

**Malá Direta  
Básica**  
9912254609/2010 DR/IMG  
**ArcelorMittal  
Brasil S.A.**  
.... CORREIOS ....

# Folha Florestal

## Reforço na prevenção de incêndios



Autoridades prestigiam o 3º Seminário de Incêndios



Participantes tiveram espaço para perguntas durante o Seminário

Os incêndios sempre causam grandes prejuízos que muitas vezes são incalculáveis. Mas alguns deles passam despercebidos pelos nossos olhos. O fogo está acabando com a água, por meio da destruição dos solos, vegetação, nascentes e lençóis freáticos. Por isso, a Aperam BioEnergia escolheu a preservação da água como tema para a 6ª Semana Integrada de Prevenção a Incêndios (Sipin). O evento, realizado entre os dias 31/08 e 03/09, reforçou, ainda mais, a prevenção de incêndios por meio de blitzes educativas, treinamentos e o 3º Seminário de Incêndios Florestais. No total, foram quase 1.400 participantes entre empregados, comunidade e autoridades do Vale do Jequitinhonha.

Mais uma vez, o evento foi um sucesso. Para comemorar e encerrar oficialmente a programação foi realizado o 3º Seminário de Incêndios Florestais que reuniu a diretoria da Empresa, empregados, prefeitos das cinco cidades que compõem o Vale do Jequitinhonha, vereadores e comunidade. O evento também contou com as ilustres presenças e palestras do Comandante Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Minas Gerais, Coronel Luiz Henrique Gualberto Moreira, e do Comandante da 14ª Companhia Da Polícia Militar De Meio Ambiente e Trânsito (Ciamat) da cidade de Curvelo, Tenente Coronel Carlos Iomag Maximiano. O encerramento ficou por conta do Ex-Comandante Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Minas Gerais e consultor da Aperam BioEnergia, Coronel Celso Sérgio Ferreira, que falou um pouco mais sobre o assunto, destacando a importância da conscientização de cada um para a prevenção de incêndios.



Treinamento Evacuação e Combate a Incêndios, em Itamarandiba



Autoridades policiais, diretoria e gerentes da Aperam BioEnergia



Blitz educativa

Capacitação  
que não para  
» Págs. 4

Tudo rosa  
em outubro  
» Pág. 8

# Foco no eucalipto

Uma oportunidade para empresários e profissionais ampliarem seus conhecimentos por meio de palestras com técnicos e especialistas em manejo, sustentabilidade, regularização ambiental, economia e negócios do setor. Assim foi o 4º Seminário Nacional Manejo de Eucalipto para a Indústria, realizado pela Fiemg/Sesi/Senai e Sebrae / MG, com o apoio da Aperam BioEnergia. O evento reuniu em Turmalina, nos dias 12, 13 e 14/08, em média 140 participantes entre

empresários, moveleiros, poder público, plantadores e compradores do eucalipto.

Durante o evento, a Agenda de Relacionamentos, ainda em fase piloto, contou com a participação de seis empresas do setor de *design* e arquitetura que discutiram o tema com representantes da região de 11 empresas de cerâmica, móveis, serralheria, madeira tratada, entre outros. Também foram realizados *workshops* técnicos e palestras.

Para a gerente do Senai de Turmalina, Maria Etelvina Andrade Câmara, o evento é de extrema importância para o desenvolvimento do Vale do Jequitinhonha, já que na região está localizada a maior floresta artificial de eucalipto do mundo. “A Aperam está sempre presente em todas as ações do Senai de Turmalina. Nos enche de orgulho essa sólida parceria que vem trazendo excelentes resultados, contribuindo enormemente para que nossa unidade operacio-

nal se destaque no Estado, na missão de profissionalizar e oferecer aos jovens um futuro digno”, disse.

Dentro do Seminário também foi realizada a Feira da Indústria do Vale do Jequitinhonha. Nos espaços, os empresários expositores puderam estabelecer negociações e agregar ainda mais valor aos seus produtos. Apenas na Feira passaram 1.200 pessoas por dia.



