PREVENÇÃO

AÇÕES MUNICIPAIS E DO GAO MOVIMENTARÃO OUTUBRO ROSA EM TANGARÁ

***OUTUBRO** terá dia D, Café e Prosa e Projeto Panelaço*

FOTO: DIVULGAÇÃO

MÊS É DE PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

ROSI OLIVEIRA / REDAÇÃO DS

Criada para conscientizar a população sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, mais do que uma cor ou um símbolo, a campanha Outubro Rosa é um convite para que mulheres (e também homens, já que em menor proporção eles também podem ser acometidos pela doença) estejam atentos aos cuidados com a saúde.

Em Tangará da Serra, a Secretaria Municipal de Saúde realizará ações para lembrar e fortalecer a campanha que contemplará também a prevenção do câncer do colo do útero. "Nós realizaremos ações durante todo o mês nas Unidades Básicas de Saúde (UBS)", informa a secretária Adjunta de Saúde, Erislane Oliveira.

Além das atividades nas unidades, a secretaria realizará um Dia D, no dia 25 de outubro, com diversos atendimentos. "Será no Centro de Especialidades, das 8 às 16 horas, com diferentes serviços como mamografia, consultas médicas, coleta de exame preventivo do colo do útero, testes rápidos de HIV, Sífilis e Hepatites B e C, laserterapia, massoterapia, ventosaterapia, auricoloterapia, e ainda, orientação jurídica", especifica Erislane, ao convidar as mulheres a se fazerem presentes neste dia preparado para elas.

> ***VAI SER UMA CAMINHADA MUITO LEGAL, COM CONSCIENTIZAÇÃO***

Quem também está imbuído na campanha Outubro Rosa é o Grupo de Apoio Oncológico (GAO) Luz da Esperança, que trabalha assistindo pessoas com câncer. No dia 18, em parceria com o Instituto Gourmet, será realizada uma caminhada diferente. "Nessa caminhada teremos o chefe Fábio, que está vindo de Cuiabá e vai fazer um Arroz Maria Isabel, que é o Panelaço, e vai ser distribuído às pessoas cerca de 600 porções", informa a presidente do GAO, Marcela de Moraes Nicoli. "Então, vai ser uma caminhada muito legal, com conscientização, exercícios laborais após a caminhada, além dessa iguaria deliciosa", frisa a presidente.

De acordo com Marcela, o cronograma ainda não está totalmente definido, mas uma das primeiras atividades será um chá na sede do GAO para os pacientes assistidos, um Café e Prosa. "Lá a gente oferece o chá, faz uma conversa com palestras e dinâmicas. Após isso, vai ser essa caminhada", ressalta, ao informar que neste ano não acontecerá o tradicional Chá dos Girassóis.

FOTOS: ANA LÚCIA ANDRUCHAK

PALESTRAS ABORDARAM CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

SETEMBRO AMARELO

Unemat Tangará promove evento sobre saúde mental

GEISIANE PINHEIRO; ISLA MARIA / ESTÁGIO DE JORNALISMO

A Universidade do Estado de Mato Grosso (Unemat), por meio do curso de Enfermagem e da Liga Acadêmica de Enfermagem Acolher (Liga Acolher), promoveu no dia 30 de setembro, em Tangará da Serra, o evento "Você não está sozinho: diálogos sobre saúde mental". A atividade aconteceu no auditório da instituição e reuniu estudantes e comunidade para discutir práticas de autocuidado e acesso a serviços especializados.

Segundo as coordenadoras e professoras Luana Ferreira e Graziela Cristina, a Liga Acolher foi criada em 2021 com objetivo de ser um projeto de extensão do curso de Enfermagem da Unemat, com a finalidade aproximar a universidade da comunidade com debates sobre temas relevantes. Nesta edição, o foco foi ressaltar a importância do autocuidado, refletir sobre os impactos do uso excessivo de smartphones e orientar sobre como e onde buscar ajuda.

Entre os palestrantes, a professora Josimere de Souza Feitosa, do curso de Enfermagem, destacou a necessidade de atenção aos impactos do uso excessivo de smartphones. Segundo ela, além de prejuízos emocionais, os aparelhos também podem gerar problemas físicos. "É importante adotar estratégias para reduzir o tempo de uso do celular, mas, quando isso não é suficiente, a recomendação é procurar um médico ou psicólogo", alertou a palestrante.

> ***VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO: DIÁLOGOS SOBRE SAÚDE MENTAL***

Durante sua fala, Josimere também apresentou o Guia sobre o Uso de Mídias Digitais, publicado recentemente pelo Governo Federal. Embora voltado para crianças e adolescentes, o material traz orientações que envolvem a responsabilidade de pais e adultos. "Um dos pontos importantes é que as crianças não devem utilizar dispositivos digitais sozinhas", reforçou.

Além dela, participaram do encontro a médica psiquiatra Vaneida Moreira da Silva, que discutiu estratégias de autocuidado frente às pressões do cotidiano, e a psicóloga Karoline Araújo de Miranda, do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), que apresentou a rede de serviços de saúde mental e reforçou a importância de enfrentar estigmas e buscar apoio profissional sempre que necessário.