

A DETECÇÃO PRECOCE SALVA VIDAS.

*Faça uma  
mamografia!*

Procure os serviços de saúde e marque  
um exame.

**ENCORAJE OUTRAS MULHERES A  
FAZÊ-LO TAMBÉM.**

Saiba mais em

[www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama](http://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama)  
[saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-mama](http://saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-mama)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Minas Gerais

Campus  
São João  
Evangelista

# **BIBLIOTECA PROFESSOR PEDRO VALÉRIO**

**HORÁRIO  
DE FUNCIONAMENTO  
Segunda  
a sexta-feira, de 7h às 22h**

**CONTATO  
Telefone: (33) 3412-2932  
E-mail: [biblioteca.sje@ifmg.edu.br](mailto:biblioteca.sje@ifmg.edu.br)**

## **A EQUIPE**

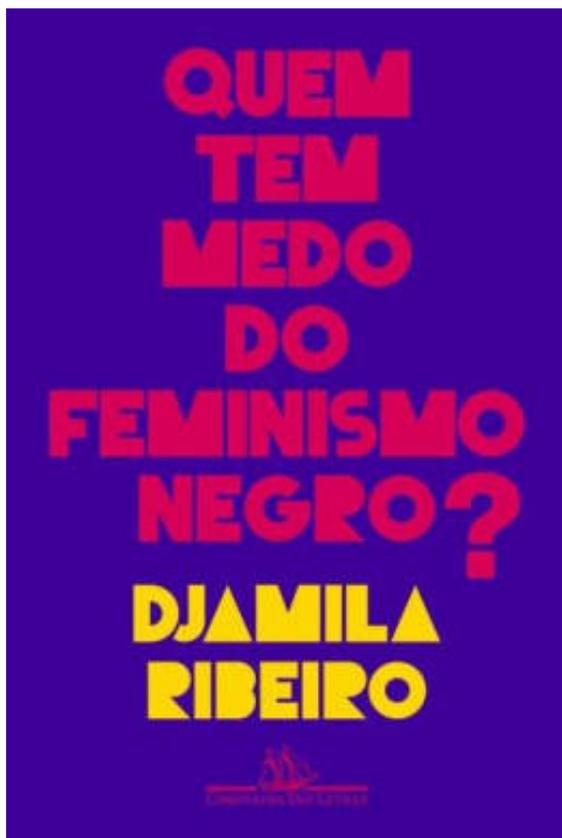
**Rejane Valéria Santos – Bibliotecária  
Bruno Pedro de Nazareth Nazário  
Geraldo Airton Falcão Generoso  
João Paulo Aparecido Alves Pinheiro  
Paola Rodrigues De Souza**

## **APRESENTAÇÃO**

**A Biblioteca Professor Pedro Valério, componente fundamental do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais - Campus São João Evangelista (IFMG-SJE), busca proporcionar à comunidade interna e externa o acesso a materiais e informações bibliográficas de forma eficiente, promovendo a disseminação e o uso da informação.**

**Ao setor cabe a missão de reunir, organizar e difundir a informação documental necessária ao desenvolvimento das atividades de ensino, pesquisa e extensão da instituição. O acervo é formado por diversas coleções, abrangendo as áreas de Ciências Sociais e Aplicadas, Ciências Humanas, Ciências Exatas e da Terra, Ciências da Saúde, Ciências Biológicas, Engenharias, Linguísticas, Letras e Artes. Dentre os tipos de materiais há livros, folhetos, publicações avulsas (PA's), obras de referência, periódicos, material audiovisual, trabalhos de conclusão de curso (TCC) cujo objetivo é disponibilizar na rede a produção acadêmica da Instituição. Todo o acervo é construído de modo a atender aos cursos de graduação e pós-graduação, cursos médio-técnico integrado e a comunidade local.**

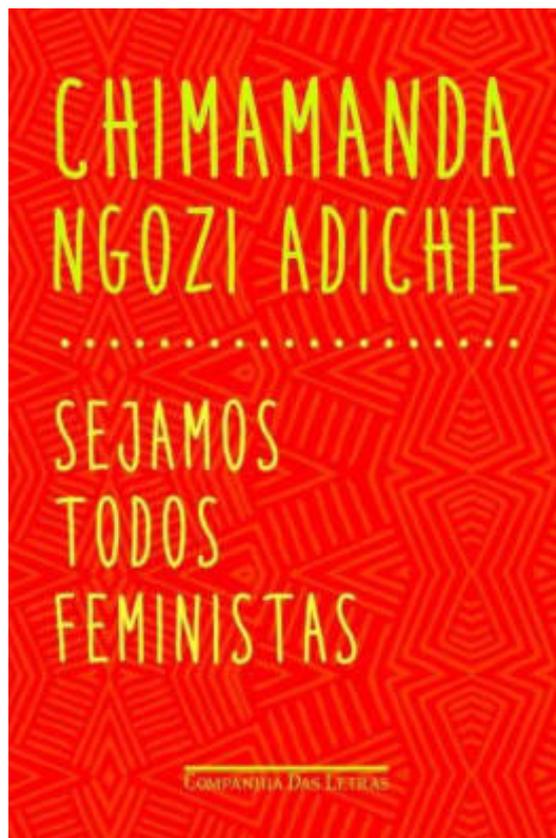
**A Biblioteca Professor Pedro Valério apresenta à comunidade acadêmica do IFMG-SJE, em atenção aos eventos do Outubro Rosa, um conjunto de obras com histórias de mulheres fortes e com identidade visual voltado para o rosa.**