Abertura do evento



Estande da Aperam BioEnergia na Feira da Indústria do Vale do Jequitinhonha

# Destaque em Capelinha

Anualmente, a Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Capelinha (ACIAC) homenageia os 10 empresários que foram destaque naquele ano. Em 2015, a Aperam BioEnergia teve a honra de receber a homenagem, durante a solenidade de entrega, realizada no Clube Florae de Capelinha. O diretor-presidente da Empresa, Jaime Gasparini, representou a Aperam BioEnergia ao lado de outras ins-

tituições que também se destacaram por sua atuação no desenvolvimento do município e região. De acordo com o presidente da ACIAC, Maurício Teixeira, a homenagem à Aperam BioEnergia foi aprovada por unanimidade pela diretoria da Associação em função da constante participação da Empresa na vida da comunidade e pela decisiva contribuição para a implantação do Distrito Industrial de Capelinha.



Jaime Gasparini, à direita, recebe homenagem do Presidente da ACIAC, Maurício Teixeira

## Aperam BioEnergia

Diretor Presidente: Jaime Gasparini • Gerência Administrativa: Adão Carlos Evangelista  
Gerência de Colheita: Daniel Alexander Fernandes Coelho • Gerência de Carvão: Edimar de Melo Cardoso  
Gerência de Silvicultura: Clênio Lamounier de Carvalho • Gerência de Manutenção Mecânica: Elvis Ferreira Mourão  
Gerência Técnica Florestal: Ricardo Wagner Pinto Leite.

## Folha Florestal

Coordenação: Luciano Fernandes • Colaboradores: Angélica Figueiredo, Darlery Vieira, Fernanda Correia, Flávia Magalhães, Adriano Oliveira, Leila Oliveira, Maíza Gomes, Regislainy Silva, Silas Fontes, Ana Cláudia.

Endereços: Rua Raul Coelho, 725 – Cidade Nova – Capelinha/MG • Rua Oito, 280 – Bairro Florestal – Itamarandiba/MG.

E-mail: comunicacao.bioenergia@aperam.com • Site: www.aperambioenergia.com.br

Produção editorial e editoração: ArteMouse Comunicação Integrada

Jornalista Responsável: Moysa Ribeiro (MTb 18.338/MG)

Tiragem: 2.300 exemplares



## Linha aberta com você!

Em caso de dúvidas, sugestões ou qualquer outro assunto que envolva a Aperam BioEnergia, entre em contato com o setor responsável.

Setor	Capelinha	Itamarandiba
Escritórios	(33) 3516.4800	(38) 3521.3600
Relações com as Comunidades	(33) 3516.4826	(38) 3521.3661
Meio Ambiente	(33) 3516.4821	(38) 3521.3629
Saúde	(33) 3516.4857	(38) 3521.3625
Segurança	(33) 3516.4865	(38) 3521.3655
Recursos Humanos	(33) 3516.4858	(38) 3521.3646

## Adote uma caneca



O uso desenfreado de copos plásticos descartáveis, que aparentemente são inofensivos, gera grande volume de resíduo sólido, causando impactos ambientais negativos. Isso não se restringe somente ao descarte, pois desde a extração de sua matéria-prima até à disposição final e reciclagem, geram emissão de gases de efeito estufa (CO<sub>2</sub> e metano) e danificam o solo. Em setembro, a Aperam BioEnergia iniciou uma campanha com todos os seus empregados incentivando a redução do uso de copos descartáveis. O tema "Minha caneca é a melhor escolha" já motivou muitas pessoas a levarem para a Empresa o copo, caneca ou garrafinha. Estudos comprovam que a quantidade de água usada na lavagem das canecas é muito menor

que a consumida na fabricação dos copos.

Na área de Treinamento e Desenvolvimento de Lideranças, Maiza Xavier Gomes já tinha o hábito de levar seu copo para a Empresa. Agora, com a campanha promovida pela Aperam BioEnergia, ela incentiva os colegas a aderirem ao hábito. "Se cada um pensar e agir da mesma forma, vamos beneficiar o meio ambiente com um menor descarte de copos plásticos e ajudar a Empresa a economizar", disse.

O técnico em Segurança do Trabalho, Milton Pereira dos Santos Júnior, conta que já é notório a adesão da ideia pelos empregados. "Algumas ações simples podem contribuir para a preserva-

ção do meio ambiente e adotar uma caneca ou copo para usar durante o expediente é uma delas. Sabemos o quanto o plástico é poluente e a quantidade de recursos naturais que é utilizada para a produção dos copos. Por isso, devemos adotar a ideia e incentivar nossos colegas que ainda não aderiram. Parabéns à Aperam pela iniciativa, agora vamos fazer nossa parte", afirmou.

