Outubro Rosa

Psicóloga destaca a importância da saúde mental durante o tratamento do Câncer de Mama

Foto: Divulgação



O acompanhamento psicológico pode ser procurado desde o momento do diagnóstico, sem a necessidade de esperar que o sofrimento se intensifique

O diagnóstico de Câncer de Mama pode transformar a vida da paciente e provocar medo, ansiedade, tristeza, insegurança e preocupação com o futuro. Além dos efeitos físicos da doença e dos tratamentos, as mudanças na rotina, no trabalho e nos relacionamentos também podem afetar o bem-estar emocional.

De acordo com estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA), o Brasil deverá registrar 78.610 novos casos de Câncer de Mama por ano entre 2026 e 2028, tornando a doença o tipo de Câncer mais incidente entre as mulheres brasileiras, excluídos os tumores de pele não melanoma.

Os números reforçam a importância da conscientização, da detecção precoce e do acesso ao diagnóstico e ao tratamento.

Além de incentivar os cuidados com a saúde, o Outubro Rosa chama a atenção para os impactos emocionais que podem acompanhar o diagnóstico e o tratamento. A psicóloga clínica e especialista em neuropsicologia, Vanessa Bulcão do Conselho Federal de Psicologia do Brasil (CFP), destaca que o sofrimento emocional precisa ser acolhido durante todas as etapas do processo.

O acolhimento emocional permite que a paciente expresse seus sentimentos sem a pressão de demonstrar força ou positividade o tempo todo. Reconhecer as dificuldades e falar sobre as preocupações pode ajudar a lidar com as mudanças provocadas pelo tratamento.

A rede de apoio também exerce papel fundamental nesse período. Familiares e amigos podem contribuir oferecendo companhia, escuta e ajuda nas tarefas cotidianas, sempre respeitando as necessidades e os limites da paciente. "O apoio precisa ser construído a partir da escuta. Nem sempre a pessoa quer conselhos ou soluções. Muitas vezes, precisa ser ouvida sem julgamentos e sem cobranças para permanecer positiva o tempo todo. Perguntar como ajudar é melhor do que presumir o que ela precisa", destaca a especialista.

O acompanhamento psicológico pode ser procurado desde o momento do diagnóstico, sem a necessidade de esperar que o sofrimento se intensifique.

Momentos de conversa, música e outras atividades significativas podem contribuir para o bem-estar e ajudar a preservar a identidade para além da doença.

"O Câncer faz parte de uma experiência que ela está vivendo, mas não resume quem ela é", afirma Vanessa Bulcão. A psicóloga reforça que cuidar da saúde emocional não significa deixar de lado o tratamento, mas reconhecer que o bem-estar físico e psicológico são partes fundamentais da qualidade de vida.

Biblioteca de São Paulo oferece oficinas gratuitas de empreendedorismo até dezembro

Até o fim do ano estão previstas oficinas de estamparia manual, bordado artesanal, ponto cruz e inteligência artificial aplicada aos negócios. A programação também inclui a Feira de Artesanato Mãos e Mentes Paulistanas, aberta ao público. As atividades são gratuitas e contam com patrocínio do Instituto Center Norte e realização do Ministério da Cultura, por meio da Lei Rouanet.

Próximas atividades

Estamparia manual: 17, 24 e 31/10, das 10 às 12h. Inscrições no site: bsp.org.br/agenda/

Bordado artesanal: 7, 14 e 28/11, das 14 às 16h. Inscrições em breve.

Ponto cruz: 5, 12 e 19/12, das 1 às 12h. Inscrições em breve.

Inteligência artificial no seu negócio: 8, 9 e 10/12, das 19h às 20h30.

Inscrições pelo link disponibilizado no site (bsp.org.br/agenda/).

