

JORNAL INTERNO

OUTUBRO ROSA: INFORMAÇÃO TAMBÉM É UMA FORMA DE CUIDADO



Outubro chega trazendo uma campanha conhecida em todo o mundo, mas cuja mensagem precisa continuar presente durante todo o ano: cuidar da saúde também começa pela informação. O **Outubro Rosa** é um movimento de **conscientização sobre o câncer de mama** e reforça a importância de conhecer o próprio corpo, observar possíveis alterações e manter os cuidados de saúde em dia.

No Brasil, o assunto merece atenção. Segundo a Estimativa **2026-2028 do Instituto Nacional de Câncer (INCA)**, são esperados cerca de **78.610 novos casos de câncer de mama feminino por ano no país**. Em Minas Gerais, a estimativa para **2026** é de aproximadamente **8.430 novos casos**.

Atenção aos sinais

Algumas alterações nas mamas merecem avaliação de um profissional de saúde, como o **aparecimento de nódulos persistentes, alterações na pele ou no mamilo, saída espontânea de líquido e mudanças no tamanho ou formato da mama**.

Encontrar uma alteração não significa necessariamente a presença de câncer. O mais importante é não ignorar mudanças e buscar orientação profissional quando necessário.

E a mamografia?

Atualmente, o Ministério da Saúde recomenda que o **rastreamento mamográfico** pelo SUS seja realizado, de forma geral, **a cada dois anos para mulheres entre 50 e 74 anos que não apresentam sinais ou sintomas**.

Em outras faixas etárias, a realização do exame pode ser avaliada junto a um profissional de saúde, levando em consideração cada situação individual.



Cuidado também está nas escolhas do dia a dia

Nem todos os fatores associados ao câncer de mama podem ser modificados. Ainda assim, **hábitos como praticar atividade física, manter uma alimentação equilibrada, buscar um peso corporal adequado e evitar o consumo de bebidas alcoólicas** podem

Contribuir para a redução do risco.

Mais do que vestir rosa durante o mês de outubro, a campanha nos convida a falar sobre saúde com responsabilidade e a lembrar que informação de qualidade também é uma forma de cuidado.

Neste **Outubro Rosa**, o **Grupo Eletro Paine** reforça uma mensagem

simples: cuide de você, valorize sua saúde e não deixe para depois aquilo que merece atenção hoje.

*Outubro
rosa
Cuide ♥ de*

DIA DO ENGENHEIRO DE ENERGIA

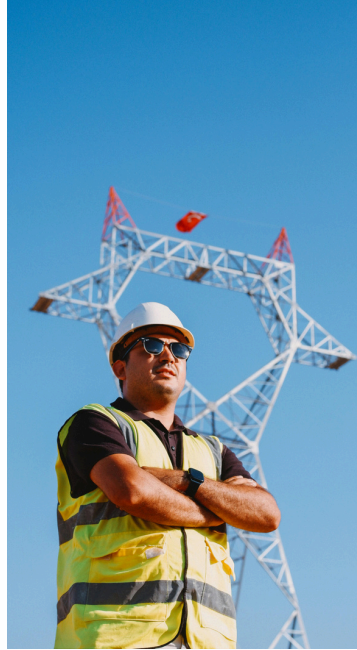
A engenharia de energia tem papel fundamental no desenvolvimento de soluções mais eficientes, seguras e adequadas às novas demandas do setor elétrico. É uma área que reúne conhecimento técnico, planejamento e inovação para transformar energia em resultados.

No **Grupo Eletro Painel**, a engenharia está presente em diferentes etapas dos projetos, contribuindo para o desenvolvimento de soluções que envolvem painéis elétricos, automação, distribuição de energia e sistemas industriais.

Neste **3 de outubro**, a data reforça a importância dos profissionais que atuam nesse segmento e que, por meio da técnica e da responsabilidade, ajudam a construir soluções cada vez mais confiáveis para

a indústria.

Nosso reconhecimento aos **Engenheiros de Energia** e a todos que contribuem para a evolução do setor elétrico.