"Sou adepto da caneca há bastante tempo. Como trabalhamos em uma Empresa que tem a sustentabilidade como valor, nada melhor que praticar isso e dar o bom exemplo mais uma vez", afirma o técnico Operacional da área de Vendas, Allan Keler Maciel. Segundo ele, é muito importante a participação de todos os empre-

gados da Aperam, ajudando a diminuir a poluição e dando um grande exemplo para a família e a sociedade.

A analista administrativo, Vera Lúcia Gasquel Coelho, define a iniciativa como uma ótima campanha, que coloca todos em sinergia com o processo. Ela já adotou sua caneca. "Com isso, estou preservando o meio ambiente e a minha Empresa também, reduzindo os gastos financeiros na compra do produto", observou.

Adote essa iniciativa também! Caso não possa levar sua caneca, adote um copo descartável e utilize-o durante todo o expediente. Faça a melhor escolha para você e o meio ambiente!

## Um novo patamar

A Unidade da UPE Lagoa escreveu seu nome na história alcançando um resultado que eleva a qualidade do carvão produzido pela Aperam BioEnergia. A equipe atingiu a marca média de 60 milímetros do carvão. Para o supervisor de processo da área, Tony Terra, "o marco é uma mudança no patamar de qualidade na produção de carvão e gera um resultado positivo". Para o supervisor da equipe, Boniek Ramos, "é muito bom poder receber o reconhecimento da Empresa por

um trabalho bem desenvolvido e que trouxe um resultado tão importante. A equipe ainda pode ver o fruto do trabalho deles e a importância de suas atividades para os resultados positivos". O operador de máquina, Wilson Barbosa, conta que todos ficaram muito emocionados pelo esforço reconhecido. "Toda vez que olharmos para o troféu saberemos que o nosso trabalho em equipe nos levou a essa conquista", afirmou.



# Capacitação que não para

## » Capelinha

Mais de 50 pessoas foram capacitadas em Aplicação de Agrotóxico, entre os dias 20/07 e 1º/08.

O foco da capacitação foi o combate a formiga. Nos dias 11 e 12/08, 20 pessoas foram capacitadas na NR20 - Inflamáveis e Combustíveis.

Em agosto e setembro, 40 empregados participaram da reciclagem de Direção Defensiva. Quinze empregados da Manutenção Mecânica de Capelinha e Itamarandiba participaram, entre os dias 14 a 18/09, do Treinamento Motores a Diesel.

Os empregados da Manutenção Mecânica de Capelinha e Itamarandiba, nos dias 21 a 24/09, foram capacitados no treinamento Motores Injeção Eletrônica.

## » Itamarandiba

Nos dias 22 e 23/09, 52 empregados participaram da reciclagem do Treinamento de NR 35. Com periodicidade anual, o curso é dedicado às pessoas que executam atividades em altura.



Treinamento de NR 35, em Itamarandiba

# Dia de solidariedade

Os alunos do curso de Aprendizagem Industrial em Manutenção de Máquinas Agrícolas mostraram que pequenos gestos podem fazer uma grande diferença na vida das pessoas. Para comemorar o Dia Nacional do Voluntariado, instituído no dia 28 de agosto, exercendo a cidadania, eles escolheram o Asilo Conferência São Vicente de Paulo para desenvolver uma bela ação social. Foi um dia muito especial para os internos do asilo. Eles tiveram café da manhã especial, dia de beleza com cor-

tes de cabelo, barba e unha, almoço e lanche da tarde com comemoração para os aniversariantes da semana. Voluntários da comunidade também participaram tocando e cantando músicas raiz. O presidente da Instituição, Geraldo Mota, também conhecido como Tiau, conta que ficou muito feliz com a visita e que os idosos se sentiram muito bem com a programação que ofereceu um dia inteiro diferenciado. "Não temos muitas condições de fazer tantas programações ao longo do ano e essa foi uma oportunidade a mais

de descontração. Eles já estão perguntando que dia vai ter outra visita", afirmou. O aluno Gleyson Vitor Siqueira Silva ficou muito feliz em participar da visita. "Fizemos algo por quem já fez muito pela gente ontem", disse.

Todas as ações foram realizadas por meio de arrecadações com o comércio local e empresas. Além disso, também houve a participação especial das turmas de manicure da unidade móvel do Sesi/Senai.