**Quem Tem Medo do Feminismo Negro?**

**Autora:** Djamila Ribeiro

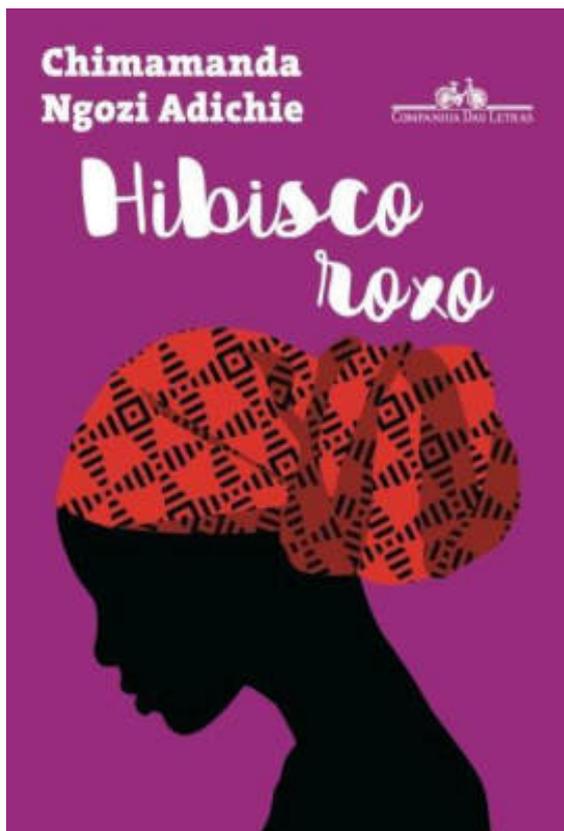
**Descrição:** Um livro essencial e urgente, pois enquanto mulheres negras seguirem sendo alvo de constantes ataques, a humanidade toda corre perigo. Quem tem medo do feminismo negro? reúne um longo ensaio autobiográfico inédito e uma seleção de artigos publicados por Djamila Ribeiro no blog da revista Carta Capital, entre 2014 e 2017. No texto de abertura, a filósofa e militante recupera memórias de seus anos de infância e adolescência para discutir o que chama de “silenciamento”, processo de apagamento da personalidade por que passou e que é um dos muitos resultados perniciosos da discriminação.



**Sejam Todos Feministas**

**Autora:** Chimamanda Ngozi Adichie

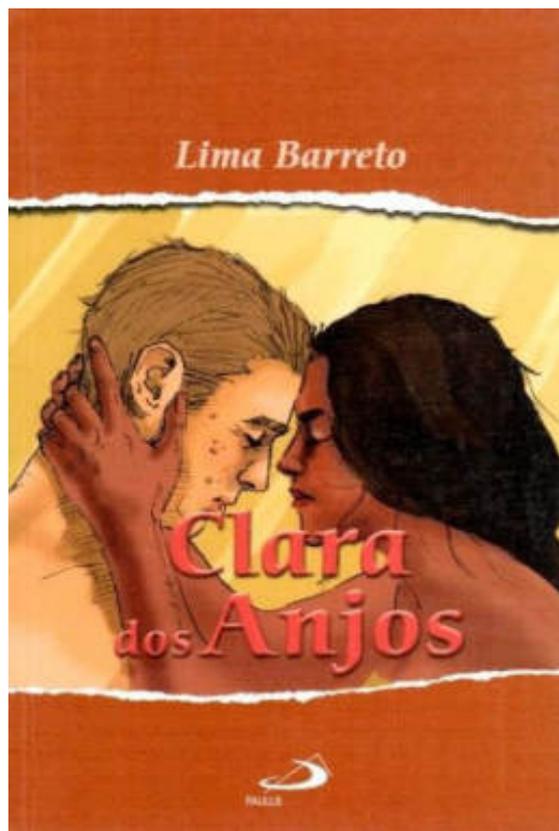
**Descrição:** Chimamanda Ngozi Adichie ainda se lembra exatamente do dia em que a chamaram de feminista pela primeira vez. Foi durante uma discussão com seu amigo de infância Okoloma. “Não era um elogio. Percebi pelo tom da voz dele; era como se dissesse: ‘Você apoia o terrorismo!’”. Apesar do tom de desaprovação de Okoloma, Adichie abraçou o termo e começou a se intitular uma “feminista feliz e africana que não odeia homens, e que gosta de usar batom e salto alto para si mesma, e não para os homens”. Sejam todos feministas é uma adaptação do discurso feito pela autora no TEDx Euston, que conta com mais de 1,5 milhão de visualizações e foi musicado por Beyoncé.



