos.

Programação especial em Canoas e Nova Santa Rita

Para conscientizar e reforçar a importância da prevenção ao câncer de mama, assim como outros tipos de câncer comuns às mulheres, os municípios de Canoas e Nova Santa Rita se mobilizam com programações especiais

no mês de outubro.

Neste ano, Canoas inaugura a Casa Lilás, um espaço que vai oferecer cursos, oficinas, palestras e um ambiente para leitura e bate-papo. Entre mutirões,



palestras, tendas de orientação e oficinas, a cidade ainda realiza no dia 18 a Cavalgada Canoense do Outubro Rosa, que passa a integrar o calendário anual do município, sempre no terceiro domingo do mês de outubro. No dia 21, o Sindicato dos Professores realiza debate sobre o tema "Saúde Integral das Mulheres e Sofrimento

Psíquico. No dia 27, a partir das 9 horas, a prefeitura promove o seminário Outubro Rosa no auditório Sady Schiwitz. No dia 30, no Sindicato dos Municipários, será realizada a festa das mulheres a partir das 19 horas. O Outubro Rosa entra novembro adentro, pois a Ulbra realiza nos dias 4, 5 e 6 o 1º Congresso de Cuidados com a Saúde da Mulher. Para conhecer a programação completa do Outubro Rosa em Canoas, basta ligar para a Coordenadoria de Políticas para Mulheres, fone 3463.5794, ou pelo e-mail

coord.mulher.canoas@gmail.com

Nova Santa Rita não fica de fora e se mobiliza com a já tradicional Blitz Rosa, onde há entrega de folders explicativos e do símbolo do movimento, o laço rosa. Durante todo o mês, as unidades de saúde realizarão diversas ações e passarão orientações sobre a saúde da mulher. No dia 21, uma grande palestra será realizada com o apoio da AMA (Amigas da Mama), de Triunfo. A atividade ocorrerá a partir das 14h, no auditório da prefeitura da cidade.



No dia 5 de outubro, centenas de mulheres, entre as quais as dirigentes sindicais Márcia Soares e Marisa Flores, realizaram em Canoas uma marcha para alertar sobre a importância da prevenção ao câncer

ENTREVISTA “Ser feliz é fundamental”

No mês de prevenção ao câncer de mama e de atenção à saúde da mulher, o Sindicato dos Metalúrgicos de Canoas e Nova Santa Rita conversou com a Dra. Christine Wagner Poloni, que atende como clínica geral na entidade. Para a doutora, a jornada dupla, e às vezes tripla, das mulheres, acaba acarretando no descuido com a saúde. Para ela, os exames preventivos, feitos regularmente, são essenciais na luta contra o câncer de mama e o câncer no colo do útero, assim como uma alimentação saudável, uma rotina de exercícios e lazer.

Confira o bate-papo que também se encontra disponível no site do Sindicato, em formato de vídeo.

Qual a importância do Outubro Rosa?

Dra. Christine - O Outubro Rosa vem justamente para alertar a importância da prevenção em relação ao câncer de mama e ao câncer de colo de útero. O Câncer de mama é um dos que mais mata hoje em dia entre as mulheres e o câncer de colo de útero é um câncer absolutamente prevenível. A gente consegue detectar a lesão pré-cancerosa e evitar que essa lesão chegue a um câncer e por isso os exames de prevenção são tão importantes. Quanto ao câncer de mama é a mesma coisa. Quando se detecta o câncer bem no início, a gente consegue tratar, muitas vezes sem quimioterapia, sem outras terapias necessárias quando o câncer já está maior. E por isso a importância de fazer a mamografia e fazer a coleta do material preventivo para que se possa, no caso de ocorrer um câncer, ele ser tratado sem tanta mutilação e sem tanto sofrimento.

Quais os sintomas?

Dra. Christine - O Câncer de mama, na maioria das vezes, não dá dor. Eu já atendi muitas mulheres que chegam ao consultório desesperadas para fazer exame porque está com dor. A dor é o último sintoma. Na mama, é importantíssimo que se faça a prevenção todo mês, pelo menos uns 10 dias depois da menstruação, para conhecer a sua mama e saber que

quando aparece alguma coisa estranha, deve-se procurar um médico. Em relação ao câncer de colo de útero, já é mais complicado, pois ele só vai ter sintomas quando está numa fase muito avançada e por isso o exame preventivo é fundamental. Ele é um câncer de crescimento lento e quando já está em um estágio bastante avançado, começam a aparecer sintomas, como sangramento durante a relação sexual, às vezes um corrimento com cheiro muito ruim também pode ser um sinal. A dor é somente nas fases muito adiantadas mesmo.

Quais as formas de prevenção?

Dra. Christine - É fundamental que toda mulher faça o exame preventivo um ano após a primeira relação sexual. A partir disso ela deve fazer, durante três anos, uma vez ao ano. Se todos os exames estão normais, dá pra passar a fazer a cada dois anos, que é o que o Ministério da Saúde preconiza. Quando acontece alguma alteração que é possível tratar, se faz o preventivo com menos intervalo: três em três meses até a volta da rotina normal. Em relação ao câncer de colo de útero, para as meninas já existe a vacina do HPV, que é extremamente importante, e para quem não é vacinado, a questão do preservativo é fundamental, porque o HPV é sexualmente transmissível.



Existe relação entre o estresse e o surgimento de doenças como o câncer?

Dra. Christine - O câncer acontece quando existe uma diminuição da imunidade e das defesas. Habitualmente a gente vê que as fases de estresse acabam baixando a imunidade e facilitando com que uma célula cancerosa, que nós temos praticamente todos os dias aparecendo em nosso organismo, consiga progredir.

Quais as principais dicas de saúde para nossas companheiras metalúrgicas?

Dra. Christine - Hoje em dia, o grande problema das mulheres é a questão da dupla jornada e a questão do excesso de responsabilidades. Tem o trabalho, tem a casa, tem os filhos e as tarefas ainda tem ficado muito sob a responsabilidade da mulher. A divisão do trabalho ainda não está acontecendo dentro de casa. Claro, tem companheiros que assumem filhos, que assumem o trabalho da casa e pegam junto, mas, tem companheiros que ainda não. O fundamental, em termos de saúde, é uma alimentação balanceada. Muitos legumes, muitas verduras, consumir o mínimo de gordura possível, não comer carne em excesso e evitar doces. Mas é importante também preservar o sono. Questão fundamental também é o lazer. A gente não pode passar a vida trabalhando porque isso acaba adoecendo, primeiramente a cabeça e, conseqüentemente, aparecem os problemas físicos. Lazer é fundamental, ser feliz é fundamental.

EXPEDIENTE

O jornal A Vez e a Voz do Peão é uma publicação do Sindicato dos Metalúrgicos de Canoas e Nova Santa Rita - STIMMEC
Endereço: Rua Caramuru, 330 - Centro - Canoas/RS - Fone DDG: 0800.6024955 - Site: www.sindimetalcanoas.org.br - Email: contato@sindimetalcanoas.org.br - Facebook: /sindicato.metalurgicodecanoas - Colônia de Férias: (51) 3683.1819 - Presidente: Paulo Chitolina - Vice-presidente: Silvio Roberto Lopes Bica - Secretário de Imprensa: André Severo Soares (Índio) - Assessoria de Imprensa: Geraldo Muzykant (Reg. Prof. n° 8658) e Rita Correa Garrido - OBS.: A reprodução total ou parcial do conteúdo deste jornal é permitida desde que citada a fonte.