Dia foi repleto de atividades como café da manhã especial, cortes de cabelo, barba e unha, almoço e lanche da tarde

## Grande riqueza cultural

Há 30 anos, Turmalina é palco de uma das maiores manifestações de cultura popular em praça pública de Minas e do Brasil. O Festival da Canção, ou Festur como também é conhecido, mantém-se como uma arena privilegiada da discussão de temas ligados à produção e reprodução das condições sociais, econômicas e culturais da população local e regional. Em 2015, a 30ª edição do Festur contemplou talentos musicais que se deslocaram de diversas regiões do país. Mestres e

aprendizes em teatro, dança, artesanato, tecelagem, capoeira, canto, fotografia, percussão entre outras artes se encontraram para elevar e fortalecer a cultura popular.

Mais uma vez, a Aperam BioEnergia marcou presença e patrocinou a 30ª edição do Festur. O evento foi reconhecido e inventariado pelo Instituto Estadual do Patrimônio Histórico e Artístico (IEPHA), como bem valioso da cultura mineira e, sobretudo, do Vale do Jequitinhonha.



A 30ª edição do Festur contemplou talentos musicais que se deslocaram de diversas regiões do país



## União que faz a força

Para a Aperam BioEnergia, o desenvolvimento das comunidades é essencial e o único caminho para evolução. A partir do gerenciamento de tecnologias sociais, treinamentos e capacitações com grupos pré-estabelecidos, a Empresa promove a autonomia das comunidades. Mas para que essa parceria renda cada vez mais frutos, a Aperam BioEnergia incentiva, também, projetos que visam à coletividade com a participação efetiva dos líderes comunitários nos assuntos referentes ao manejo florestal.

Em setembro, paralelo à programação da Sipin, a Empresa realizou mais um "Encontro da Rede de Relacionamento", com a participação de 27 membros

de comunidades influentes que foram recebidos pelo diretor-presidente da Aperam BioEnergia, Jaime Gasparini. Durante a programação, os participantes puderam assistir à palestra "Incêndios Florestais", com o Comandante Geral do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Minas Gerais, Luiz Henrique Gualberto Moreira. Dentro da programação, o gerente de silvicultura, Clênio Lamounier, apresentou o Balanço Interno da Aperam BioEnergia sobre os incêndios. Além disso, foi realizada uma mesa redonda sobre boas práticas com as empresas convidadas, uma dinâmica de grupo sobre as causas e prevenção aos incêndios e palestra sobre "Propriedade Legal".

## Campeão do conhecimento



O talento da Aperam BioEnergia foi destaque durante o 82º Simpósio Interno Aperam (Cosis), realizado na Aperam South America, em Timóteo. O supervisor de Processo da Gerência de Produção de Carvão, Ézio Vinícius San-

tos, é um dos autores do projeto "Implantação do controle de processo na BioEnergia: conhecer o produto e fazê-lo melhor", um dos vencedores do evento. Ézio trabalha na Aperam BioEnergia há oito anos e conta que o projeto consiste em minimizar a variabilidade do carvão bem como atingir novos patamares nos parâmetros de qualidade do produto. Implantado na Empresa, alguns ganhos já podem ser destacados: estabilização do processo e melhor estabilidade do produto, conseguindo contribuir para uma melhor performance

nos Altos Fornos; integração entre cliente/fornecedor e ampliação do campo de visão da equipe focando sempre em um melhor resultado para a Empresa. Em sua primeira participação no Cosis, Ézio conta que representar a Aperam BioEnergia é uma honra. "Fiquei muito lisonjeado ao ganhar o prêmio, pois estávamos concorrendo com outros trabalhos de grande importância para a Aperam. A conquista só inspira, ainda mais, a equipe a atingir novos patamares de qualidade do produto", disse.



### Mostra de talentos

O Simpósio Interno Aperam (Cosis) é um programa motivacional realizado anualmente, implementado para dar oportunidade aos empregados, independente do nível hierárquico, de apresentar seus trabalhos técnicos desenvolvidos em suas áreas de atuação. Em 2015, o tema foi "Diferentes gerações rumo aos melhores resultados".

# Selecionados para o desenvolvimento

Desde sua criação, em 2012, o Edital de Projetos já beneficiou mais de 2.800 pessoas, com um total de 27 projetos selecionados e, aproximadamente, 270 mil reais investidos. Iniciativas foram apoiadas nas regiões do Vale do Aço e Vale do Jequitinhonha, com projetos voltados para a melhoria da qualidade da educação e do aten-

dimento prestado pelas organizações, fomento à cultura, qualificação profissional e geração de renda. Em 2015, na sua 4ª edição, o Edital contou com a inscrição de 62 projetos e, desses, dez foram selecionados.

