



# **INFORMATIVO**

## **OUTUBRO/2021**



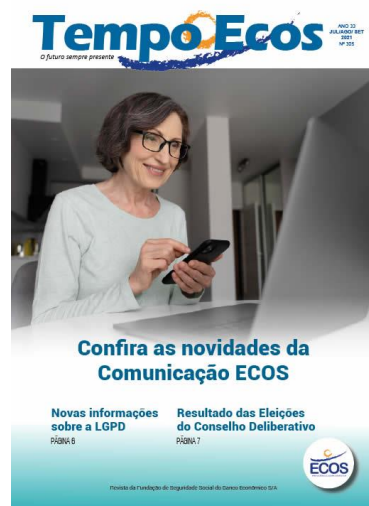


# NOTÍCIAS



## REVISTA TEMPO ECOS

No início do mês de outubro, elaboramos e divulgamos **a última edição da Revista Tempo ECOS** por entender que as informações e notícias estão com uma dinâmica de atualização que não comporta mais a espera (3 meses) de informações impressas.



O mundo está mais ágil em todos os sentidos: as pessoas se comunicam mais facilmente e com maior rapidez, as informações são compartilhadas por diversos canais digitais e que atinge maior número de pessoas.

Por isso, a ECOS decidiu focar no Informativo Mensal no formato digital, visando maior celeridade e atualização das matérias e informações necessárias aos nossos Participantes e Assistidos.

Lembramos que o Informativo Mensal está disponível para todos os Participantes e Assistidos que queiram contribuir com textos, poesias, etc.

A última edição da revista impressa foi enviada no início de outubro para todos associados ECOS e também pode ser obtida no nosso site na opção **COMUNICAÇÃO – REVISTA TEMPO ECOS**.

## COMUNICAÇÃO POR WHASTAPP

Atualmente utilizamos essa ferramenta para atendimento pelo número 71-98165-6043. Que continuará ativo para essa finalidade, mas temos a intenção de utilizar esse canal também para divulgação de notícias e informações.

Para tanto, solicitamos aqueles que têm interesse em receber mensagens através do WhatsApp, que faça contato com a Central de Atendimento ECOS (0800-721-2600) ou envie um e-mail ([atende@fundacaoecos.org.br](mailto:atende@fundacaoecos.org.br)) informando o número de celular para envio dessas mensagens.



## Prova de vida INSS será realizada no mês do aniversário



**PREVIDÊNCIA SOCIAL**

A partir de 2022, os beneficiários realizarão o procedimento no mês de seu nascimento.

A portaria Nº 1.366, de 14 de outubro de 2021, regulariza como nova data para realização da prova de vida, a partir de 2022, o mês de aniversário dos beneficiários.

Atualmente, a obrigatoriedade da prova de vida está suspensa. Os beneficiários que não realizaram a prova de vida desde novembro de 2020 até dezembro de 2021 deverão realizar o procedimento no início de 2022 por um dos canais disponíveis: na própria agência bancária onde o segurado recebe o benefício ou por meio de biometria facial ou digital. Em caso de dúvidas, o cidadão pode utilizar os canais de atendimento: MeuINSS, site ou aplicativo, ou pela Central 135, que funciona de segunda a sábado, das 7 da manhã às 22 horas.

Fonte: <https://www.gov.br/inss/pt-br>

## Calendário de Pagamento de Benefício Planos BD e CD

25/11/2021  
02/12/2021\*  
23/12/2021



\* Pagamento Abono dos Assistidos.

## Calendário de Pagamento de Contribuição Plano CD

30/11/2021  
31/12/2021



## Calendário de liberação de empréstimo Plano BD

### LIBERAÇÃO DE EMPRÉSTIMO

03/11/2021

---

10/11/2021

---

17/11/2021

---

24/11/2021

---

## Correção de Empréstimos Plano BD

ÍNDICE DE CORREÇÃO	AGO/2021	SET/2021
4,95% aa + INPC mês anterior (Até Dez/2019)	1,29%	1,61%
4,50% aa + INPC mês anterior (Jan/2020)	1,25%	1,57%
4,40% aa + INPC mês anterior (a partir de Fev/2020)	1,24%	1,56%



