

Caminhada das Vitoriosas reúne milhares na Capital

Evento alerta para importância do diagnóstico precoce do câncer de mama

/ SAÚDE

Jamil Aiquel

jamil@jcrs.com.br

Em alusão ao Outubro Rosa, a 23ª Caminhada das Vitoriosas reuniu ontem um grande público em Porto Alegre, com o trajeto entre os parques Moinhos de Vento (Parcão) e o Farroupilha (Redenção). O objetivo do evento é alertar a comunidade sobre o cuidado com a saúde da mulher e a importância vital do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Para ressaltar o peso da iniciativa, a presidente voluntária do Imama, Cíntia Seben, explicou que o evento cumpre uma missão essencial e contínua. “A caminhada tem como objetivo chamar atenção para o diagnóstico precoce do câncer de mama e fazer com que as mulheres tenham o diagnóstico da doença na fase inicial, já que a chance de cura é superior a 95%”.

A Caminhada das Vitoriosas busca atuar como um espaço profundo de apoio e renovação para suas frequentadoras. A professora Carla Medeiros, que enfrentou o câncer de mama há 22 anos, está em sua 22ª participação, relatando que se emociona a cada caminhada que já fica marcada em sua agenda todos



FERNANDA BIGIO DAVOGLIO/ESPECIAL/JC

Manifestação saiu do Parcão e se estendeu até o Parque da Redenção

os anos, reforçando a grandiosidade de “pintar Porto Alegre de rosa” e servir de exemplo.

A coordenadora e inspetora de qualidade Rita Santana, diagnosticada em 2022, também ressaltou o poder do evento em lhe dar motivação. “O câncer não é sentença de morte e sim de vida. Esse evento motiva outras mulheres a participar conosco, porque é um momento de energia, de alegria, de muita vida”, destaca.

O engajamento masculino também se fez presente e atuante. O taxista Newton Boa Nova, participante há 10 anos, aproveita seu trabalho rodando por toda a cidade para di-

vulgar a campanha. Ele deixa claro que o mês de outubro não é apenas para mulheres e que os homens precisam apoiar. “Nós temos que fazer parte e incentivar nossas mulheres, nossas amigas, enfim, a não deixar de fazer a mamografia que é muito importante”.

A caminhada contou com a presença de diversas autoridades políticas, como o secretário municipal da saúde de Porto Alegre, Fernando Ritter; a secretária adjunta Estadual da Mulher, Viviane Viegas; a vice-prefeita da capital, Betina Worm; e a primeira-dama de Porto Alegre, Valéria Leopoldino.

‘Prevenção não começa na sala de exames’

A prevenção do câncer de mama não começa na sala de exames. Ela passa pela atenção aos sinais do próprio corpo e pela realização do rastreamento adequado ao perfil de cada mulher. Para a oncologista do Hospital São Lucas da Pucrs Leticia Rossato, três mensagens precisam permanecer no centro da campanha: hábitos saudáveis podem reduzir o risco de desenvolvimento da doença, a mamografia continua sendo o principal exame de rastreamento populacional e identificar o câncer em fases iniciais pode modificar de maneira significativa as perspectivas de tratamento.

“Diagnóstico precoce salva vidas. Quanto menor o tamanho do tumor ao diagnóstico, mais chances de cura e tratamentos menos intensos a mulher tende a necessitar”, afirma a oncologista.

Embora fatores como idade e histórico familiar não possam ser modificados, parte do risco está re-

lacionada ao estilo de vida. Alimentação equilibrada, controle do peso, prática regular de atividade física, ausência de tabagismo e redução do consumo de álcool estão entre as medidas apontadas pela especialista.

A função do rastreamento é justamente encontrar alterações antes que provoquem sintomas ou possam ser percebidas pelo toque. Quanto menor a lesão no momento do diagnóstico, maiores tendem a ser as possibilidades terapêuticas.