**Hibisco Roxo**

**Autora:** Chimamanda Ngozi Adichie

**Descrição:** Protagonista e narradora de Hibisco Roxo, a adolescente Kambili mostra como a religiosidade extremamente “branca” e católica de seu pai, Eugene, famoso industrial nigeriano, inferniza e destrói lentamente a vida de toda a família. O pavor de Eugene às tradições primitivas do povo nigeriano é tamanho que ele chega a rejeitar o pai, contador de histórias encantador, e a irmã, professora universitária esclarecida, temendo o inferno. Mas, apesar de sua clara violência e opressão, Eugene é benfeitor dos pobres e, estranhamente, apoia o jornal mais progressista do país. Enquanto narra as aventuras e desventuras de Kambili e de sua família, o romance também apresenta um retrato contundente e original da Nigéria atual, mostrando os remanescentes invasivos da colonização tanto no próprio país, como, certamente, também no resto do continente.

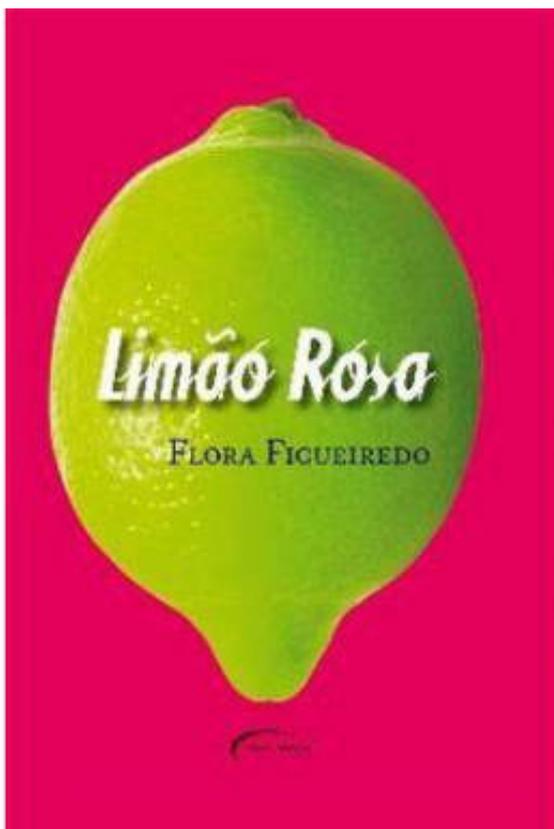


**Clara dos Anjos**

**Autor:** Lima Barreto

**Descrição:** Último romance escrito por Lima Barreto, tendo sido publicado postumamente, o livro condensa grande parte das preocupações que rondaram a obra do autor. O subúrbio carioca, as questões raciais, as diferenças de classe e a modernização do Rio de Janeiro no início do século XX. Clara dos Anjos é uma mulata pobre do subúrbio, filha do carteiro João dos Anjos e de Engrácia, uma mulher “sedentária e caseira”. Por meio de amigos do pai, Clara conhece Cassi Jones, malandro de família mais abastada e notório galanteador. Apesar dos alertas de seu padrinho Clara inicia uma relação com Cassi. O autor coloca o leitor dentro de um jogo de tensões de classe, sedução e preconceito. Ao mesmo tempo, traça um rico e minucioso panorama do cotidiano nos subúrbios do Rio, com suas tristezas e mazelas, mas também como local onde a vida da cidade acontece.

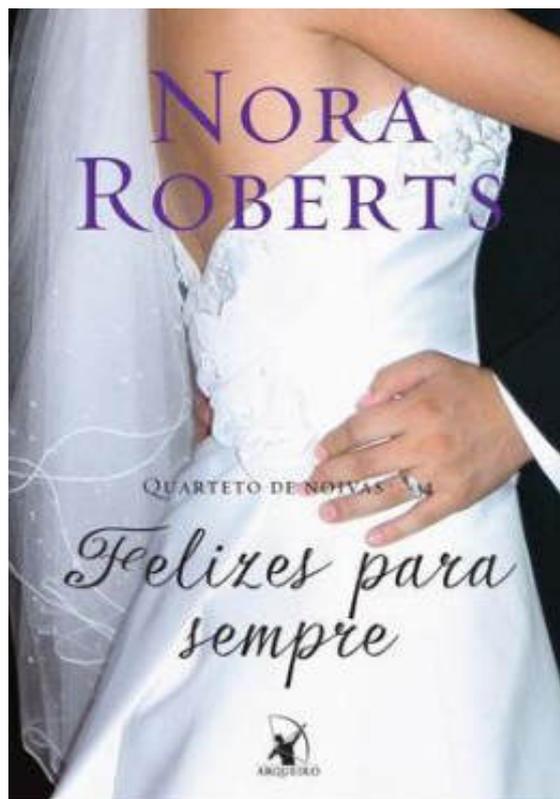
**BIBLIOTECA PROFESSOR PEDRO VALÉRIO  
OUTUBRO ROSA**