## ANIVERSARIANTES DO MÊS







# Aniversariantes de Novembro

## Aposentados

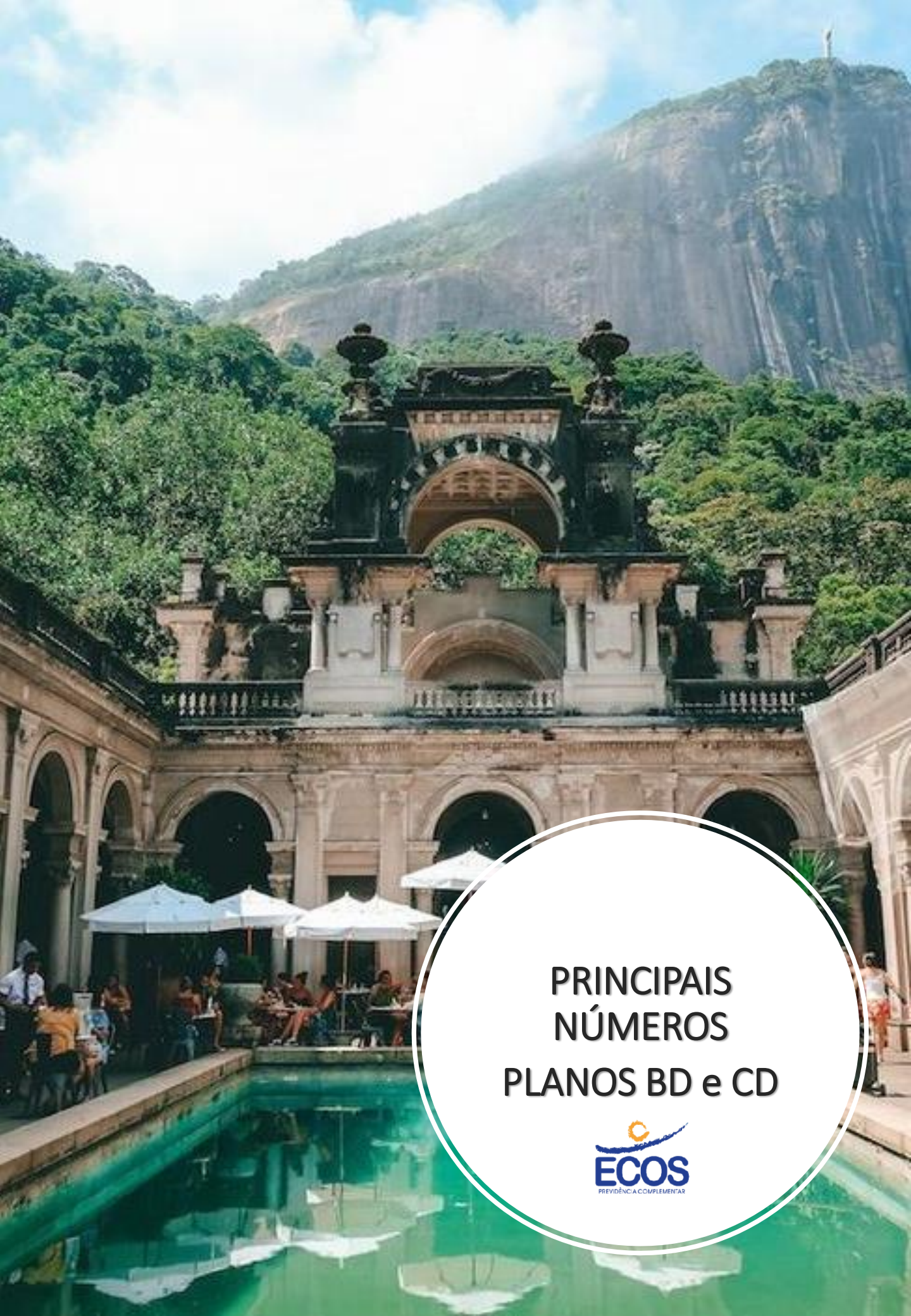
Aniversariante	Dia do aniversário
ANGELO CALMON DE SA	01/11
DECIO OCTAVIANI	
EDVALDO ALBUQUERQUE MIRANDA	03/11
SILVIO RIBEIRO ANUNCIACAO	
ALBERTO MACHADO DAS NEVES	04/11
ANTONIO GONCALVES DE LIMA	
PROCOPIO BUENO DE ARAUJO FILHO	05/11
LUIZ CASSIMIRO LOPES DE ARAUJO	
PETRONIO LERCHE VIEIRA	07/11
EVERALDO OLIVEIRA DE VASCONCELOS	08/11
CARLOS RUBENS BARRETO DE MENDONCA	09/11
MARCIA COUTO PEREIRA	10/11
DEODORO JOSE CARVALHO DE OLIVEIRA	
WALDIR MIRANDA OLIVEIRA	11/11
ANTONIO PEDREIRA DE FREITAS BURITY	
WILSON CUNHA RIBEIRO	12/11
ZOELO FERNANDO DE SOUSA FILHO	
OLIVEIRO MALTONI	13/11
REYNALDO GIAROLA	14/11
MOYSES ANDRADE FILHO	15/11
EDIMILSON SOUZA ARAUJO	
LEA CAVALCANTI DA SILVA	18/11
LUIS EUGENIO DANTAS PASSOS	19/11
SONIA MARIA LOPES BRASILEIRO COSTA	23/11
REJANE MARZA LUZ MOREIRA DE SOUZA	24/11
CELIO DA ROCHA FRANCO	
MARIA JOSE BAHIA DANTAS MENDONCA	27/11
DINA PEREIRA SAMPAIO	
JOSE ROMULO CUNHA ARAUJO	28/11
OSIRES ESQUIVEL DE SOUZA	
ALTAMIR SENA DE ASSIS	29/11
DIRCEU BERNARDES CAPUTO	
EDVALDO QUIRINO DA SILVA	30/11



