



DIÁRIO DE CLASSE

O boletim do SindProSBO



Sindicato dos Professores de Santa Bárbara d'Oeste

Março - 2021 | Edição 019



*Sua saúde é coisa séria
Conte com nosso apoio!*

SindProSBO
Sindicato dos Professores de Santa Bárbara d'Oeste

Saúde da mulher é pauta fundamental do SindProSBO; confira dicas importantes

A prevenção de doenças graves precisa ser uma preocupação constante, juntamente com hábitos saudáveis

Neste cenário de pandemia, cuidados com a saúde além da prevenção ao Covid 19 podem acabar sendo deixados de lado. Esse risco é ainda maior entre as mulheres, pois estão injustamente sobrecarregadas com a dupla jornada e a educação dos filhos em casa.

Mesmo com as adversidades, o cuidado com a saúde não pode parar. Sensível a essa questão, o SindProSBO selecionou cuidados importantes para a saúde das mulheres.

PREVENÇÃO

É preciso ficar atenta com a agenda de exames preventivos. De acordo com o Ministério da Saúde o início da coleta do exame Papanicolau, para rastreamento do câncer de colo de útero, deve ser aos 25 anos de idade para as mulheres que já tiveram atividade sexual. Em relação ao câncer de mama, a recomendação para

as mulheres de 50 a 69 anos é a realização de mamografia a cada dois anos e do exame clínico das mamas a cada ano. Além disso, a prática recorrente do autoexame também é fundamental. No portal do Ministério da Saúde estão disponíveis mais informações.

SAÚDE MENTAL

Os desafios presentes na rotina das mulheres causam impactos na saúde mental. Por isso, é preciso estar atenta e buscar ajuda profissional. Além dos sintomas de depressão, outros transtornos mentais necessitam de atenção e cuidado, como os de ansiedade, insônia, estresse e transtornos alimentares. Fatores psicossociais e ambientais estão relacionados à incidência desses problemas, que podem acarretar quadros ainda mais sérios.

PLANEJAMENTO FAMILIAR

O SUS disponibiliza diversos métodos contraceptivos para que adolescentes e mulheres possam escolher a maneira mais confortável de planejar quando, como e se vai querer ter filhos. A mulher pode escolher entre os métodos: injetável mensal, injetável trimestral, minipílula, pílula combinada, diafragma, DIU - Dispositivo Intrauterino, além dos preservativos feminino e masculino.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

As autoridades de saúde há muito tempo ressaltam que manter uma alimentação equilibrada e uma rotina de atividade física previne uma série de complicações futuras, como problemas cardíacos e motores. Valorize seu corpo e sua saúde. Cuidar bem de você mesmo é cuidar de todos que te amam.



Mês da mulher e defesa da categoria marcam ações do SindProSBO em março

Com agenda intensa, sindicato segue trabalhando temáticas importantes

Fazer sindicalismo é para quem tem disposição. Por isso, o trabalho do SindProSBO não para. Neste mês de março, o sindicato promoveu diferentes atividades abordando a temática da mulher. As ações tiveram início no dia 5, com uma reunião sobre a Rede de Mulheres Empoderadas e o lançamento do Clube de Leitura do SindProSBO. O livro escolhido para iniciar o clube foi a obra "Sejamos Todos Feministas", da escritora nigeriana Chimamanda Ngozi Adichie

Em 8 de março, dia internacional da mulher, foi promovida uma enquete no Facebook do SindProSBO com o tema: "O que é ser mulher nos dias atuais?" Ainda na segunda semana de março, nos dias 9 e 10, o sindicato lançou seu boletim especial para o mês da mulher e promoveu uma live com a vereadora de Santa Bárbara d'Oeste, Esther Moraes, respectivamente.

Além de atuar nas questões de igualdade de gênero, o SindProSBO

esteve mobilizado nas agendas da categoria. Entre os dias 5 e 10, o sindicato realizou reunião com seu jurídico e efetuou duas notificações extrajudiciais. A primeira exigia o afastamento de toda a equipe que venha a ter contato com um ou mais profissionais testados positivo para Covid 19. A segunda defendeu o fechamento das unidades escolares diante do agravamento da pandemia. Reforçando essa luta, também no dia 10, a entidade participou do "Ato Unificado em Defesa da Vida e da Educação".

Nos dias 7 e 11, reuniões da diretoria do sindicato debateram essas importantes pautas presentes no mês de março. Além disso, em assembleia no dia 11, foi possível dialogar conjuntamente com a categoria. Como é possível notar, não faltaram atividades e o mês ainda nem acabou. Então, quando aquele seu cunhado falar que "sindicato não faz nada", mostre como a sua entidade representativa é forte e atuante;)



SINDICATO DEFENDE A ADOÇÃO IMEDIATA DE LOCKDOWN

Com a pandemia fora de controle no Brasil, muitos setores reacionários da sociedade ainda lutam contra a adoção do lockdown. Infelizmente, a maioria dos governantes ainda concorda ou se sente pressionado por esses grupos. Enquanto isso, milhares de brasileiros e brasileiras seguem morrendo todos os dias.

A direção do SindProSBO defende a adoção do lockdown em Santa Bárbara d'Oeste, na região e em todos os locais com índices preocupantes de ocupação nas UTIs. Confira a seguir alguns motivos para o sindicato defender essa medida.

1. Após a medida ser adotada em Araraquara durante 10 dias, a cidade registrou redução de **39% no número de mortes e de 57,5% dos casos de Covid-19.**
2. Interromper fortemente a cadeia de transmissão é a única forma de desafogar o sistema de saúde (público e privado). **Em Araraquara, os leitos de UTI não têm lista de espera há dias.**
3. O lockdown é um remédio amargo, mas permite o retorno mais rápido das atividades econômicas no comércio e serviços. **Prolongar a pandemia com medidas brandas de distanciamento sairá mais caro do que um lockdown** de alguns dias ou semanas.