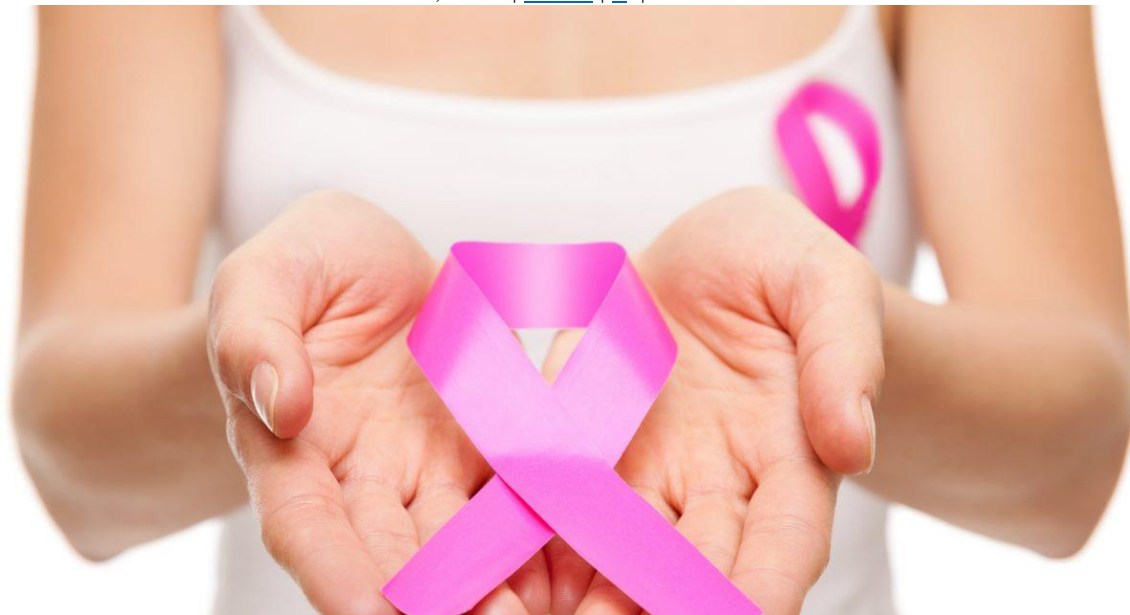


AÇÕES NA ZONA OESTE MARCAM O MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO À PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

out 10, 2017 | [Saúde](#) | 0 |



A campanha Outubro Rosa já se tornou um marco desse mês e visa a conscientização da prevenção ao câncer de mama, por meio do autoexame. Durante o mês de outubro, diversas ações são realizadas para promover a campanha por toda a cidade, inclusive na Zona Oeste. Um dos principais pontos abordados por médicos quando se trata da doença é a importância da detecção precocemente, o que aumenta as chances de cura.

A adoção de um estilo de vida mais saudável, com alimentação equilibrada e exercícios físicos podem ajudar a evitar o câncer. “Para diminuir a probabilidade do câncer de mama, pode-se tentar mudar estilo de vida. Por exemplo, evitando sedentarismo, fazendo exercícios físicos pelo menos de 40 minutos a uma hora, diariamente. Evitar alimentos industrializados, carnes processadas e utilizar mais alimentos orgânicos sem resíduos de agrotóxicos e sem aditivos químicos, utilizados para conservar os alimentos. Alimentar-se mais de verduras frutas, carnes magras. Controlar o peso, uma vez que a obesidade é fator de risco importante para o câncer de mama e de intestino grosso”, alerta o mastologista Josélio Franco, da Clínica RT Médicos. O médico explica, ainda, que além dos fatores de risco por conta de hábitos, o câncer pode ter também o fator genético. “Isto ocorre quando a mulher já nasce com uma mutação genética, ou seja alteração no DNA da célula. É necessário para que haja o câncer de mama, duas mutações genéticas. A mulher já nascendo com uma tem 50% de chance de desenvolver a doença. O câncer de mama genético costumam ocorrer em mulheres bem jovens, de 30, 35 anos.”

A importância do autoexame, mote da campanha Outubro Rosa, é a possibilidade de, através do toque, a mulher identificar alterações e buscar ajuda médica o mais rápido possível. “Os exames para rastreamento do câncer de mama visam o diagnóstico precoce e, conseqüentemente, um tratamento precoce. Quanto menor a lesão, maior as chances de cura. As chances de apresentar-se livre de doença (sobrevivida livre de doença) em 5 anos após o término do tratamento chega a 95% nos casos de pacientes que têm diagnóstico precoce”, explica a ginecologista Carolina Mocarzel.