# Aniversariantes de Novembro

## Pensionistas

Aniversariante	Dia do aniversário
ALICE VIEIRA DE MESQUITA DOS SANTOS	
ISABEL MALTEZ SOUZA	01/11
LUCILA SANTOS GUTERRES	
JANE MELO FERREIRA	
MARY OLIVIA DE CARVALHO A SANTOS	02/11
ANA CRISTINA CERQUEIRA CARVALHO	03/11
MARIA DO CARMO DE AGUIAR MEROLA	05/11
JUDITH DIAS RAPHAEL	07/11
ELIZETE ARAGAO DE SOUZA	09/11
ADI CRISPIM FERREIRA DOS SANTOS	10/11
CARLOS ALBERTO SAMPAIO JR.	11/11
MARIA GUILHERMINA BRAVO DUQUE	
MAURICIO DE SOUSA RIBEIRO	12/11
SOLENI TELES QUINTILIANO	14/11
ELIANA RIBEIRO HEILER	18/11
MARIA VALDA DOS SANTOS	20/11
LOURDES CRUZ DA SILVA	21/11
LICIA HASSELMANN MARTINS	
SOLANGE MARIA DE OLIVEIRA SANTOS	23/11
MARINALVA DO AMARAL R DANTAS	24/11
LUCILANGE MARTINS DOS S.OLIVEIRA	26/11
ADELINA GONZALEZ MARTINIANO	
GESSI NEBIO FAVERO MENDES	28/11
ANTONIA DE JESUS CORREIA	29/11
JORGE LUIZ FREITAS DE OLIVEIRA	30/11



**PRINCIPAIS  
NÚMEROS  
PLANOS BD e CD**



# QUADRO SOCIAL

Base: setembro/2021

## PLANO BD

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>QTDE</b>	<b>ASSISTIDOS</b>	<b>QTDE</b>
Ativos	15	Aposentados	421
Autopatrocínados	69	Pensionistas	292
Subtotal	84	Subtotal	713
<b>Total Geral</b>			<b>797</b>

## PLANO CD

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>QTDE</b>	<b>ASSISTIDOS</b>	<b>QTDE</b>
Ativos	30	Aposentados	3
Autopatrocínados	6	Pensionistas	1
Subtotal	36	Subtotal	4
<b>Total Geral</b>			<b>40</b>



# PRINCIPAIS NÚMEROS

Base: setembro/2021

## Plano BD

	R\$ Milhões
Ativo Total	921
Provisões Matemáticas	770
Revisão Plano	0
Resultado no mês	-10,1
Resultado no ano	-26,5

**Ativo total** - é o valor (Patrimônio) que o plano de benefícios dispõe para pagar os compromissos assumidos.

**Provisões Matemáticas** – são os valores comprometidos com os pagamentos de benefícios de todos os participantes e beneficiários do plano.

**Revisão do Plano** – parcela do superávit para melhoria do plano ou distribuição do superávit.

**Resultado no mês** - representa a sobra ou falta de recursos no plano.

**Resultado no ano** - representa a sobra ou falta de recursos no plano ao longo do ano.

# PRINCIPAIS NÚMEROS

Base: setembro/2021

## Plano CD

R\$ Milhões

Ativo Total

7,4

Provisões  
Matemáticas

7,3

**Ativo total** - é o valor (Patrimônio) que o plano de benefícios dispõe para pagar os compromissos assumidos.

**Provisões Matemáticas** – são os valores comprometidos com os pagamentos de benefícios de todos os participantes e beneficiários do plano.

UPE

R\$ 213,08

**UPE – Unidade Previdenciária ECOS:** é a moeda do Plano CD e é reajustada pelo índice IPC (Índice de Preço ao Consumidor Amplo), no mês de Março de cada ano.





INVESTIMENTOS



# COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

Base: setembro/2021

Em setembro, o ambiente internacional tornou-se menos propenso ao risco, com alguns eventos negativos afetando os ativos financeiros e a confiança do investidor. O mês apresentou aumento da volatilidade e rentabilidade negativa em boa parte dos mercados, e a inflação seguiu pressionando.

Na China, o receio em relação à quebra da Evergrande, grande empresa do setor de construção, levou a forte quedas nas bolsas pelo mundo. Houve o default de alguns títulos da empresa, porém o Banco da China atuou para evitar um contágio maior no mercado financeiro, tendo relativo sucesso até o final do mês. Já a atividade econômica foi afetada por cortes na oferta de energia em diversas províncias chinesas, o que ocasionou forte alta nas commodities de energia. Nos EUA, os dados no varejo foram positivos, com alta forte nas vendas de agosto, recuperando-se da queda no mês anterior causada pelo agravamento da pandemia no país. A criação de empregos, contudo, seguiu menor que o esperado em especial nos setores de lazer e turismo. Nesse contexto, as autoridades indicaram que a redução no ritmo de compras de títulos deve ter início em novembro.

