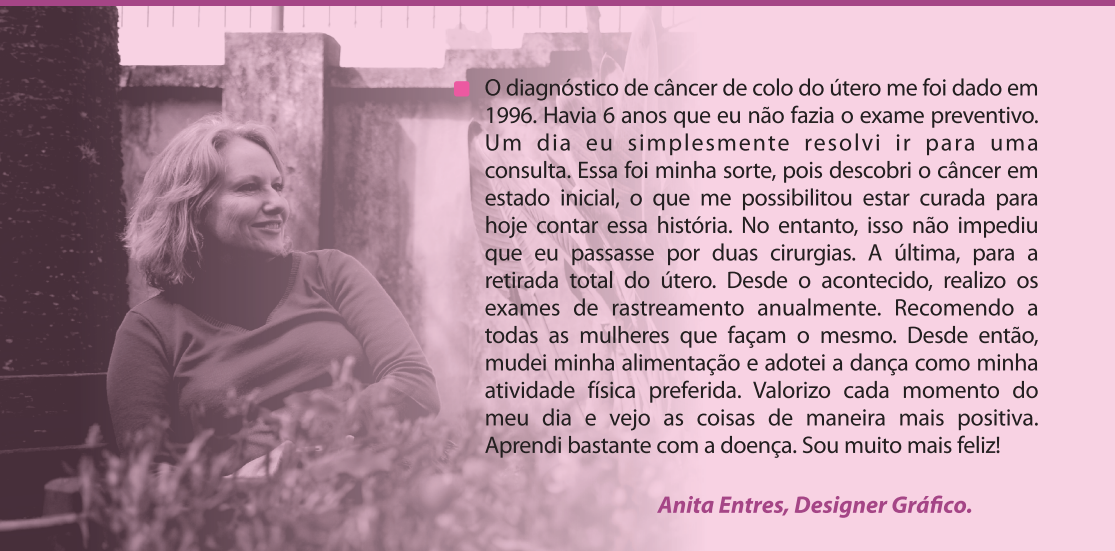


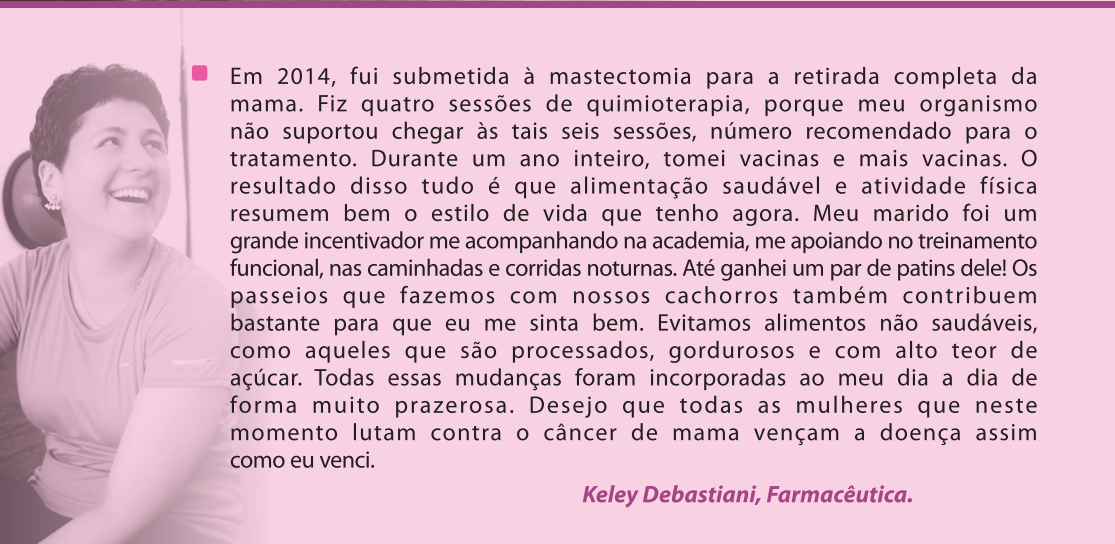
■ Fui diagnosticada com câncer de mama em um exame de rotina. E essa foi a minha sorte, porque o câncer foi detectado bem na fase inicial, quando as chances de cura são maiores. Passei então pela cirurgia para a retirada da mama e por mais seis sessões de quimioterapia. Minha médica sugeriu que eu não parasse com os exercícios. Durante o tratamento, continuei correndo 7 km diariamente. A prática da atividade física me ajudou bastante, pois não sofri com os efeitos da quimioterapia. Os médicos me consideravam uma paciente “boa de cuidar”, pois eu também cuidava de mim. Posso dizer que aprendi realmente a viver depois dessa experiência. Hoje, no Instituto Peito Aberto do qual faço parte, ajudo outras mulheres com câncer de mama a lutar contra a doença.