**Limão Rosa**

**Autor:** Flora Figueiredo

**Descrição:** É poesia espontânea, generosa, deslizando, enquadrando pequenas e profundas emoções. “A sensualidade fulgura como um apelo sereno de amor e, se se aviva, tende a perpetuar as carências do espírito, sem expor a crueza do desenho meramente sexual’...” “Olavo Drummond “ ... Ela descreve o que vê em sua volta e o que ocorre dentro de si. E o que ocorre em sua volta somente olhos atentos de um poeta podem notar. Somente o olhar preciso de um poeta pode descobrir. A poesia fere e às vezes dói. O poema se faz aos poucos, envolvendo a palavra em seu apelo e em sua magia. Em Flora Figueiredo a poesia flui. Mulher, ela tem direito a tudo e a poesia sabe que é assim.

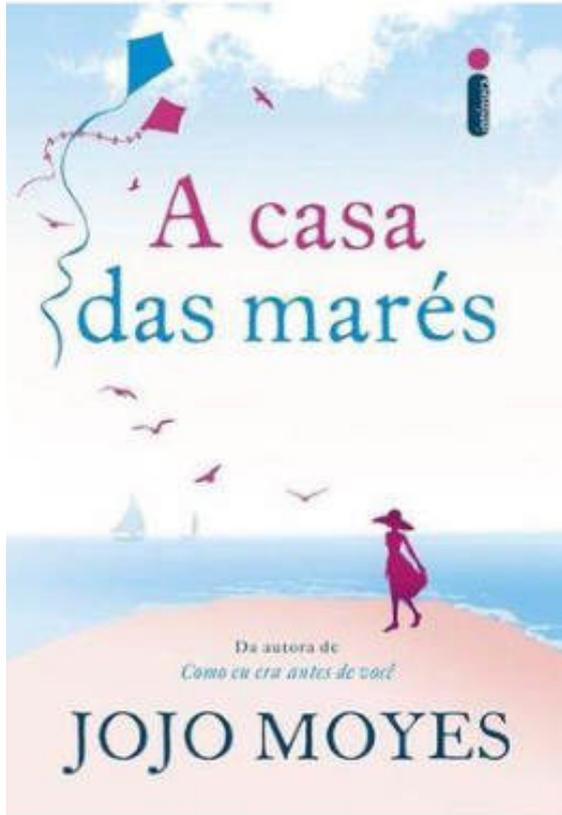


**Felizes Para Sempre**

**Autor:** Nora Roberts

**Descrição:** Em Felizes para sempre, último livro da série Quarteto de Noivas, você vai descobrir que o amor não avisa que está a caminho e, quando chega, vira seu mundo de cabeça para baixo. Parker Brown sabe que subir ao altar é um dos momentos mais extraordinários na vida de um casal. Por isso ela administra a Votos – a bem-sucedida empresa de organização de casamentos que fundou com suas três melhores amigas – com pulso firme e muita dedicação. Seu dia de trabalho começa cedo – às vezes de madrugada, quando alguma noiva ansiosa lhe telefona aos prantos. Mas ela não se importa. Cada vez que ajuda uma mulher a escolher o vestido perfeito para o grande dia ou vê o sorriso nervoso e feliz de um noivo no altar, ela sente que está dando sua contribuição para uma história igual à de seus pais.

**BIBLIOTECA PROFESSOR PEDRO VALÉRIO  
OUTUBRO ROSA**



**A Casa Das Marés**

**Autor:** Jojo Moyes

**Descrição:** Uma história que atravessa décadas e gerações para mostrar que nunca é tarde demais para nos descobrir e correr atrás dos nossos sonhos. Na década de 1950, Merham não passava de uma cidadezinha litorânea como tantas outras: pacata, tradicional e obcecada pelas aparências. Os homens cuidavam do comércio, as mulheres cuidavam dos filhos e todos cuidavam da vida um do outro. Até que um boêmio grupo de artistas estrangeiros excêntricos se muda para a Casa Arcádia, uma bela construção art déco à beira-mar. Ao contrário dos demais habitantes, que logo veem os artistas com maus olhos, temerosos de que possam destruir a boa reputação da cidade, Lottie Swift e Celia Holden não conseguem esconder o interesse pelos novos residentes.



**A vida sabe o que faz**

**Autor:** Zibia Gasparetto

**Descrição:** Isabel já pretendia se casar com Gilberto quando foi surpreendida: Carlos, seu ex-noivo, que foi lutar na Itália e dado como morto voltou depois de cinco anos, cheio de amor cobrando o compromisso. Mas Isabel não quis. Carlos sofreu e se revoltou, contudo não desistiu. Inconformado com a nova realidade utilizou a raiva para recuperar todos os anos que a guerra havia roubado de sua juventude. No decorrer desta história apaixonante, passada entre Brasil e Itália, logo após a segunda guerra mundial, descobrimos que, dependendo das atitudes de cada um tudo pode mudar, mas sempre, em todos os casos, a sabedoria da vida prevalece sempre nos trazendo o melhor.