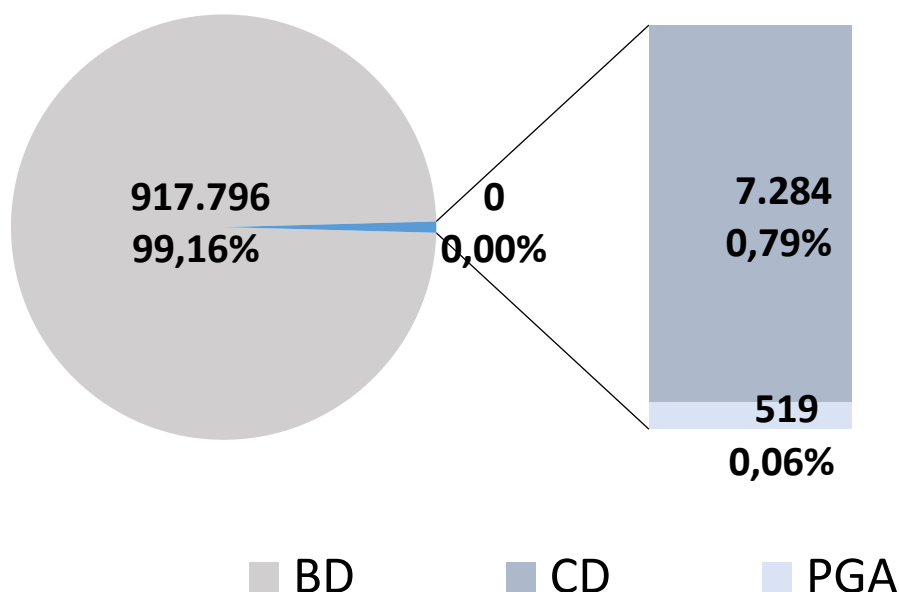
Na Europa, o retorno gradual das atividades aumentou a demanda por energia, especialmente por gás natural, fato que está pressionando a inflação pelo continente. Na outra ponta, o Banco Central Europeu também indicou que deve terminar o programa extraordinário de compras de títulos criado durante a pandemia, retornando ao ritmo de compras anterior à crise do Covid-19.

No Brasil, a inflação oficial continuou elevada, em parte por conta da crise hídrica que afetou os preços de energia elétrica e alimentos, mas também com aumento nos preços de serviços e bens industriais. O Copom aumentou a taxa de juros em 100 pontos, para 6,25%, e deve manter esse ritmo de alta na próxima reunião. No campo político, seguiu a dúvida em relação à estabilidade institucional do país, com conflitos entre os poderes da República. Os dados fiscais correntes seguem surpreendendo positivamente, porém a política fiscal prospectiva ainda é uma das principais fontes de incerteza, com o respeito ao teto de gastos sendo posto em dúvida pelo mercado financeiro.



# PATRIMÔNIO ECOS

Base: setembro/2021



## PATRIMÔNIO ECOS

BD	917.796	99,16%
CD	7.284	0,79%
PGA	519	0,06%
<b>TOTAL</b>	<b>925.599</b>	<b>100,00%</b>

# RENTABILIDADE DOS INVESTIMENTOS

## PLANO BD

Base: setembro/2021

Em **setembro**, a carteira de investimentos do plano apresentou retorno de 0,48% versus meta atuarial de 1,53%. O Quadro abaixo demonstra a rentabilidade por segmento dos investimentos no mês, no ano, nos últimos 12, 24 e 36 meses comparativamente com a meta atuarial.

Plano BD		Rentabilidade (%)				
Segmento / Emissor / Ativo	Posição Contábil	No Mês	No Ano	12 meses	24 meses	36 meses
<b>RENDA FIXA</b>	<b>635.896</b>	<b>1,34</b>	<b>12,99</b>	<b>18,95</b>	<b>33,66</b>	<b>45,82</b>
Benchmark RF = INPC+ 5%		1,61	11,20	16,32	26,89	37,13
<b>RENDA VARIÁVEL</b>	<b>93.039</b>	<b>-5,54</b>	<b>-2,09</b>	<b>19,13</b>	<b>12,22</b>	<b>61,03</b>
Benchmark RV = IBOVESPA		-6,57	-6,75	17,31	5,95	39,88
<b>EMPRESTIMOS</b>	<b>7.022</b>	<b>1,25</b>	<b>11,01</b>	<b>15,26</b>	<b>23,49</b>	<b>33,13</b>
Benchmark EMPR = INPC+4,40% (jan/21)		1,56	10,73	15,66	25,59	35,53
<b>IMOBILIÁRIO/IMOVEIS</b>	<b>66.913</b>	<b>0,13</b>	<b>6,40</b>	<b>6,96</b>	<b>14,06</b>	<b>27,32</b>
Benchmark IMO = INPC+5,0%		1,61	11,20	16,32	26,89	37,13
<b>INVESTIMENTO ESTRUTURADO</b>	<b>114.915</b>	<b>1,06</b>	<b>-5,94</b>	<b>-3,44</b>	<b>-3,58</b>	<b>0,83</b>
Benchmark INV ESTRUR = 130% CDI		0,57	3,29	3,92	8,62	16,83
<b>TIR BRUTA DOS INVESTIMENTOS</b>	<b>917.796</b>	<b>0,48</b>	<b>8,86</b>	<b>15,53</b>	<b>26,50</b>	<b>42,08</b>
<b>TIR LÍQUIDA DOS INVESTIMENTOS</b>		<b>0,42</b>	<b>8,27</b>	<b>14,68</b>	<b>24,61</b>	<b>38,88</b>
<b>META ATUARIAL INPC+4,00%a.a. (a partir jan/21)</b>		<b>1,53</b>	<b>10,41</b>	<b>15,27</b>	<b>24,99</b>	<b>34,76</b>

