

Saúde da mulher: atividade física previne doenças e melhora a qualidade de vida

O risco de câncer de mama, por exemplo, pode ser reduzido em 40% com atividades físicas regulares e práticas saudáveis, incluindo bons hábitos alimentares. Caminhadas de 30 minutos, três ou quatro vezes por semana, já acabam com a condição de sedentarismo

A atividade física, quando praticada de maneira regular e apropriada, é uma importante aliada para a prevenção de inúmeras doenças, como obesidade e o câncer de mama. Esse é um dos programas informativos que a Secretaria de Estado da Saúde trabalha com as mulheres nas unidades de saúde e hospitais de todo o Paraná.

Os dados mais recentes da pasta, de 2022, revelam que 70,2% das mulheres adultas que tiveram peso e altura aferidos nas Unidades de Saúde da Atenção Primária (APS) no Paraná no ano passado apresentaram excesso de peso.

Destas, 37,3% apresentavam obesidade, o que pode elevar índices de doenças cardiovasculares e diabete.

"A prática de exercícios físicos traz melhorias não somente na saúde, mas na qualidade de vida como um todo. Desde a diminuição de fatores como ansiedade, até melhoras nas condições de sono, autoestima e prevenção de doenças. A atividade física é indispensável para preservar o corpo humano", destacou o secretário de Estado da Saúde, César Neves.

Ao incluir na rotina um programa de exercícios, a mulher, além da perda de gordura corporal, apresenta redução na pressão arterial e diminuição do colesterol total. Esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças. Exercícios também auxiliam na produção de endorfina, melhorando a autoestima e diminuindo cólicas menstruais.



Ao incluir na rotina um programa de exercícios, a mulher, além da perda de gordura corporal, apresenta redução na pressão arterial e diminuição do colesterol total

ALIMENTAÇÃO

Outro fator essencial para a qualidade de vida é o consumo de alimentos saudáveis, como aqueles in natura ou minimamente processados, incluindo frutas e legumes, de preferência com variedade. São práticas muitas vezes difíceis de encaixar no dia a dia, mas que têm inúmeros benefícios para a saúde da mulher.

Segundo a coordenadora de Promoção da Saúde da Sesa, Elaine Cristina Vieira, uma boa alimentação é fruto de hábito e conscientização. "Uma dieta balanceada passa, necessariamente, por uma boa educação alimentar. Por isso, a Sesa tem investido na produção de materiais digitais e impressos, capacitações, cursos e webinários, além de ferramentas como publicações midiáticas, para elevar a qualidade do atendimento e incentivar a população, promovendo a saúde coletiva", ressaltou. Um bom hábito alimentar também pode auxiliar a mulher a consumir ali-

mentos adequados para alguns períodos da vida, principalmente para repor a perda de colágeno, a partir dos 30 anos, ou a produção menor de estrogênio a partir dos 40 anos, o que pode levar à perda de massa muscular. No período fértil também há indicação de consumo de alimentos ricos em ferro.

CONTROLE DE DOENÇAS

Esse combo (exercícios e alimentação saudável) é um grande aliado contra o câncer de mama, por exemplo. A enfermidade pode ter seu risco diminuído em até 40% com atividades físicas regulares e práticas saudáveis, além do controle médico precoce. O Estado realizou, nos últimos quatro anos, 1.067.702 exames de mamografia em mulheres paranaenses, permitindo melhores condições de tratamento da doença.

A diretora de Atenção e Vigilância em Saúde da Sesa, Maria Goretti David Lopes, explica a importância de combinar um

estilo de vida saudável com o cuidado perene dos sinais. "Cuidar da saúde é um elemento fundamental da vida humana e que deve ser reforçado neste Mês da Mulher. E um dos recados é a necessidade de estabelecer uma rotina mais saudável. São práticas que produzem resultados imediatos e também a longo prazo. Uma atividade simples, desde que regular, já surte efeitos. Caminhadas de 30 minutos, três ou quatro vezes por semana, já são suficientes", salientou.