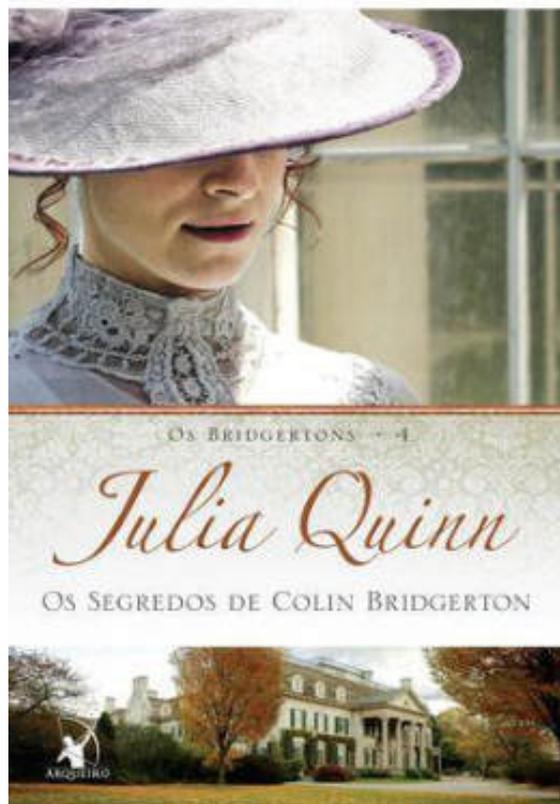
**BIBLIOTECA PROFESSOR PEDRO VALÉRIO  
OUTUBRO ROSA**



**Escrevendo no Escuro**

**Autor:** Patrícia Melo

**Descrição:** A arriscada arte de escrever no escuro demanda o cultivo de certo gosto pelas sombras que reinam nas profundezas da alma humana. Por outro lado, só aquele que procura algo às cegas pode tatear as texturas invisíveis da superfície do mundo. Pois é na alternância entre profundidade e superfície que os contos de Patrícia Melo nos levam por breves e impactantes passeios por zonas que não costumamos enxergar na luz. Assim, travamos contato com personagens como um crítico e escritor frustrado que enlouquece de rancor em meio a uma feira literária; uma depiladora que escuta os segredos mais escabrosos de suas clientes, e um adoentado músico brasileiro com sede de morfina em um hospital americano. Há ainda a história de Cecília, personagem que se rebela contra sua autora por não aceitar o destino trágico que lhe é imposto.



**Os Segredos de Colin Bridgerton**

**Autor:** Julia Quinn

**Descrição:** “Escritores como Julia Quinn estão reinventando os livros românticos para a geração pós-feminista”. Há muitos anos Penelope Featherington frequenta a casa dos Bridgertons. E há muitos anos alimenta uma paixão secreta por Colin, irmão de sua melhor amiga e um dos solteiros mais encantadores e arredios de Londres. Quando ele retorna de uma de suas longas viagens ao exterior, Penelope descobre seu maior segredo por acaso e chega à conclusão de que tudo o que pensava sobre seu objeto de desejo talvez não seja verdade. Ele, por sua vez, também tem uma surpresa: Penelope se transformou de uma jovem sem graça ignorada por toda a alta sociedade, numa mulher dona de um senso de humor afiado e de uma beleza incomum. Ao deparar com tamanha mudança, Colin, que sempre a enxergara apenas como uma divertida companhia ocasional, começa a querer passar cada vez mais tempo a seu lado.

**BIBLIOTECA PROFESSOR PEDRO VALÉRIO  
OUTUBRO ROSA**



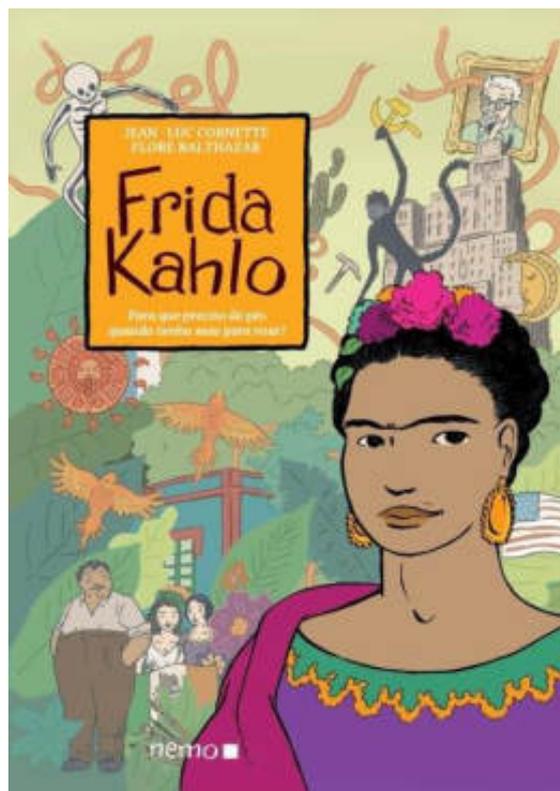
**Uma Morte Horrível #quadrinhos**

**Autora:** Pénélope Bagieu

**Descrição:** Zoé trabalha em excesso e ainda precisa suportar o namorado desempregado e grosseiro. Até que cruza o caminho de Thomas, um escritor de sucesso à procura de inspiração.