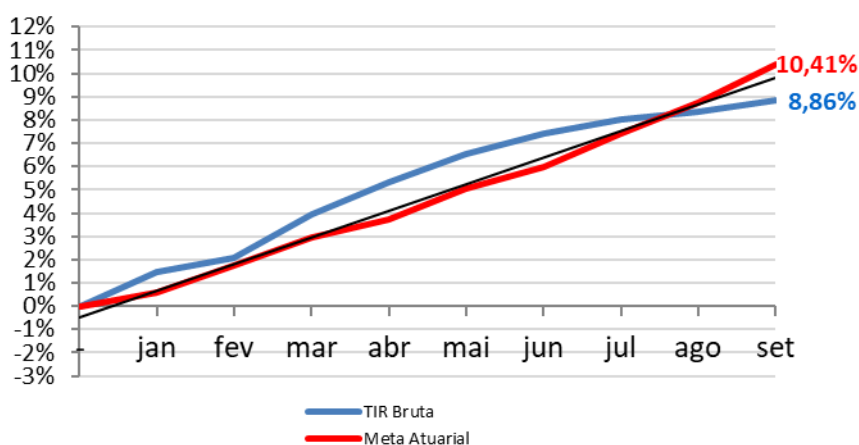


# RENTABILIDADE DOS INVESTIMENTOS

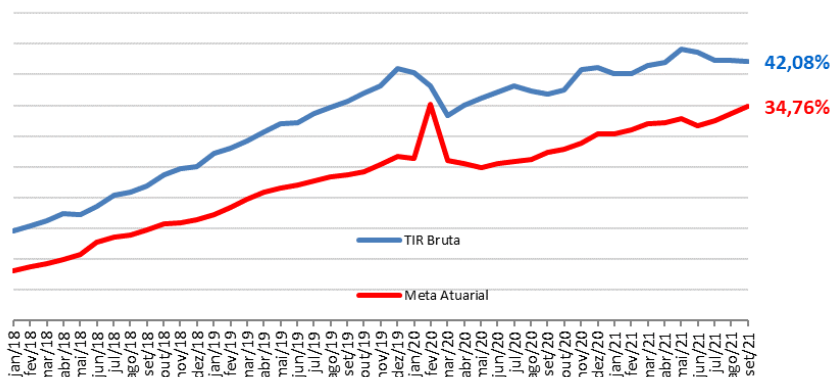
## PLANO BD

Base: setembro/2021

### Rentabilidade Bruta X Meta Atuarial 2021



### Rentabilidade Bruta X Meta Atuarial em 36 meses



# RENTABILIDADE DOS INVESTIMENTOS

## PLANO CD

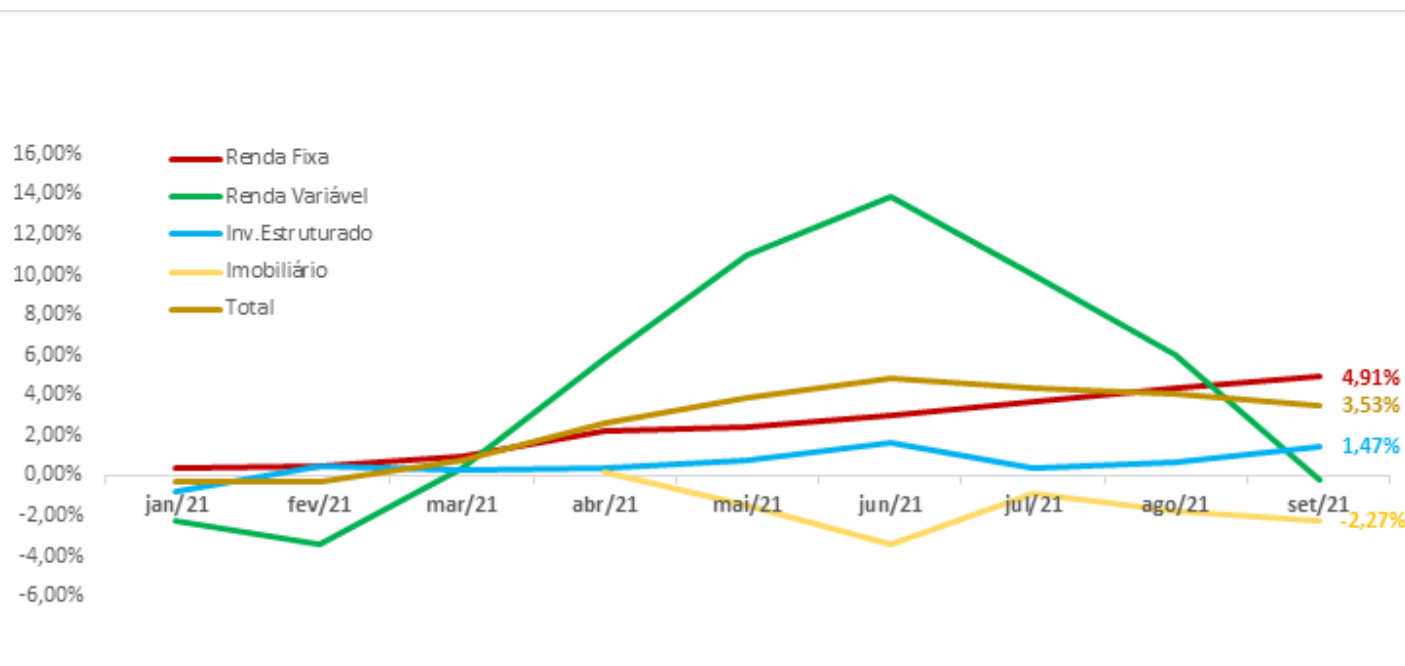
Base: setembro/2021

Em **setembro**, o resultado consolidado do Plano CD foi de -0,68%. O quadro a seguir demonstra as rentabilidades dos investimentos do plano por segmento versus o benchmark, no mês, no ano, nos últimos 12, 24 e 36 meses.