A Sesa disponibiliza todos os meios necessários para os profissionais realizarem o acompanhamento médico de mulheres nessas duas áreas, da obesidade ao câncer de mama, mas também de todas as outras enfermidades, como o câncer de colo de útero, ou condições de saúde que requerem mais atenção, como distúrbios alimentares que induzem a busca por uma magreza excessiva.

De 2019 a 2022, por exemplo, foram adquiridos 2,5 milhões de kits de citopatológicos do colo de útero, num investimento de R\$ 4,7 milhões, além de 4.700 agulhas de biópsia de mama, no valor de R\$ 175 mil.

O governo estadual também promove campanhas regulares para a conscientização sobre a necessidade do controle do câncer e de visitas regulares a uma unidade de saúde para acompanhamento do calendário vacinal, dos exames ginecológicos, do pré-natal (em caso de gravidez), de avaliações do risco de doenças cardiovasculares e de acompanhamento psicológico.

Horóscopo do Dia

Áries



Esclareça dúvidas e cheque expectativas.

Touro



Desfaça confusões nas contas e planeje o orçamento.

Gêmeos



Conte com sucesso dos empreendimentos.

Câncer



Vênus e Júpiter aquecerão os relacionamentos profissionais.

Leão



A fase favorece mudanças e muitas viagens.

Virgem



O dia trará iniciativas certeiras e segurança nas decisões.

Libra



Saúde, autocuidado e equilíbrio serão prioridades.

Escorpião



Crie um ambiente de empatia e harmonia ao seu redor.

Sagitário



Encontre seu lugar e comemore conquistas.

Capricórnio



O prazer estará nas coisas simples e rotineiras.

Aquário



Conte com grande poder de comunicação.

Peixes



Decida detalhes e invista no conforto da família.

Publicações

SÚMULA DE REQUERIMENTO DE LICENÇA AMBIENTAL MUNICIPAL SIMPLIFICADA

O **SR BRUNO SEGATTO LAMBERTI FARIA**, torna público que **irá requerer** a Secretaria Municipal de Meio Ambiente – SEMMA/Pinhais a Licença Ambiental Municipal Simplificada para parcelamento do solo (subdivisão de áreas), sito à Rua das Gaivotas, Lote 10A da Quadra nº39 bairro Alphaville Graciosa, município de Pinhais/Pr.

SÚMULA DE RECEBIMENTO DE LICENÇA AMBIENTAL MUNICIPAL SIMPLIFICADA

A empresa **LABORATORIO CENTRAL DE PINHAIS LTDA**, torna público que **recebeu** da Secretaria de Meio Ambiente – SEMMA/Pinhais a Licença Ambiental Municipal simplificada 60/2021 para 8640.2/02.00 – Laboratórios Clínicos, sito à Rua Bolsão dos Papagaios, 48 sala 107 -bairro Centro, município de Pinhais/Pr.

SÚMULA DE RENOVAÇÃO DE LICENÇA AMBIENTAL MUNICIPAL SIMPLIFICADA

A empresa **LABORATORIO CENTRAL DE PINHAIS LTDA**, torna público que **irá requerer** a Secretaria Municipal de Meio Ambiente – SEMMA/Pinhais a Renovação da Licença Ambiental Municipal simplificada para 8640.2/02.00 – Laboratórios Clínicos, sito à Rua Bolsão dos Papagaios, 48 sala 107 -bairro Centro, município de Pinhais/Pr.

SÚMULA DE RECEBIMENTO DE LICENÇA DE OPERAÇÃO

URBEM S.A torna público que **recebeu** no dia 25/10/2022 do IAT, a Licença de Operação para FABRICAÇÃO DE MADEIRA LAMINADA E DE CHAPAS DE MANDEIRA COMPENSADA, Prensada EAGLOMERADA; FAB. DE CASAS DE MADEIRA PRÉ-FABRICADAS E FAB. DE ESQUADRIAS DE MADEIRA E DE PEÇAS DE MADEIRA PARA INSTALAÇÕES IND E COM. Implantada na RODOVIA DOS MINÉRIOS, Nº 96 KM 08- BAIRRO BONFIM/LAMENHA GRANDE - CEP:83507-000 - ALMIRANTE TAMANDARÉ/PR.