Nada intelectual, ela não sabe diferenciar Balzac de Batman, mas vai ter que ficar esperta... porque Thomas esconde um segredo que coloca Zoé no meio do que pode se tornar o escândalo literário do século.

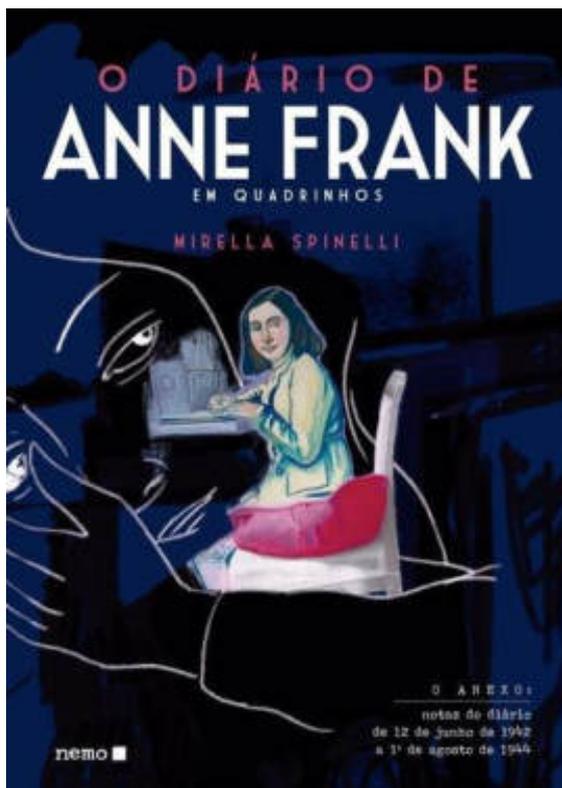
De uma das quadrinistas mais conhecidas da França, Uma morte horrível é uma história de amor e ambição com uma heroína inesquecível.



**Frida Kahlo #quadrinhos**

**Autor:** Jean-Luc Cornette

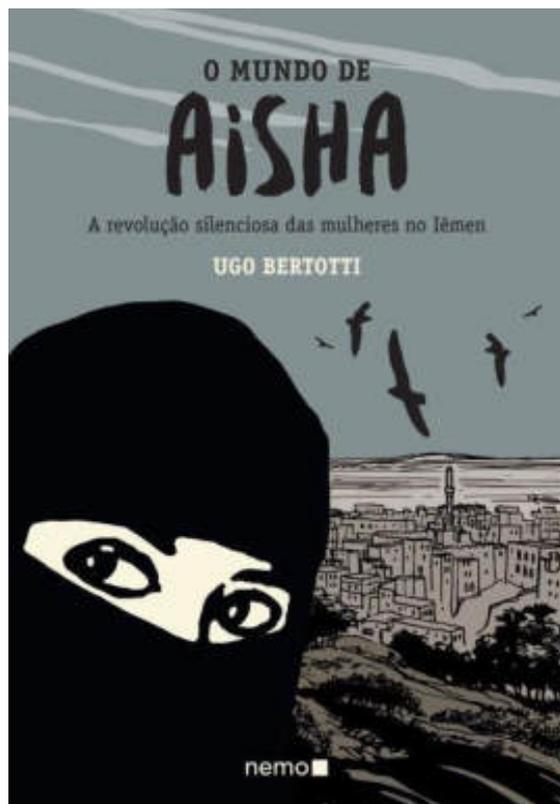
**Descrição:** 937, México. Frida Kahlo, artista genial e mulher livre, recebe em sua casa Leon Trotsky, um dos líderes da revolução russa, forçado ao exílio após a ascensão ao poder de seu adversário Stalin. Até 1940, o político, a bela mexicana e seu marido, o grande pintor Diego Rivera, viverão uma aventura extraordinária, entre paixão e fúria, arte e política, risos e lágrimas. Três destinos que se cruzam para contar quatro anos de uma história que marcou profundamente o século XX.



**O Diário de Anne Frank #quadrinhos**

**Autor:** Anne Frank e Mirella Spinelli

**Descrição:** Em 1942, Anne Frank, uma garota judia de apenas 13 anos, é forçada a se esconder com a família diante das constantes ameaças dos nazistas. Em seu diário, ela narra a própria história, privada do mundo exterior, enquanto sonha em ter sua liberdade de volta. Por meio dele, podemos acessar os sentimentos mais profundos da garota que, presa por tanto tempo em um pequeno abrigo com outras sete pessoas, ainda se revela uma jovem engraçada, sensível e cheia de esperança. Anne Frank não conquista a tão sonhada liberdade, mas sua história sobrevive. “O diário de Anne Frank” em quadrinhos é uma adaptação do título O anexo: notas do diário de 12 de junho de 1942 a 1º de agosto de 1944, um relato doce e, ao mesmo tempo, melancólico da menina judia e sua experiência durante a Segunda Guerra.