10 DE OUTUBRO | DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL – SAÚDE MENTAL SE CUIDA O ANO INTEIRO

Em meio à rotina, aos compromissos e às responsabilidades do dia a dia, nem sempre paramos para observar como estamos nos sentindo. Por isso, o **Dia Mundial da Saúde Mental**, celebrado em **10 de outubro**, é um convite para olhar com mais atenção para o nosso bem-estar emocional.

Cuidar da mente também faz parte de cuidar da saúde. Pequenas atitudes podem fazer diferença na rotina: respeitar momentos de descanso, manter boas relações, conversar quando algo não vai bem, reservar tempo para atividades prazerosas e

reconhecer quando é necessário procurar ajuda profissional.

Também é importante lembrar do poder da escuta. Muitas vezes, oferecer atenção, respeito e acolhimento a quem está ao nosso lado já contribui para um ambiente mais humano e saudável.

A saúde mental não deve ser lembrada apenas em uma data específica. Cuidado, respeito e atenção precisam fazer parte do nosso dia a dia.

Grupo Eletro Painel Pessoas também são parte da nossa energia.

17/10 – DIA DO ELETRICISTA

DIA DO ELETRICISTA – PROFISSIONAIS QUE TRANSFORMAM PROJETOS EM REALIDADE

No dia **17 de outubro**, o **Grupo Eletro Painel** dedica um reconhecimento especial aos eletricitas, profissionais que fazem parte diretamente da nossa história, da nossa produção e de cada solução que entregamos ao mercado.

Por trás de um painel elétrico pronto, de uma montagem bem executada e de um sistema funcionando com segurança, existe conhecimento técnico, atenção aos detalhes, responsabilidade e experiência.

O trabalho do eletricista exige muito mais do que executar uma atividade. Exige interpretação de projetos, precisão, compromisso com normas e procedimentos, cuidado com a segurança e, principalmente, consciência sobre a

importância de cada etapa do processo.

Dentro do **Grupo Eletro Painel**, esses profissionais têm participação fundamental na transformação da engenharia em resultado. São eles que, diariamente, ajudam a dar forma aos projetos e contribuem para que nossas soluções cheguem aos clientes com qualidade e confiabilidade.

Neste **Dia do Eletricista**, registramos nosso reconhecimento a todos os profissionais que exercem essa função com dedicação e responsabilidade.

Nosso respeito e agradecimento a quem coloca conhecimento, técnica e energia em cada projeto.



O FUTURO COMEÇA COM A IMAGINAÇÃO DE HOJE

O **Dia das Crianças**, celebrado em **12 de outubro**, é uma oportunidade para lembrar da importância da infância como fase de descobertas, aprendizado, criatividade e construção de sonhos.

Cada criança carrega novas possibilidades e uma maneira única de enxergar o mundo. É nessa fase que valores, experiências e referências ajudam a formar os adultos de amanhã.

No ambiente familiar, o cuidado, a presença e o incentivo fazem diferença.

Mais do que presentes, oferecer tempo, atenção e boas experiências contribui para uma infância mais saudável e feliz.

Neste Dia das Crianças, o **Grupo Eletro Painel** celebra todas as crianças, em especial os filhos e familiares de nossos colaboradores, desejando que nunca falem motivos para aprender, brincar, imaginar e sonhar.

Que possamos contribuir hoje para um futuro cheio de possibilidades.



TIRINHAS



CALENDÁRIO DO MÊS



- 03/10 - DIA DO ENGENHEIRO DE ENERGIA
- 10/10 - DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL
- 12/10 - FERIADO NACIONAL DE NOSSA SENHORA APARECIDA / DIA DAS CRIANÇAS
- 17/10 - DIA DO ELETRICISTA
- 19/10 - DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER DE MAMA
- 19/10 - ANIVERSÁRIO DE JESSICAL AMARAL TEIXEIRA
- 22/10 - ANIVERSÁRIO DE MAXWEL JOSE COSTA