Criado pela Aperam South America, por meio da Fundação Aperam

Acesita e em parceria com a Aperam BioEnergia, o objetivo é propiciar a melhoria das condições de vida das comunidades onde a Empresa atua. Para participar, os projetos devem estar em consonância com as finalidades estatutárias da Fundação Aperam Acesita e ter foco em pelo menos uma destas áreas: geração de renda,

melhoria da qualidade da educação, melhoria da qualidade do atendimento prestado pela organização, fortalecimento institucional e fomento à cultura e ao esporte. Confira, abaixo, a lista completa dos projetos selecionados.

Organização	Nome do Projeto	Cidade
Associação das Famílias dos Pequenos Produtores Rurais do Cisqueiro / Retiro São Bento	Conservação de solo e água - Comunidade do Cisqueiro	Capelinha
Associação de Amigos da Biblioteca Pública Municipal Mestra Augusta	Leiturarteducação na Praça	Turmalina
Associação de Desenvolvimento da Criança e Adolescente de Veredinha - ADECAVE	Infância protegida	Veredinha
Associação dos Maratonistas de Timóteo	Mini Maratona Ecológica de Timóteo	Timóteo
Associação dos Produtores Rurais de Santo Antoninho	Centro Comunitário Crescer - Comunidade Santo Antoninho	Capelinha
Associação Minasnovense de Promoção ao Lavrador e Infância da Área Rural - AMPLIAR	Centro Comunitário Comunidade Bemposta - Distrito Lagoa Grande	Minas Novas
Conselho Comunitário de Desenvolvimento Rural da Ponte Funil	Ponte Funil em ação	Turmalina
Corporação Musical São João Batista de Itamarandiba	Aquisição de instrumentos musicais	Itamarandiba
Grupo Pirilampo	Tambores Gerais	Timóteo
Instituto Presbiteriano do Vale do Aço - IPREVAL	Cozinha experimental - Guardiões da vida	Coronel Fabriciano

## Sucesso consolidado

O Projeto Alegria de Aprender, desenvolvido pelo Centro Social Mali Martin, foi um dos aprovados no Edital de Projetos 2014. Ele oferece atividades de apoio pedagógico, principalmente nas áreas de português, matemática e leitura. De outubro de 2014 até junho deste ano, foram atendidos 80 participantes. Divididos em quatro turmas com 20 alunos cada, eles

puderam participar de duas aulas semanais acompanhados pela professora que trabalhou de forma lúdica na busca pela recuperação de alguns conceitos. Além disso, às sextas-feiras, todos participaram das aulas de Ética e Cidadania com temas variados referentes aos valores e atitudes que todos devemos ter, não só dentro da Instituição, mas também em casa, na

escola e em toda a comunidade. "O Projeto foi um verdadeiro sucesso, de vital importância para os beneficiários! Por isso, a Entidade resolveu continuar com a iniciativa, já que os resultados foram gratificantes. Foi perceptível a melhoria da aprendizagem dos alunos", disse a diretora do Centro Social, Luciene Câmara.



# Compartilhando educação



Os alunos das escolas do Jequitinhonha tiveram um reforço a mais em sua grade escolar. A Fundação Aperam Acesita e Aperam BioEnergia, em parceria com a Junior Achievement de Minas Gerais, está levando programas de empreendedorismo para a região. No total, 581 alunos do 5º e 9º ano puderam participar dos programas “Nosso Planeta, Nossa Casa” e “Empreendedores Climáticos”. O objetivo é despertar o espírito empreendedor nos jovens, ainda na escola, estimular o desenvolvimento pessoal, proporcionar uma visão clara do mundo dos negócios e facilitar o acesso ao mercado de trabalho.

Os Programas foram replicados em sala de aula no início de outubro por voluntários que, antes de chegar aos alunos, passaram por um treinamento com duração de quatro horas, onde receberam material didático com orientações para conduzir as atividades em sala de aula. Os empregados Cleberson Marcelo, Ana Cláudia Fer-

nandes, Jairo Tolentino, Nazir Lima, Regisllainy Cobucci, Roosevelt, Patrícia Joselha e Fernanda Correia participaram como voluntários e foram para as salas de aula aplicar os programas.