Leticia explica que a mamografia é recomendada a partir dos 40 anos e pode ser complementada por outros métodos conforme as características individuais. A atividade contou ainda com a presença do diretor-geral do Hospital São Lucas, Evandro Moraes, que ressaltou a importância de ampliar a circulação de informações sobre o câncer de mama além do mês de outubro. O evento foi promovido aos colaboradores do Jornal do Comércio, no Tecnoopuc.



LUAN ULRICH/ DIVULGAÇÃO/ JC

Leticia destacou a importância de hábitos saudáveis contra o câncer

Feira de Agricultores Ecologistas comemora 37 anos em Porto Alegre

/ ALIMENTOS

Cláudio Isaías

isaiaasc@jcrs.com.br

Com direito a parabéns cantado pelo público, distribuição de bolo, os 37 anos da Feira de Agricultores Ecologistas (FAE) foram comemorados no sábado, na avenida José Bonifácio, em Porto Alegre. Ao longo da via, no trecho entre a avenida Osvaldo Aranha e a rua Santa Terezinha, um total de 40 bancas comercializam produtos de diversas regiões do Rio Grande do Sul.

Fundada no dia 14 de outubro de 1989, a feira é considerada patrimônio cultural de Porto Alegre. Pedro José Lovatto, que integra a comissão que organiza a feira, destaca que são 40 bancas que representam 100 famílias de agricultores ecologistas de mais de 30 municípios gaúchos. “No local, o público encontra hortaliças, frutas, grãos, laticínios, mel e panificados certificados como 100% orgânicos”, comenta.

De acordo com Lovatto, os 37 anos de atuação da feira mostram que a agricultura ecológica e o cooperativismo podem produzir alimentos

sem agrotóxicos e adubos químicos para grandes contingentes de pessoas. Um levantamento da prefeitura de Porto Alegre aponta que 15 mil pessoas circulam pela feira em busca de hortifrutigranjeiros, alimentos agroindustrializados e artesanato.

Para comercialização de produtos na feira, todos os participantes devem apresentar certificação oficial de produção orgânica emitida pelo Ministério da Agricultura, garantindo a procedência sustentável dos alimentos. “A feira sempre foi interessante pela diversidade e pela presença de agricultores de várias regiões do Estado”, destaca.

O produtor Mateus Von Rohr, de Cachoeira do Sul, participa desde 2012 da feira. “A feira é um lugar diferenciado com um público bacana. Não tem igual”, comenta o produtor que comercializa noz pecã e tomate. Como faz todo o sábado, a médica gastroenterologista Roberta Lunkes não deixa de passar na feira para a aquisição de produtos orgânicos. “Gosto da feira porque compro direto do produtor. Além disso, é perto da minha casa e gosto de ver a circulação de pessoas e crianças na feira”, acrescenta.



CLAUDIO ISAIAS/ESPECIAL/JC

Feirantes e consumidores comemoraram a data com bolo no sábado

Massa de ar frio derruba temperaturas no Rio Grande do Sul

/ CLIMA

As temperaturas mínimas do Rio Grande do Sul devem despencar nos próximos dias devido a uma massa de ar frio que chegou ao Brasil no final de semana. O fenômeno chega ao País através de um ciclone extratropical que atua sobre o Atlântico, provocando nebulosidade, chuvas intermitentes e baixas temperaturas.

As menores mínimas estão previstas para esta segunda-feira, quando os termômetros devem registrar temperaturas inferiores a 5°C em cidades da Campanha e da Fronteira

Oeste. São prováveis marcas abaixo de zero nos Campos de Cima da Serra. A Serra e o nordeste gaúcho ainda podem ter ocorrência de geada devido à baixa nos termômetros.

A segunda-feira em Porto Alegre será de sol entre nuvens, com a mínima de 9°C e máxima de 20°C. A madrugada/amanhecer de terça ainda será fria, mas gradativamente, ao longo da semana, isso já não irá ocorrer tanto. Vamos perceber pelas temperaturas das tardes que vão subir a partir de quarta-feira. O sol continuará aparecendo amanhã em todas as regiões chegando até a predominar.