Para as mulheres que já confirmaram a doença, o importante é ter acompanhamento médico adequado e tentar seguir hábitos que melhorem a qualidade de vida da paciente durante o tratamento. “A recomendação é buscar um suporte multidisciplinar (ginecologista, oncologista, nutricionista, psicólogo). Não é um tratamento fácil pois a mama é um órgão de significado grande para a mulher, porém com orientação e acolhimento as etapas são vencidas. Busca por alimentação equilibrada, boas noites de sono, hábitos de vida saudáveis são sempre importantes ao longo desse processo. Cada paciente reage ao tratamento de uma forma, o mesmo é composto por fases mais difíceis e outras mais toleráveis. A paciente deve tentar levar a vida na medida que consegue, sempre respeitando seus limites”, enfatiza a ginecologista Carolina Mocarzel, da Beep Saúde.

Projeto acolhe e apoia mulheres com câncer

Criado em 2013 pela produtora cultural Melissa Masoni, o Projeto Pérolas nasceu do contato da idealizadora com uma mulher que havia passado por mastectomia e de um estudo sobre a autoestima da mulher e do modo como aquelas que haviam passado pelo câncer lidavam com sua percepção de imagem diante da doença por meio de visitas a algumas instituições de tratamento. “O que descobri foi uma concentração grande em relação ao tratamento físico, mas quase nenhum cuidado com o emocional dessas mulheres. Apesar de não ser fotógrafa, o universo da fotografia se fazia presente em minha vida, nessa época, e talvez por isso, a linguagem escolhida por mim para fazer algo de impacto positivo para as mulheres diagnosticadas com câncer, com as quais o meu contato aumentava, através das redes sociais. Criei um projeto cuja ideia era fotografar as mulheres com câncer, a fim de mostrar a elas que eram mulheres em primeiro lugar, e que não precisavam se sentir menos por causa de um diagnóstico. Sim, sua imagem estava diferente, mas poderia ser ressignificado. Assim começou o Projeto Pérolas – tirávamos fotos e fazíamos exposições fotográficas com essas imagens – a fim de mostrar para as pessoas em geral que há vida e beleza após o diagnóstico de câncer. Eu queria também desmistificar a associação entre o câncer e a morte, a feiura”, explica Melissa.

Hoje, o projeto que atende mais de 70 mulheres, fornece apoio de diversas formas, por meio de parcerias, que incluem desde tatuagem para reconstrução da aréola até apoio jurídico às mulheres

que enfrentam a doença. “Comecei a criar braços e possibilidades para uma abordagem mais integral ao tratamento do câncer. Uma abordagem em que essas mulheres pudessem ter um respaldo emocional, se fortalecerem e até mudarem a forma como viam a si mesmas e ao mundo. A linguagem que usamos é a da sororidade, do afeto, do amor, puro e simples. Outras parcerias foram sendo agregadas, sempre com o intuito de dar continuidade ao bem estar integral delas: micropigmentação das sobrancelhas, tatuagem para a reconstrução da aréola e cobertura das cicatrizes, colocação de mega hair, coaching profissional, assessoria jurídica. Os ensaios fotográficos também fazem parte do projeto, mas são apenas uma das atividades oferecidas para quem é atendida, e não mais o projeto inteiro. Foram criados também os encontros mensais, para que a interação entre elas pudesse sair do virtual e, com isso, os laços de amizade fossem estreitados. Cada nova mulher que chega ao projeto é abraçada por todas, ganha uma madrinha – uma mulher que já faz parte do projeto há mais tempo e que estará sempre atenta à ela – e, dessa forma, criamos uma rede de troca de informações e afetos”, relata a idealizadora do projeto.

Mais informações sobre o projeto estão disponíveis na

página: <https://www.facebook.com/projetoperolas/>.

Shoppings da Zona Oeste realizam ações em prol do Outubro Rosa

O ParkShopping Campo Grande, em parceria com a Associação Brasileira de Apoio aos pacientes de Câncer (ABRAPAC), está participando da campanha com corte de cabelo gratuito para mulheres que doarem pelo menos 20 centímetros de cabelo para confecção de perucas. A ação vale nos três salões de beleza do shopping, Édson Freitas, Espaço Juliana Paes e Tesoura Mágica. As doadoras devem agendar com os salões parceiros, avisar ao cabeleireiro que está cortando o cabelo para doar, tirar uma foto segurando o cabelo e postar em suas redes sociais usando a hashtag #outubrorosapscg. Também é possível ajudar doando lenços para a cabeça, entregando no SAC do shopping no piso L2.

O BarraShopping recebe a partir desta terça-feira (10) o caminhão escola itinerante do programa Força na Peruca, da Fundação Laço Rosa. O veículo será ponto de coleta de cabelos para quem quiser doar para o banco de perucas online e ficará estacionado até o dia 28 deste mês, das 8h às 18h, no estacionamento do shopping. Qualquer pessoa poderá participar, desde que o cabelo tenha no mínimo 20 centímetros de comprimento. É necessário gerar um código de rastreamento previamente no site www.fortalizese.com.br.

Imagem: <http://marianakalil.com.br/beleza/saude/outubro-rosa-mitos-e-verdades-que-voce-precisa-saber-sobre-cancer-de-mama/>