

Campanha *Março Lilás* estimula hábitos saudáveis

A equipe de enfermagem do ambulatório de ginecologia do HC II promoveu ação educativa para a campanha *Março Lilás*, mês de conscientização da importância da prevenção do câncer do colo do útero, com a proposta de estimular 12 hábitos saudáveis nas pacientes. O evento, que teve como lema *Saúde para Todas*, reuniu recomendações como a interrupção do tabagismo, o estímulo à atividade física regular e a manutenção de boa alimentação.

A enfermeira do Ambulatório de Sexualidade da unidade, Carmen Lúcia de Paula, contou que os atendimentos foram centrados na educação em saúde, na importância da vacinação contra o HPV [papiloma vírus humano, principal causador do câncer do colo do útero] e no uso de preservativos. “Muitas pacientes trazem filhas, netas, sobrinhas e amigas nas consultas. Aproveitamos esse momento para conscientizar esse público sobre a prevenção e a detecção precoce desse tipo de câncer.”

De acordo com a equipe, o objetivo da mobilização “é fazer com que as pacientes sejam influenciadoras do bem, ou seja, divulguem esses conhecimentos entre seus familiares e amigos”. Outro aspecto abordado durante o *Março*

Lilás foi o estímulo à realização periódica dos exames de rastreamento [o preventivo ginecológico, também conhecido como Papanicolau]. A campanha divulgou 12 hábitos saudáveis, que devem fazer parte da rotina diária de todas as mulheres. “Durante a ação, discutimos propostas individuais para uma vida melhor. Tivemos o apoio e a parceria de profissionais de outros serviços da unidade, além do setor de ginecologia oncológica, como radiologia, internação e recepção”, disse Carmen Lúcia.

Conheça os 12 hábitos saudáveis:

- Aprenda a gostar de si
- Coma bem
- Durma melhor
- Mexa-se
- De olho na balança
- Cuidado com os nervos
- Respire bem
- Apague o cigarro
- Cuide da sua saúde ginecológica
- Seja uma influenciadora do bem
- Cuide da saúde sexual
- Cultive amigos



Equipe promoveu recomendações sobre estímulo à atividade física regular e boa alimentação

GESTÃO

Segurança do trabalho é tema de encontro

Pela primeira vez, o INCA promoveu encontro entre a Seção de Engenharia de Segurança do Trabalho (SEST) e os técnicos e engenheiros de segurança do trabalho das empresas prestadoras de serviço na instituição. O objetivo foi estabelecer maior interação, com a troca de experiências nas ações de prevenção dos acidentes de trabalho.

Uma das recomendações enfatizadas foi avisar, com, no mínimo, um mês de antecedência à Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT), sobre a realização de tarefas com maior risco de acidente nas dependências da instituição, como limpeza externa das janelas. “Queremos sempre manter um canal de comunicação aberto. Todo trabalho

que envolva necessidade de maior cuidado por parte dos profissionais deve ser informado”, disse Marcio Leocádio de Sant’Anna, chefe da SEST, que apresentou a estrutura da segurança do trabalho em cada unidade do INCA.

Participaram do encontro técnicos de várias áreas, como Manutenção de Engenharia Química, Auxiliar de Serviços Gerais, Admissão do Trabalhador e Limpeza e Cozinha. Os profissionais receberam, ainda, reforço nas recomendações para o dia a dia, como uso de máscara, higienização das mãos, além da importância de manter o sistema vacinal completo. Foi distribuída também uma cartilha com explicações sobre como proceder em caso de acidente biológico e informações sobre rotas de fuga em eventual incêndio.



Participantes puderam trocar experiências sobre ações de prevenção dos acidentes de trabalho