Plano CD		Rentabilidade (%)				
Segmento / Emissor / Ativo	Posição Contábil	No Mês	No Ano	12 meses	24 meses	36 meses
<b>RENDA FIXA</b> Benchmark = 105% CDI	<b>4.805</b>	<b>0,55</b> 0,46	<b>4,91</b> 2,65	<b>5,86</b> 3,16	<b>6,69</b> 6,95	<b>17,64</b> 13,65
<b>RENDA VARIÁVEL</b> Benchmark = IBOVESPA	<b>1.263</b>	<b>-6,11</b> -6,57	<b>-0,23</b> -6,75	<b>17,55</b> 17,31	<b>11,72</b> 5,95	<b>64,76</b> 39,88
<b>IMOBILIÁRIO</b> Benchmark IMO = 105% CDI	<b>256</b>	<b>-0,51</b> 0,46	<b>-2,27</b> 2,65	// //	// //	// //
<b>INVESTIMENTO ESTRUTURADO</b> Benchmark = 130% CDI	<b>961</b>	<b>0,80</b> 0,57	<b>1,47</b> 3,29	// //	// //	// //
<b>TOTAL INVESTIMENTOS</b>	<b>7.284</b>	<b>-0,68</b>	<b>3,53</b>	<b>7,24</b>	<b>7,85</b>	<b>24,04</b>
<b>Expectativa Rentabilidade PI (INPC+5%a.a.)</b>		<b>1,61</b>	<b>11,20</b>	<b>16,32</b>	<b>26,89</b>	<b>37,13</b>

# RENTABILIDADE POR SEGMENTO PLANO CD

Base: setembro/2021



## PERFIS DE INVESTIMENTOS EVOLUÇÃO DAS COTAS PLANO CD

PERFIL		jan/21	fev/21	mar/21	abr/21	mai/21	jun/21	jul/21	ago/21	set/21	Em 2021
CONSERVADOR	Vlr Cota	1,068700	1,071179	1,076045	1,086670	1,089370	1,095617	1,099774	1,106440	1,112736	4,38%
	Varição	0,25%	0,23%	0,45%	0,99%	0,25%	0,57%	0,38%	0,61%	0,57%	
ARROJADO	Vlr Cota	1,180835	1,176705	1,198947	1,235450	1,264460	1,282827	1,262368	1,243000	1,212103	1,50%
	Varição	-1,12%	-0,35%	1,89%	3,04%	2,35%	1,45%	-1,59%	-1,53%	-2,49%	