## Os programas

O programa “Nosso Planeta, Nossa Casa” busca formar verdadeiros multiplicadores da cultura do uso sustentável dos recursos naturais. O objetivo é conscientizar os jovens de todo o país sobre a importância da preservação do Planeta Terra, com sugestões para minimizar o impacto de nossas ações sobre o meio ambiente. Além disso, o Programa busca formar verdadeiros multiplicadores da cultura do uso sustentável dos recursos.

Já o programa “Empreendedores Climáticos” desenvolve nos alunos o entendimento sobre as mudanças climáticas, que têm origem a partir das ações dos seres humanos.

## Objetivos:

- Aprender os conceitos básicos e gerais da problemática que envolve as mudanças climáticas, incluindo sua concepção, causas e efeitos.
- Compreender que algumas atividades humanas provocam alterações importantes no clima, colocando em risco o equilíbrio ambiental, e entender seu papel fundamental como cidadão (indivíduo, trabalhador e consumidor) nas ações de redução dos impactos sobre o meio ambiente.
- Perceber a problemática das mudanças climáticas não como um evento devastador e sim como um momento de oportunidade para inovar com ideias transformadoras.
- Entender que cada um pode agir como promotor de mudanças positivas e que pequenas ações são importantes.

# Compromisso com a Saúde e Segurança



A Aperam BioEnergia realizou, no dia 15/09, a 7ª edição do Dia “S” da Saúde e Segurança. O evento faz parte do Programa Sempre Alerta e mobilizou empregados prestadores de serviço em torno da prevenção de acidentes e da qualidade de vida no trabalho. Este ano, o tema foi “Comportamento Seguro - Faça esse compromisso com você”, abordado em todas as frentes de serviço da Aperam BioEnergia e conduzido pelas lideranças e equipes das áreas de suporte Saúde e Segurança. No total, quase 1.200 pessoas participaram do evento que incluiu atividades como entrega dos kits com adesivos e formulário de autoavaliação, leitura e discussão de DSMS Especial e inspeção nas atividades com foco no comportamento.

**Dia “S”** incluiu atividades como entrega dos kits com adesivos e formulário de autoavaliação, leitura e discussão de DSMS Especial e inspeção nas atividades com foco no comportamento

# Tudo rosa em outubro

Outubro Rosa é uma campanha de conscientização dirigida à sociedade e às mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Neste mês, todas as mulheres entre 40 e 69 anos de idade são estimuladas a fazer o exame mamográfico. Com a detecção precoce do câncer de mama, as chances de cura para a doença aumentam muito. Por isso, todas as mulheres precisam se conscientizar sobre a importância dos exames. O câncer da mama é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres em todo o mundo, sendo 1,38 milhões de novos casos e 458 mil mortes pela doença por ano, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, o Ministério da Saúde estima 52.680 casos novos em um ano, com um risco estimado de 52 casos a cada 100 mil mulheres. Por isso, é importante fazer os exames preventivos na idade adequada, antes do aparecimento de qualquer sintoma do câncer de mama. Entretanto, o nódulo não é o único sintoma desse tipo de câncer. Veja outros sinais:

- vermelhidão na pele;
- alterações no formato dos mamilos e das mamas;
- nódulos na axila;
- secreção escura saindo pelo mamilo;
- pele enrugada, como uma casca de laranja;
- em estágios avançados, a mama pode abrir uma ferida.

A prevenção do câncer de mama pode ser dividida em primária e secundária: a primeira envolve a adoção de hábitos saudáveis, e a segunda diz respeito a realização de exames de rastreamento, a fim de diagnosticar o câncer de mama em estágio precoce. Por isso, cuide-se!

## Pratique Exercícios Físicos

Estudos apontam que adolescentes praticantes de exercícios físicos intensos diminuem as chances de sofrer de câncer de mama na fase adulta em até 23%.

## Reduza ao máximo o consumo de álcool

O consumo de apenas 14 gramas de álcool por dia pode aumentar as chances de câncer de mama em 30%.

## Amamente

Mulheres que amamentam os seus filhos por, pelo menos, seis meses, têm 5% menos chances de desenvolver câncer de mama.

## Tenha uma dieta balanceada

Manter uma dieta adequada ajuda no controle do peso, na prevenção de doenças crônicas e melhora a saúde como um todo. Além disso, um corpo saudável trabalha melhor, prevenindo o surgimento de tumores.

E se você está na faixa etária indicada faça o exame de mamografia anualmente. Se não estiver, informe seus familiares e conhecidos para conscientizar essa prática simples e que salva milhares de vidas!

