

Senar dá início ao Programa Saúde da Mulher Rural

Roteiro 2007 começou pela região dos Vales e reuniu 300 participantes em Teutônia

Alessandra Bergmann

Olhos atentos para a palestrante. Em foco, dicas para prevenir as dores nas costas. O sintoma atinge 70% das 300 participantes reunidas no salão da comunidade Martin Luther, em Teutônia.

A instrutora do Senar mostra na prática qual a posição correta para dormir, como é importante para a saúde esprenguiçar-se antes de sair da cama e que não se deve dobrar a coluna ao calçar os sapatos. “Nem imaginava! Faço tudo ao contrário”, exclamou a agricultora Mirtes Retziegal.

No segundo assunto da palestra, um ar de curiosidade e rubor contagiou o semblante das participantes, enquanto a camisinha feminina passava de mão em mão. Entre os grupos, surgem os comentários sobre a novidade. “É bom saber que existe”, disse Mirtes.

Glaci Greef, de 46 anos, achou muito importante a dica para aliviar dores causadas por varizes. Com a vizinha, Arnilda Altevogt, 68, caminharam quatro quilômetros até a comunidade para participar do evento. “Que bom que viemos, não é sempre que falamos estes assuntos com a gente”, complementou.

Lições de amor para consigo mesma, foi o recado do Senar a esse público na hora de



Salão da comunidade Martin Luther ficou lotado para evento

fazer o toque das mamas para diagnosticar se algo está diferente com o seio, ou até mesmo, com o resto do corpo. Neste clima de descontração, aos poucos a timidez vai dando espaço para uma enxurrada de perguntas.

A proposta fez parte das comemorações do mês da mulher no município de Teutônia. Conforme opinião da presidente do sindicato dos trabalhadores

rurais, Liane Brackmann, o evento superou expectativas. “Os assuntos foram transmitidos numa linguagem acessível e que faz parte do dia-a-dia das agricultoras”, confirmou a presidente.

Outros assuntos como osteoporose, climatério, e os problemas causados pela depressão, um dos males que atinge grande parte do público feminino rural, também são questionados durante a palestra.



Glaci e Arnilda: pé na estrada para participar do evento



Clima de descontração ajudou a espantar a timidez para fazer perguntas

A nova ação social do Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar-RS) já beneficiou gratuitamente mais de mil mulheres rurais no Rio Grande do Sul, e está prevista para acontecer em mais 140 localidades do Estado. Uma iniciativa, segundo o superintendente do Senar-RS, Eduardo Delgado, que veio ao encontro da necessidade de facilitar o acesso às informações relativas a saúde da mulher. “Por meio do programa, organizamos essas informações para levar até elas”, explicou Delgado. Hoje as mulheres representam

50% do público beneficiado com ações do Senar-RS.

Roteiros

Confira em quais municípios estarão acontecendo palestras do Saúde da Mulher Rural durante o mês de abril.

- 09 - São Lourenço do Sul
- 10 - Rio Grande
- 11 - Chuí
- 12 - Santa Vitória do Palmar
- 13 - São Lourenço do Sul
- 24 - Sananduva
- 25 - São João da Urtiga
- 26 - Paim Filho
- 27 - Machadinho

Confira as dicas para combater o Estresse

- Fazer atividades físicas prazerosas
- Ter um horário para praticar atividade de lazer
- Buscar a felicidade em pequenas coisas, como dançar, passear, apreciar a natureza
- Ocupar a mente com artesanato, leitura, pintura ou atividades extras



Site  RURAL

www.sulrural.com.br