OS BALANCETES FORAM APROVADOS PELO  
CONSELHO FISCAL E REFERENDADOS PELO  
CONSELHO DELIBERATIVO ECOS

BALANCETE  
MENSAL



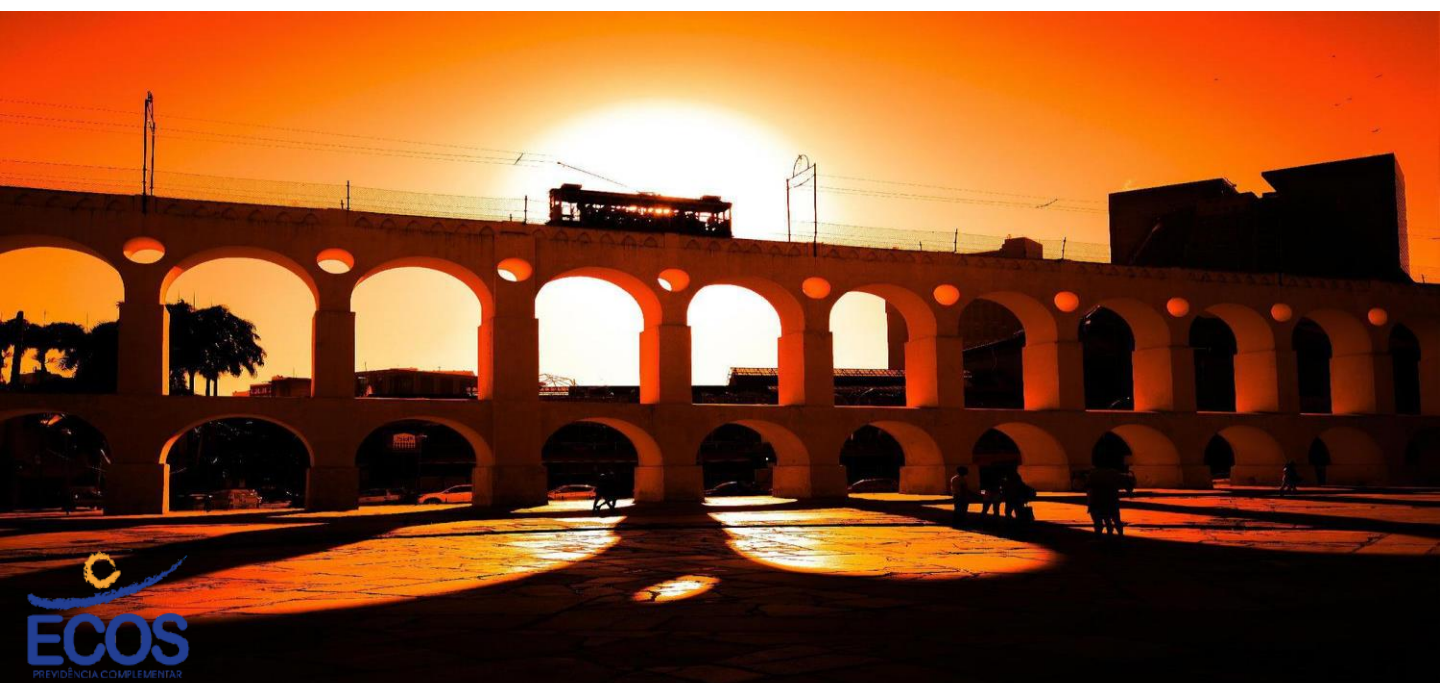
# BALANCETE PLANO BD

Base: setembro/2021

ATIVO	Em R\$ 1.000	
	set/21	ago/21
<b>DISPONÍVEL</b>	<b>150</b>	<b>145</b>
Imediato	150	145
Vinculado	0	0
<b>REALIZÁVEL</b>	<b>920.869</b>	<b>922.428</b>
<b>GESTÃO PREVIDENCIAL</b>	<b>2.976</b>	<b>2.983</b>
Contribuições a receber	3	3
Adiantamento	<b>2.871</b>	<b>2.878</b>
Depósitos Judiciais e Recursais	102	102
<b>GESTÃO ADMINISTRATIVA</b>	<b>97</b>	<b>99</b>
<b>INVESTIMENTOS</b>	<b>917.796</b>	<b>919.346</b>
Títulos Públicos	502.550	495.037
Créditos Privados e Depósitos	121.030	115.272
Ações	32.173	33.095
Fundos de Investimentos	206.495	218.932
Investimentos Imobiliários	48.515	48.603
Empréstimos e Financiamentos	7.022	8.398
Outros Realizáveis	11	11
<b>TOTAL DO ATIVO</b>	<b>921.018</b>	<b>922.573</b>

Fonte: COADM - Coordenação Administrativa

PASSIVO	Em R\$ 1.000	
	set/21	ago/21
<b>EXIGÍVEL OPERACIONAL</b>	<b>5.918</b>	<b>4.587</b>
Gestão previdencial	5.153	4.547
Investimentos	764	39
<b>EXIGÍVEL CONTINGENCIAL</b>	<b>5.034</b>	<b>5.034</b>
<b>GESTÃO PREVIDENCIAL</b>	<b>5.034</b>	<b>5.034</b>
Provisões	5.034	5.034
<b>PATRIMÔNIO SOCIAL</b>	<b>910.066</b>	<b>912.952</b>
<b>PROVISÕES MATEMÁTICAS</b>	<b>770.770</b>	<b>763.123</b>
Benefício Concedido	732.149	722.063
Benefícios a conceder	38.620	41.060
<b>EQUILÍBRIO TÉCNICO</b>	<b>124.433</b>	<b>134.518</b>
Superavit Técnico Acumulado	124.433	134.518
Reserva de Contingência	124.433	134.518
Reserva p/ Revisão do Plano	0	0
<b>FUNDOS</b>	<b>14.864</b>	<b>15.310</b>
Previdencial	9.972	10.431
Administrativo	97	99
Investimentos	4.795	4.780
<b>TOTAL DO PASSIVO</b>	<b>921.019</b>	<b>922.573</b>



# BALANCETE PLANO CD

Base: setembro/2021

<b>ATIVO</b>	Em R\$ 1.000	
	set/21	ago/21
<b>DISPONÍVEL</b>	21	16
Imediato	21	16
<b>REALIZÁVEL</b>	7.418	7.441
<b>GESTÃO PREVIDENCIAL</b>	55	53
Contribuições a receber	10	12
Outros Realizáveis	45	40
<b>GESTÃO ADMINISTRATIVA</b>	78	80
<b>INVESTIMENTOS</b>	7.285	7.308
Créditos Privados e Depósitos	3.200	3.313
Ações	755	811
Fundos de Investimentos	3.330	3.184
<b>TOTAL DO ATIVO</b>	7.439	7.457

<b>PASSIVO</b>	Em R\$ 1.000	
	set/21	ago/21
<b>EXIGÍVEL OPERACIONAL</b>	6	6
Gestão previdencial	5	5
Investimentos	0	0
<b>PATRIMÔNIO SOCIAL</b>	7.434	7.451
<b>PROVISÕES MATEMÁTICAS</b>	7.290	7.300
<b>Benefícios Concedidos</b>	1.224	1.229
Saldo de contas- Assistido	1.224	1.229
<b>Benefícios a conceder</b>	6.066	6.071
Saldo de contas- Parcela Patrocinador	1.681	1.663
Saldo de contas- Parcela participantes	4.385	4.407
<b>FUNDOS</b>	144	151
Previdencial	66	71
Administrativo	78	80
<b>TOTAL DO PASSIVO</b>	7.439	7.457

Fonte: COADM - Coordenadoria Administrativa



# BALANCETE PLANO PGA

Base: setembro/2021

	Em R\$ 1.000	
<b>ATIVO</b>	<b>set/21</b>	<b>ago/21</b>
<b>DISPONÍVEL</b>	<b>84</b>	<b>40</b>
Imediato	84	40
<b>REALIZÁVEL</b>	<b>896</b>	<b>814</b>
<b>GESTÃO ADMINISTRATIVA</b>	<b>377</b>	<b>123</b>
Valores a Receber	377	123
Depósitos Judiciais/Recursais	-	-
<b>INVESTIMENTOS</b>	<b>520</b>	<b>692</b>
Fundos de Investimentos	520	692
<b>PERMANENTE</b>	<b>97</b>	<b>99</b>
<b>TOTAL DO ATIVO</b>	<b>1.078</b>	<b>953</b>

