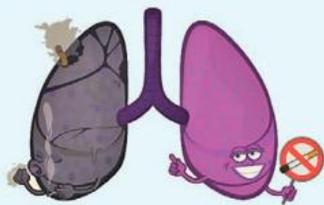


Programa Municipal de Controle do Tabagismo

A rede de apoio, muito citada por Ferdinand, se trata do Programa Municipal de Controle do Tabagismo. Os profissionais envolvidos no programa são a odontóloga Cristina Helena Vaccari Lopes, enfermeira Mariana Luft de Vargas e o médico Mário do Canto. Cristina conta que as ações realizadas em grupo visam assegurar melhor qualidade de vida para a população. "Assim, proporcionando ambientes propícios que protegem contra exposição à fumaça do tabaco, ajudando os fumantes a abandonar o uso e impedindo que outros comecem fumar", destaca.

O grupo tem encontros nas segundas-feiras pela manhã na Estação da Cultura. Quem tiver interesse em participar ou conhecer o programa, deve entrar em contato através do telefone (51) 3632-7250 ou se inscrever na Secretaria de Saúde, no Setor de Exames Especializados. Cristina conta que em função da pandemia, os encontros ainda estão sendo pré-agendados e com horários individualizados, onde passam por consulta de enfermagem, avaliação do caso e orientações. Posteriormente passam por consulta com médico do Programa. "Temos pessoas que estão na fase inicial do processo, outros na fase de transição e por fim pessoas que já pararam totalmente com o vício, mas mantêm vínculo com grupo para suporte", conta Cristina.

Ferdinand afirma que indica o grupo a outras pessoas. "O fumante tem dificuldades como todo mundo, mas conhece um amigo que é o cigarro. Ele tem que conhecer ex-fumantes para se apoiar. Vício não é vergonha para ninguém. A pessoa tem que ter força de vontade e meter bronca", finaliza.



Comissão da Câmara de Vereadores promove evento pelo Novembro Azul

Representantes da Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (Aapecan), de Bento Gonçalves, estarão em Montenegro nesta quarta-feira, dia 17, em evento alusivo ao Novembro Azul. A atividade é uma iniciativa da Comissão de Cidadania e Direitos Humanos da Câmara de Vereadores. Será aberta ao público, na própria Câmara, e vai trazer informações sobre o câncer de próstata, os fatores de risco da doença e o caminho para um diagnóstico precoce; que é chave para o tratamento. Tem início às 10h da manhã.

"O Outubro Rosa acabou muito difundido na mente das pessoas, mas ainda não se divulga tanto o Novembro Azul. Então, decidimos fazer o evento para chamar a população para conversar sobre o assunto", explica a vereadora Camila

Carolina de Oliveira (Republicanos), que é presidente da comissão. A parlamentar alerta que a incidência do câncer de próstata é grande, mas que a procura pelos diagnósticos, no contexto da pandemia, acabou caindo nesses últimos anos. Doença silenciosa, esse câncer é o segundo que mais mata homens no Estado, segundo dados da secretaria estadual de Saúde. "Por isso, é muito importante tratar e debater este tema. O evento será aberto para toda a população e, quem quiser participar, será uma honra pra nós", diz. Camila adiciona que, mesmo mulheres - esposas, mães e filhas - estão convidadas a receberem as informações. (DM)



Homens também precisam ter auto cuidado

Durante a tarde desta quinta-feira, 11, o Novembro Azul esteve em pauta na Secretaria Municipal de Habitação, Desenvolvimento Social e Cidadania (SMAHD). A psicóloga Karen Mattiello Rovella, da Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (Aapecan) Bento Gonçalves, abordou, em palestra, mente, corpo e espírito, focada na saúde do homem. Um tema de relevância foi destacado: o tamanho do problema que a masculinidade do homem pode causar na hora de cuidar de sua própria saúde, seja no momento de prevenir doenças, diagnosticá-las ou até mesmo cuidar de seu bem-estar.

Além da prevenção do câncer de próstata, também foram citados os cânceres de testículo e pênis, ambos com exames e tratamentos ainda abordados como piada ou tabu entre os homens, o que é um erro grave.

Karen ressalta que os homens devem se lembrar que acima de pessoas do sexo masculino, são humanos e devem pensar no que sentem e pensam e se importar em primeiro lugar com sua saúde, já que o bem-estar do homem é importante até mesmo na prevenção de doenças. "O que você faz como uma atividade elaborativa, traz sentido para a

sua vida? Tu se sente satisfeito ao final do dia? Você se sente úteis com o que fazem? A família que vocês constituíram e a vida que vocês levam também têm que fazer sentido para vocês", pontua.

A psicóloga ainda afirma que na Aapecan, o que mais se nota entre os homens que são diagnosticados com o câncer de próstata é a dor social, onde a masculinidade é diretamente afetada. "O homem sente muito quando perde o papel social na família, por exemplo, quando fica dependente. Temos vários casos na Associação com homens operados pelo

câncer de próstata que eles não conseguem conter a urina e precisam utilizar fraldas, além de terem dificuldade em ter relações sexuais. Assim, até o casamento às vezes acaba, porque o homem mesmo se sente impotente", conta. Por isso, ela ressalta: a prevenção de qualquer doença inicia no auto-cuidado. "Pensem nestas questões, multipliquem elas fora daqui. Não queiram chegar até o diagnóstico ou sofrer este tipo de seqüela, porque é mais difícil. Se cuidem. Façam exames anuais, façam o exame de toque", finaliza.



Palestra especial do Novembro Azul abordou mente, corpo e espírito do homem

O MÊS MUDA, A PREVENÇÃO CONTINUA!

Mês da conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce de câncer de próstata.

Apoio:

Novembro AZUL

RAETEC
#gente cuidando de gente
www.raetec.com.br

NOVEMBRO AZUL
Unimed Vale do Caí/RS
0800 643 0047

CONTABILIDADE
Rua João Pessoa, 1615 | Centro
Montenegro/RS | 51 3632 4500

Vida SEGURA | 24 ANOS
3632 4186
5199375 9896

PROTEJ
SEGURANÇA
3649 3333
9 9684 0933
protejseg@bol.com.br
www.protejseg.com.br