Mara Baioni, Diretora Comercial.



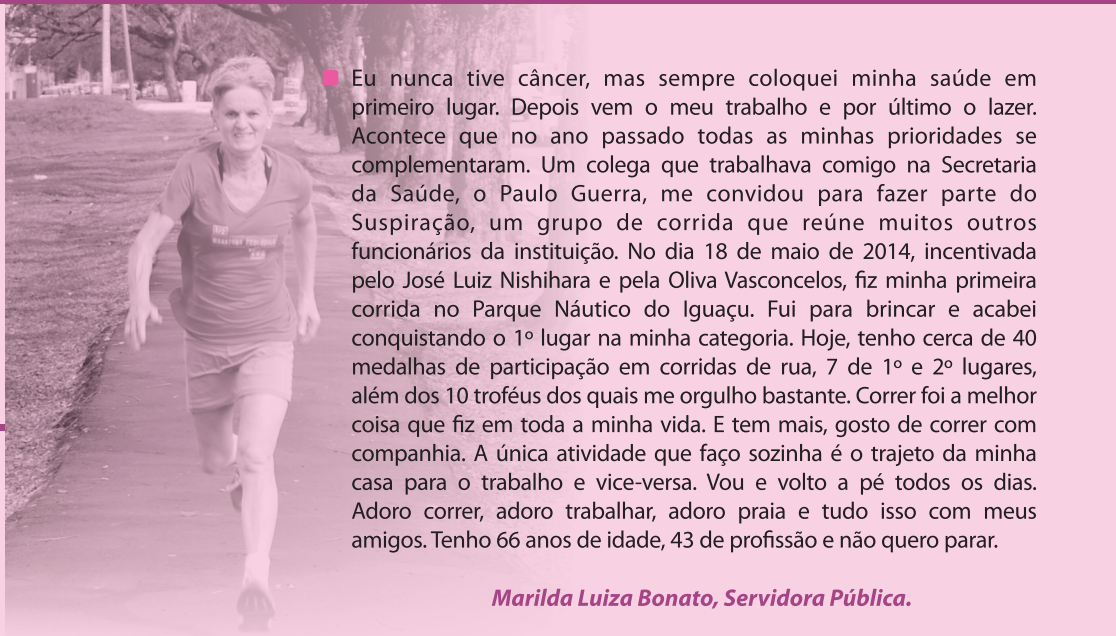
■ O diagnóstico de câncer de colo do útero me foi dado em 1996. Havia 6 anos que eu não fazia o exame preventivo. Um dia eu simplesmente resolvi ir para uma consulta. Essa foi minha sorte, pois descobri o câncer em estado inicial, o que me possibilitou estar curada para hoje contar essa história. No entanto, isso não impediu que eu passasse por duas cirurgias. A última, para a retirada total do útero. Desde o acontecido, realizo os exames de rastreamento anualmente. Recomendo a todas as mulheres que façam o mesmo. Desde então, mudei minha alimentação e adotei a dança como minha atividade física preferida. Valorizo cada momento do meu dia e vejo as coisas de maneira mais positiva. Aprendi bastante com a doença. Sou muito mais feliz!

Anita Entres, Designer Gráfico.



■ Em 2014, fui submetida à mastectomia para a retirada completa da mama. Fiz quatro sessões de quimioterapia, porque meu organismo não suportou chegar às tais seis sessões, número recomendado para o tratamento. Durante um ano inteiro, tomei vacinas e mais vacinas. O resultado disso tudo é que alimentação saudável e atividade física resumem bem o estilo de vida que tenho agora. Meu marido foi um grande incentivador me acompanhando na academia, me apoiando no treinamento funcional, nas caminhadas e corridas noturnas. Até ganhei um par de patins dele! Os passeios que fazemos com nossos cachorros também contribuem bastante para que eu me sinta bem. Evitamos alimentos não saudáveis, como aqueles que são processados, gordurosos e com alto teor de açúcar. Todas essas mudanças foram incorporadas ao meu dia a dia de forma muito prazerosa. Desejo que todas as mulheres que neste momento lutam contra o câncer de mama vençam a doença assim como eu venci.

Keley Debastiani, Farmacêutica.