Fonte: COADM - Coordenadoria Administrativa

	Em R\$ 1.000	
<b>PASSIVO</b>	<b>set/21</b>	<b>ago/21</b>
<b>EXIGÍVEL OPERACIONAL</b>	<b>903</b>	<b>774</b>
Gestão Administrativa	903	774
<b>FUNDOS</b>	<b>175</b>	<b>179</b>
Administrativo	175	179
<b>TOTAL DO PASSIVO</b>	<b>1.078</b>	<b>953</b>



## DICA DE LEITURA



O Filho de Mil Homens é um livro feliz, apesar de toda tristeza, violência e solidão apresentados no início do romance. A medida que as pequenas conquistas das personagens tomam forma e força, há muito mais que uma ideia de sobrevivência, há uma confirmação sobre a beleza das pequenas coisas.

Por isso, é difícil nomear o que de fato acontece na obra que a torna tão especial. É a linguagem sim, mas também cada personagem. É o ambiente em que a narrativa se desenvolve, entretanto, muito mais as surpresas singelas que aparecem para o leitor e para as personagens. É um conjunto feliz de todas as possibilidades literárias.

Cada elemento da obra está lá como se Valter Hugo Mãe usasse todas as notas musicais e construísse uma música universal sobre a necessidade de vivermos juntos, de nos fortalecermos enquanto pessoas que amam muito além de qualquer definição do amor; principalmente esse amor comercial, de capa de revista.

Ler Valter Hugo Mãe é vivenciar muito além da história em si, pois a linguagem que o autor alcançou em suas obras traduzem o poder da Língua Portuguesa.

## DICA DE FILME

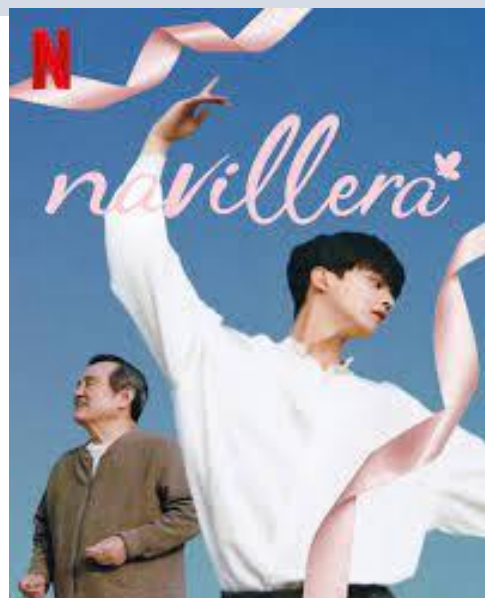
Navillera narra a história de Kim Duk-chool, um homem de 70 anos, carteiro aposentado, que decide seguir seu sonho desde a infância e aprender a dançar balé em segredo, sem avisar a família.

No estúdio de balé, ele conhece o jovem bailarino de 23 anos Lee Chae-rok, que se interessou por balé após uma infância dedicada ao futebol.

A vida de Chae-rok não é divertida e ele precisa lidar com muitos problemas pessoais e sua carreira, e a presença de Duk-chool é muito irritante para ele; mas, aos poucos, uma amizade nasce entre os dois que mudará as vidas de ambos de muitas maneiras.

Fonte: <https://quintacapa.com.br/>

Série Coreana de 1  
Temporada com 10  
episódios  
Disponível na NETFLIX



O balé une dois homens de idades e realidades diferentes, mas igualmente difíceis que permitem que a amizade e paixão pelo que fazem, mudem suas vidas.

# SAÚDE E BEM-ESTAR



Movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama, o Outubro Rosa foi criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure.

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 redução da mortalidade.

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

Praticar atividade física, manter o peso corporal adequado, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, amamentar seu bebê (amamentar o máximo de tempo possível é um fator de proteção contra o câncer).

Não fumar e evitar o tabagismo passivo são medidas que podem contribuir para a prevenção do câncer de mama.



## O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais, na maioria dos casos, por meio dos seguintes sinais e sintomas:

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja
- Alterações no bico do peito (mamilo)
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos

É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), sem técnica específica, valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.

Em caso de permanecerem as alterações, elas devem procurar logo os serviços de saúde para avaliação diagnóstica. A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas é fundamental para a detecção precoce do câncer da mama.



“Um **toque** pela vida”



Lembramos a todos que o atendimento presencial da ECOS continua suspenso, porém os canais habituais continuam funcionando normalmente.

CENTRAL DE ATENDIMENTO:

0800 721 2600

E-mail: [atende@fundacaoecos.org.br](mailto:atende@fundacaoecos.org.br)



FUNDAÇÃO ECOS



71 98165-6043



@FUNDACAOECOS



Este Informativo mensal encontra-se disponível no site [www.fundacaoecos.org.br](http://www.fundacaoecos.org.br),

na área: **COMUNICAÇÃO – INFORMATIVO ECOS**