Serviço:
Biblioteca de São Paulo (BSP)
Endereço: Avenida Cruzeiro do Sul, 2.630, Santana, Parque da Juventude, ao lado da Estação Carandiru do Metrô (Linha 1-Azul)
Funcionamento: de terça-feira a domingo e feriados, das 9h30 às 18h30
Entrada gratuita



FARMÁCIAS DE PLANTÃO 2a Turma

Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte

•**Água Fria** - *Drogaria Sullafarma Ltda. - Av. Água Fria, 1.114/ 1.118 - *Drogaria Jd. França Ltda. - R. José Albuquerque Medeiros, 194 - *Droga Tato Ltda. - Av. Dr. Meirelles Reis, 90 •**Alto de Santana** - *Farmácia e Drogaria Cantareira Ltda. - R. Arthur Guimarães, 278 •**Alto V. Maria** - *Corral Alves & Cia Ltda. - Av. Alberto Byington, 1.996 •**Casa Verde** - *Drogaria Adma Ltda. - Av. Casa Verde, 1.648 *Drogaria Nessa Ltda. - R. Joaquim Afonso de Souza, 590 •**Freguesia do Ó** - *Drogaria São Paulo S/A. - R. Bonifácio Cubas, 116 - *Drogaria Alpha Ltda. - Av. Itaberaba, 2.629 - *Edfarma Ltda. - R. Bartolomeu Faria, 651-A •**Imirim** - *José Sérgio da Silva e Cia Ltda - R. Nova dos Portugueses, 822 - *Minefarma Ltda. - Av. Imirim, 1.592 - *Drogaria Imifarma Ltda. - Av. Imirim, 2.249/2.253 - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Imirim, 3.115 •**Itaberaba** - *Farmácia e Manipulação Principal Ltda. - Av. Itaberaba, 445 - *Drogaria Santa Cruz Itaberaba Ltda. - Av. Itaberaba, 2.029/2.033 - *Drogaria Castro Fornazari Ltda. - R. Parapuã, 710 - *Drogaria Fornazari Ltda. - R. Parapuã, 700 •**Jd. Brasil** - *Drogaria Marbella Ltda. - Av. Jardim Japão, 804 - *Drogaria Mendes Ltda. - Av. Mendes da Rocha, 547 - *Drogaria Garros Ltda. - Av. Roland Garros, 1.443 •**Jd. Japão** *Farmácia Drogatuante Ltda. - Praça Nippon, 40/46 - Lj. 06 •**Jd. Paulistano** - *Drogaria e Perf. Jd. das Pedras Ltda. - R. das Pedras, 27-A •**Jd. Peri** - *Drogaria Brito Ltda. - R. São Gonçalo do Abaeté, 274 •**Jd. Primavera** - *Nursia Farma Com. Prods. Farmac. Ltda. - Av. Inajar de Souza, 2.770 •**Jd. S. Paulo** - *Drogaria Bruno Ltda. - Av. Leôncio de Magalhães, 131 •**Jd. Tremembé** - *Drogaria Alpes do Jaçanã Ltda. - Av. Maria A. L. de Azevedo, 3.860 - Lj. 01 •**Lauzane Paulista** - *Antonio Carlos F. Vianna - R. Alberto Savoy, 27 •**Limão** - *Drogaria Bolsoni do Limão Ltda. - Av. Dep. Emílio Carlos, 1.239 - *Organização Farmac. Drogaverde Ltda. - Av. Mandaqui, 240 •**Parada Inglesa** - *Drogaria N. Sra. Aparecida - Av. Gal. Ataliba Leonel, 3.361 •**Pq. Edu Chaves** - *Drogaria Itamonte Ltda. - R. Itamonte, 2.712 *Droga Tami Ltda. - Av. Edu Chaves, 670 •**Pq. Novo Mundo** - *Drogaria Hierro Ltda. - Al. Sub.-Ten. Francisco Hierro, 216 •**Pq. Peruche** - *Drogaria Drogapax Ltda. - R. Waldemar Martins, 609 •**Pq. Rodrigues Alves** - *Droga Cruz de Malta Ltda. - R. Cruz de Malta, 408 •**Santana** - *Drogaria São Paulo S/A. - R. Voluntários da Pátria, 2.236 - *Drogaria Utiyama Ltda. - R. Alfredo Pujol, 994 - *Folha Verde - Farm. de Manip. Ltda. - R. Conselheiro Moreira de Barros, 18 - *Drogaria Metroframa Ltda. - Av. Cruzeiro do Sul, 3.143 •**Tremembé** - *Drogaria Sas Ltda. Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 1.354 - *Drogaria Vizofarma Ltda. - Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 2.133 - *Bio Derma Farmácia de Manipulação Ltda. - Pça Dona Mariquinha Sciascia, 71 •**Tucuruvi** - *Silvio Nakano & Cia. Ltda. - Av. Tucuruvi, 217 - *Palhao Kuroda & Cia. Ltda. - R. Major Dantas Cortês, 234 *Drogasil S/A. - Av. Tucuruvi, 403 - *Drogadex Ltda. Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 276 •**V. Brasilândia** - *Drogaria Nova Parapuã Ltda. - R. Parapuã, 1.718 - *Droga Laura Ltda. - Estrada Lazaro Amâncio Barros, 1.255 •**V. Diva** - *Drogaria Fujimori Ltda. - R. Carolina Soares, 269 •**V. Ede** - *Droga São José Ltda. - Av. Ede, 1.050 •**V. Guilherme** - *Irmãos Guimarães Ltda. - Av. Otto Baumgart, 500 - Loja 109 - *Drogaria S. José V. Guilherme Ltda. - R. Maria Cândida, 974 •**V. Gustavo** - *Bandrogas Ltda. - Av. Júlio Buono, 1.890 •**V. Maria** - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Guilherme Cotching, 880 - *Drogaria Anacris Ltda. - R. Curuçá, 880 •**V. Medeiros** - *Droga Nita Ltda. - R. Geolândia, 1.302 - *N. Yoshizumi & Cia. Ltda. - Av. Nossa Senhora do Loreto, 798 •**V. Munhoz** - *Farmácia Pérola Ltda. - Av. Conceição, 2.141 •**V. N. Cachoeirinha** - *Takashi Sakamoto e Cia. Ltda. - Av. Parada Pinto, 01 •**V. Nivi** - *Drogaria Nagamine Ltda. - R. Baltazar de Moraes, 61 •**V. Paulistano** - *Drogalina JB Ltda. - R. Jordão Camargo de Oliveira, 36 •**V. Penteado** - *Drogaria Caiape Ltda. - Av. Padre Orlando Garcia da Silveira, 20 •**V. Sabrina** - *Drogaria Vessugui Ltda. - Praça Angelo Conti, 218 - *Drogaria Sabrifarma Ltda. - Av. Marechal Argolo Ferrão, 258.

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias

MÉDICOS

DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO
Varizes • Microvarizes
Moléstias Arteriais
RUA DARZAN, 372
Fone: 2973-0450
CRM: 27.226

DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS
Dr. Limírio Moreira da Fonseca
CRM: 175.962
Dr. Luiz Augusto Seabra Rios
CRM: 52.025
Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sls. 23/24
3666-8068

A Gazeta da Zona Norte
Um jornal que faz a diferença.
Anuncie: www.gazetazn.com.br

Dr. Geraldo Teles Machado Jr. Título de especialista nº 00414/82 CRM 28.142
"SÍNDROME DO PÂNICO", DEPRESSÕES
Depois de + de 23 anos também na V. Maria Alta
Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.
Dra. Helena Beatriz B. T. Machado Psicanalista e Psicóloga CRP 06/42630-2
Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos
Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios
Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados
Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana
Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis
Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743

Portellinha Oftalmologia
Dr. Waldir Portellinha
CRM: 25.290
Cirurgias a Laser • Miopia • Lentes de Contato
Catarata • Lentes Intraoculares • Plástica Ocular
Glaucoma • Retina • Transplante de Córnea
Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista
Tel: 3284-8186 / 97897-5012 • www.portellinha.com.br