■ Eu nunca tive câncer, mas sempre coloquei minha saúde em primeiro lugar. Depois vem o meu trabalho e por último o lazer. Acontece que no ano passado todas as minhas prioridades se complementaram. Um colega que trabalhava comigo na Secretaria da Saúde, o Paulo Guerra, me convidou para fazer parte do Suspiração, um grupo de corrida que reúne muitos outros funcionários da instituição. No dia 18 de maio de 2014, incentivada pelo José Luiz Nishihara e pela Oliva Vasconcelos, fiz minha primeira corrida no Parque Náutico do Iguaçu. Fui para brincar e acabei conquistando o 1º lugar na minha categoria. Hoje, tenho cerca de 40 medalhas de participação em corridas de rua, 7 de 1º e 2º lugares, além dos 10 troféus dos quais me orgulho bastante. Correr foi a melhor coisa que fiz em toda a minha vida. E tem mais, gosto de correr com companhia. A única atividade que faço sozinha é o trajeto da minha casa para o trabalho e vice-versa. Vou e volto a pé todos os dias. Adoro correr, adoro trabalhar, adoro praia e tudo isso com meus amigos. Tenho 66 anos de idade, 43 de profissão e não quero parar.

Marilda Luiza Bonato, Servidora Pública.

Procure uma Unidade de Saúde para solicitar os exames de rastreamento, disponíveis o ano inteiro, gratuitamente, em toda a rede pública.



**Mulher de Atitude
Cuida de Si**

OUTUBRO ROSA - MÊS DEDICADO À PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

O Outubro Rosa é um movimento internacional de mobilização contra o câncer de mama que surgiu em 1997 nos Estados Unidos. Desde então, são realizadas ações no mundo inteiro com o objetivo de conscientizar as pessoas em relação à prevenção do câncer de mama pelo diagnóstico precoce e o tratamento imediato, evitando mortes pela doença.

Comece a cuidar de você associando uma alimentação saudável à prática de exercícios físicos. Essa atitude contribui para o aumento da qualidade de vida das mulheres de todas as faixas etárias.

Para aquelas que estão em fase de tratamento do câncer, essa combinação é bastante positiva, pois minimiza os efeitos colaterais causados pelos medicamentos, radioterapia e quimioterapia.

Na medida certa, a prática de atividades físicas e uma dieta balanceada podem ser bastante agradáveis, principalmente se incorporadas às simples tarefas do dia a dia.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para ter uma vida mais saudável o importante é estar atenta à qualidade dos alimentos e à maneira como são preparados e consumidos.

- BEBA ÁGUA EM VÁRIOS MOMENTOS DO DIA
- FAÇA DE PRODUTOS NATURAIS, COMO FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO
- UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS
- LIMITE OU EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS COMO SALGADINHOS, MACARRÃO INSTANTÂNEO, BISCOITOS RECHEADOS, REFRIGERANTES
- COMA COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA
- PLANEJE O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

ATIVIDADE FÍSICA

Procure incorporar novos hábitos ao seu dia a dia. Apesar de muitas pessoas associarem a prática de exercícios ao ambiente da academia, existem também inúmeras outras formas de se exercitar.

- SUBA E DESÇA ESCADAS. USE O ELEVADOR E ESCADAS ROLANTES SOMENTE QUANDO FOR REALMENTE NECESSÁRIO
- VÁ PARA O TRABALHO A PÉ OU DE BICICLETA
- ADOTE ATIVIDADES AO AR LIVRE
- FAÇA CAMINHADAS OU CORRIDAS NO INÍCIO OU FIM DO DIA
- FAÇA ATIVIDADES LÚDICAS COMO DANÇA, POR EXEMPLO
- CRIE GRUPOS COM SUAS AMIGAS PARA FALAR SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA
- ESCOLHA UM ESPORTE E PRATIQUE TAMBÉM EM GRUPO

Atitude Saudável
Evite fumar e consumir bebidas alcoólicas

Câncer de Mama

É o tipo de câncer mais comum e uma das principais causas de morte em mulheres. Se detectado na fase inicial, as chances de cura são grandes.

O Câncer de Mama não dói. Fique atenta aos sinais e sintomas:

- Secreção no mamilo
- Nódulos (caroços) palpáveis na axila
- Nódulos (caroços) na mama, com ou sem dor
- Alterações na pele que recobre a mama e o mamilo, deixando-os com aspecto semelhante à casca de laranja

Quanto mais cedo for diagnosticada qualquer alteração nas mamas, maior a possibilidade de cura.

Procure a equipe de saúde para fazer o exame clínico da mama. Ela indicará quando e como realizar a mamografia.