SAÚDE

Outubro Rosa: Franco da Rocha tem programação especial para este mês
10/10/2017



O mês de outubro começou e a Secretaria da Saúde, em parceria com a Secretaria de Cultura, Esporte e Lazer preparou uma programação especial para a campanha "Outubro Rosa".

Ações como coleta de exames, testes rápidos e atividades físicas serão oferecidas gratuitamente em alguns locais da cidade.

Ações no Parque

O Parque Municipal Benedito Bueno de Morais receberá, nos dias 21 e 28 de Outubro, das 8h às 17h: coleta de Papanicolau, encaminhamentos para mamografia, teste rápido, aferição da pressão arterial e também as atividades físicas nos horários abaixo:

8h - Caminhada;
9h - Zumba;
9h - Treino Funcional;
10h - Pilates;
10h30 - Treino funcional;

11h - Yoga;
14h - Pilates;
15h - Yoga;
15h30 - Treino funcional;
16h - Zumba.

Confira abaixo as atividades nas Unidades Básicas de Saúde

Segunda-feira (16)
- Coleta de papanicolau - livre demanda (para toda mulher);
- Orientações a respeito da importância do exame de papanicolau e vacina contra o HPV, além de encaminhamentos para mamografia, se necessário.
As atividades acontecerão no decorrer de todo o dia;

Terça-feira (17)
- Palestra referente ao Planejamento Familiar, às 9h e às 14h;

Quarta-feira (18)
- Teste Rápido para HIV, Sífilis e Hepatites, durante o dia todo;

Quinta-feira (19)
- Palestra empoderamento feminino, às 9h e às 14;

Sexta-feira (20)
- Palestra sobre violência feminina, às 9h e às 14h;

A campanha

Criada em 1990, nos Estados Unidos, a campanha Outubro Rosa tem o objetivo de conscientizar as mulheres e a sociedade sobre a prevenção do câncer de mama - tipo mais comum entre as mulheres no Brasil e no mundo -, Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), ele representa 28% dos casos recentes a cada ano.

O câncer de mama

Parcialmente raro até os 35 anos, sua incidência cresce gradativamente após essa idade, principalmente após os 50 anos. Homens também podem ser diagnosticados, no entanto são casos incomuns que representam 1% dos disgnósticos. Algumas pequenas atitudes como: alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, ajudam na prevenção da doença.

O principal sintoma do câncer de mama é o nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, segundo o INCA, presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher.

Conhecer o que é normal no próprio corpo, ficar atenta a qualquer mudança suspeita nas mamas e fazer o exame preventivo são cuidados fundamentais para uma detecção precoce do câncer de mama e seu respectivo tratamento.

(Texto: Karen Moraes - Arte: Dalmir Junior)