**O Mundo de Aisha #quadrinhos**

**Autor:** Ugo Bertotti

**Descrição:** Obrigadas a se casarem ainda meninas. Escravizadas, violentadas, por vezes assassinadas. Cobertas com o véu negro – o niqab – as mulheres do Iêmen parecem fantasmas. Contudo, pouco a pouco, com delicadeza, coragem e determinação, elas travam uma batalha corajosa por sua emancipação. Uma revolução silenciosa está em marcha para fazer valer seus direitos e sua liberdade. Aisha, Sabiha, Hamedda, Houssen e tantas outras: aqui estão algumas de suas histórias. Uma extraordinária reportagem em quadrinhos de Ugo Bertotti inspirada pelas imagens e pelas entrevistas da fotojornalista Agnes Montanari.

**BIBLIOTECA PROFESSOR PEDRO VALÉRIO  
OUTUBRO ROSA**



**Orgulho e Preconceito #quadrinhos**

**Autora:** Jane Austen

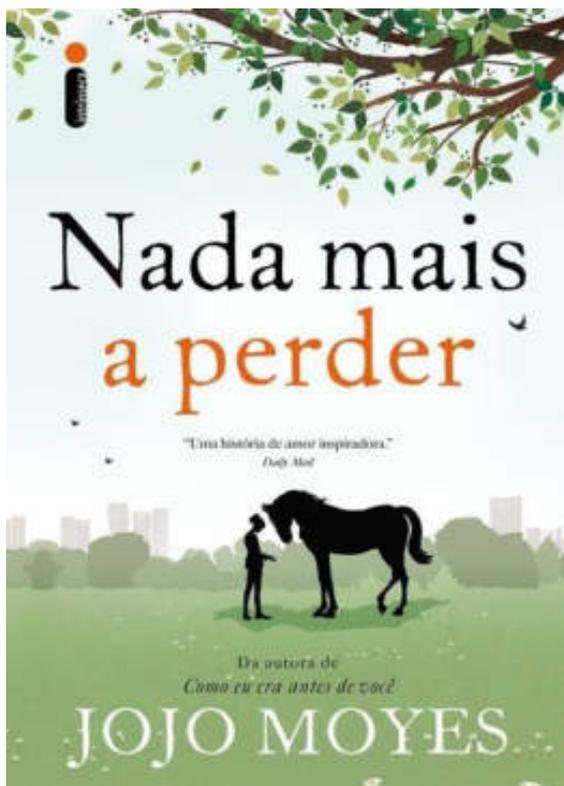
**Descrição:** Elizabeth e suas quatro irmãs estão impossibilitadas de herdar a propriedade de seu velho pai e enfrentam a ameaça do despejo. As irmãs devem garantir sua segurança financeira por meio do casamento, mas nossa heroína tem outros planos. Ela fez votos de se casar somente por amor. Seu olhar acaba capturado pelo distinto Sr. Darcy, mas quem irá salvar os Bennets? Elizabeth deve se casar por amor ou deve salvar sua família?



**A Casa das Marés**

**Autora:** Jojo Moyes

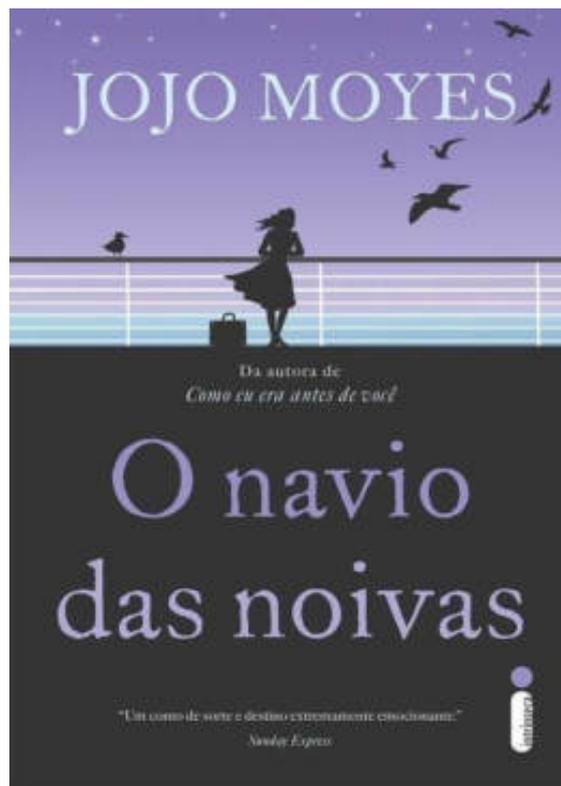
**Descrição:** Na década de 1950, Merham não passava de uma cidadezinha litorânea como tantas outras: pacata, tradicional e obcecada pelas aparências. Os homens cuidavam do comércio, as mulheres cuidavam dos filhos e todos cuidavam da vida um do outro. Até que um boêmio grupo de artistas estrangeiros excêntricos se muda para a Casa Arcádia, uma bela construção art déco à beira-mar. Ao contrário dos demais habitantes, que logo veem os artistas com maus olhos, temerosos de que possam destruir a boa reputação da cidade, Lottie Swift e Celia Holden não conseguem esconder o interesse pelos novos residentes. Cinquenta anos mais tarde, quando o passado já parece enterrado e esquecido, a Casa Arcádia é vendida para um empresário que pretende transformá-la em um refúgio de luxo planejado pela designer Daisy Parsons, que chega a Merham para reconstruir não só a casa, mas sua própria vida.



