

Segunda-Feira, 13 de Outubro de 2025

## **Prefeitura de Cuiabá promove ações de conscientização e autocuidado para mulheres**

### **PROGRAMAÇÃO**

#### **Da Redação**

A Secretaria Municipal da Mulher (SMM) valoriza a saúde e o bem-estar feminino com o incremento de novas ações alusivas ao Outubro Rosa. Palestras informativas e depoimentos de superação marcam a programação iniciada no dia 2, envolvendo servidoras públicas na sede da SMM.

Nesta quarta-feira (8) e quinta-feira (9), as atividades serão realizadas na Secretaria Municipal de Saúde (SMS) e na Central de Regulação (CER-SUS), em Cuiabá, respectivamente, sempre a partir das 15h30. No dia 18, a programação ocorrerá no Parque Tia Nair, com uma variedade de atrativos, e no dia 24 haverá o depoimento de superação da bombeira militar Raiara Nogueira, de Brasília (DF), em local ainda a definir. A iniciativa é do gabinete da primeira-dama Samantha Iris, em parceria com a Secretaria Municipal da Mulher.

O evento também chegará à Secretaria Municipal de Educação, no dia 22, e à Praça Alencastro, no dia 25, em parceria com o Governo do Estado, com a presença da Van Rosa na programação.

“A Secretaria Municipal da Mulher, junto com o nosso gabinete, preparou uma programação pensada com muito carinho. São momentos de escuta, informação e acolhimento, porque falar sobre o câncer de mama é falar sobre amor, sobre cuidado e, acima de tudo, sobre vida. Queremos lembrar a cada mulher que o autocuidado não é um luxo, é uma necessidade. Buscar ajuda, fazer o exame, dedicar um tempo para si mesma não é egoísmo, é um ato de amor por você, pela sua família e por quem te quer bem”, frisou Samantha Iris.



**Foto: Emanoele Daiane**

As palestras têm conteúdo simples e objetivo, abordando temas que vão desde os cuidados com a saúde até questões de postura e escolhas comportamentais. São justamente essas escolhas que mais influenciam na qualidade de vida, pois estão relacionadas à alimentação e ao sedentarismo. Assim como no ditado popular que diz que “os melhores perfumes estão nos pequenos frascos”, quando se trata de saúde, “é nas mínimas escolhas que podemos melhorar ou piorar”.

“Os maiores impactos na nossa vida vêm de atitudes e escolhas aparentemente pequenas. Pequenos gestos, hábitos diários, palavras ditas ou não ditas, cuidados com a saúde, com as emoções ou com os outros. Tudo isso pode parecer sutil ou até insignificante no momento, mas tem o poder de construir ou destruir algo ao longo do tempo. E o tempo presente exige cuidado”, explicou a secretária da Mulher, coronel Hadassah Suzannah.

Em relação à saúde, são apresentados os serviços e atendimentos disponíveis às mulheres na rede pública, sempre priorizando a prevenção. Esses pontos são detalhados no tema “Cuidar de si é um ato de amor: caminhos para a saúde da mulher na atenção primária”, elaborado pela Secretaria Municipal de Saúde.

A programação também inclui depoimentos inspiradores de força e superação apresentados pela AAPOC (Associação de Apoio aos Pacientes Oncológicos de Cuiabá), que oferece gratuitamente uma ampla gama de serviços a pacientes oncológicos, fruto de um trabalho voluntário que reúne diversos profissionais especializados.

“Câncer não é destino, é trajetória de vida. É carinho, amor, dedicação às pessoas que estão nessa jornada. O mês de outubro lembra o câncer de mama, mas celebramos também o Outubro Verde, que conscientiza sobre o câncer de fígado”, declarou a presidente da AAPOC, Janaína Santana de Oliveira, que venceu a doença.



**Foto: Emanuele Daiane**

A importância e a praticidade do autoexame são abordadas com demonstrações que ajudam a esclarecer dúvidas. O câncer de mama, segundo dados, ainda é o que apresenta o maior índice de mortalidade entre as mulheres.

Segundo a secretária da Mulher, coronel Hadassah Suzannah, trata-se de um mês voltado à conscientização sobre a importância do autocuidado, do diagnóstico precoce, do amor-próprio e da saúde física e mental. “É um momento de olharmos para nós e para as circunstâncias em que estamos inseridas. Ser forte é estar bem consigo mesma, e o cuidado diz respeito a amar-se para poder cuidar dos demais. Muitas vezes, a mulher é consumida por tantas tarefas que, quando precisa, lhe falta o básico: apoio”, destacou.

### **Iniciativa pontual**

A procuradora Geórgia Fajuri Gebara, da Procuradoria-Geral do Município, participou pela primeira vez da programação no início do mês e destacou a abrangência dos temas. “Muito bacana, nota mil. Achei muito esclarecedor esse debate sobre a saúde da mulher, como fazer o autoexame, além dos exemplos inspiradores das mulheres das associações e de toda a rede de apoio. Sabemos que não é só o tratamento que vence a doença — há toda uma mudança na vida da pessoa e da família. Por isso, é fundamental ter apoio psicológico e moral. As palestras sobre postura e fatores de risco também foram muito úteis. Todas as servidoras mereciam estar aqui para participar”, declarou.

A servidora Vanessa Neris, também da PGM, elogiou a ação: “É importante discutir esse tema. Sempre aprendemos algo novo, a explicação é clara e acessível. É muito válido trazer esse debate para as servidoras. Para mim, foi muito significativo”, afirmou.

## Trabalho da Secretaria

A Secretaria da Mulher atua como um braço do Município de Cuiabá no apoio às mulheres em diferentes situações — psicológicas, de saúde, vulnerabilidade social, orientação familiar, apoio escolar, entre outras.

“Nosso papel é estar junto, seja em casos internos ou situações externas. Hoje, este encontro, realizado em parceria com a Secretaria de Saúde e com o projeto de Jiu-Jitsu, voltado à qualidade de vida, foi pensado para tirar vocês um pouco da rotina e refletir sobre o autocuidado. O câncer de mama é um tema muito importante. Quem aqui conhece alguém que já passou por isso? É uma realidade próxima de muitas de nós. Por isso, precisamos cuidar, nos prevenir e nos apoiar mutuamente. Eu mesma já tive uma pessoa muito próxima — minha mãe — que enfrentou essa luta. Essa experiência nos ensina a valorizar a vida, a saúde e a união entre mulheres”, finalizou Hadassah.



Foto: Emanoele Daiane