### Nada Mais a Perder

**Autora:** Jojo Moyes

**Descrição:** Na juventude, Henri Lachapelle foi um cavaleiro de raro talento. Contudo, reviravoltas da vida o levaram da França a Londres. Sem nunca abandonar o amor pela antiga carreira, aos trancos e barrancos Henri ensina a neta, Sarah, a montar o cavalo Boo, na esperança de que o talento da dupla seja o passaporte para uma vida melhor e mais digna para todos. Porém, um grande golpe muda mais uma vez os planos de Henri Lachapelle. Natasha é uma advogada especializada em representar crianças e adolescentes envolvidos com crimes ou em situação de risco. Abalada emocionalmente e em dúvidas quanto a seu futuro profissional depois de um caso terrível, Natasha ainda tem de lidar com as feridas do fim de seu casamento. Quando Sarah cruza o caminho de Natasha, a advogada vê na menina a oportunidade de colocar a vida de volta nos trilhos e decide abrigar a adolescente sob o próprio teto. O que ela não sabe é que Sarah guarda um grande segredo que lhes trará sérias consequências.



### O Navio das Noivas

**Autora:** Jojo Moyes

**Descrição:** Austrália, 1946. É terminada a Segunda Guerra Mundial, chega o momento de retomar a vida e apostar novamente no amor. Mais de seiscentas mulheres embarcam em um navio com destino a Inglaterra para encontrar os soldados ingleses com quem se casaram durante o conflito. Em Sydney, Austrália, quatro mulheres com personalidades fortes embarcam em uma extraordinária viagem a bordo do HMS Victoria, um porta-aviões que as levará, junto de outras noivas, armas, aeronaves e mil oficiais da Marinha, até a distante Inglaterra. As regras no navio são rígidas, mas o destino que reuniu todos ali, homens e mulheres atravessando mares, será implacável ao entrelaçar e modificar para sempre suas vidas. Enquanto desbravam oceanos, os antigos amores e as promessas do passado parecem memórias distantes.



Cada  
corpo tem  
uma  
história.

**O CUIDADO  
COM AS MAMAS  
FAZ PARTE DELA.**



## CÂNCER DE MAMA NO BRASIL

O câncer de mama é o segundo tipo mais comum entre as mulheres no país, representando cerca de 25% de todos os casos de câncer que afetam o sexo feminino.

## PRINCIPAIS SINTOMAS

- Caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor.
- Pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja.
- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou axilas.

## FATORES DE RISCO

Não há uma causa única para o câncer de mama. Diversos agentes estão relacionados ao desenvolvimento da doença entre as mulheres, como envelhecimento (quanto mais idade, maior o risco de se ter a doença). Além disso, há fatores relacionados à vida reprodutiva da mulher, como idade da primeira menstruação, ter tido ou não filhos, ter ou não amamentado e a idade em que entrou na menopausa. Outros fatores

de risco são: histórico familiar de vários casos de câncer de mama ou de câncer de ovário, consumo de bebida alcoólica, excesso de peso, atividade física insuficiente, dentre outros.

## PREVENÇÃO

Se por um lado há fatores de risco, por outro há também fatores protetores, como manutenção do peso corporal adequado, prática de atividade física e alimentação rica em vegetais. Além disso, amamentação também é considerada um fator protetor. Estima-se que esses fatores reduzem em 28% o número de casos de câncer no Brasil.



## CONTROLE DO CÂNCER DE MAMA

É fundamental que as mulheres fiquem alertas a qualquer alteração suspeita nas mamas. Olhe, sinta e apalpe suas mamas no dia a dia para identificar alterações suspeitas. Além disso, também é recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam mamografia de rastreamento a cada dois anos. As mulheres devem ser informadas sobre benefícios e riscos desse exame.

**EM CASO DE ALTERAÇÕES SUSPEITAS NAS MAMAS, PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE.**



Saiba mais em  
[inca.gov.br](http://inca.gov.br)

DISQUE  
SAÚDE  
**136**



SUS+

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

