

Viva Vida

Informativo da Associação das Amigas da Mama



Ano II nº 6

Mai / Jun 2005

Prevenção e atividade física contribuem para o combate às doenças

A conjugação de hábitos como prática de atividades físicas, boa alimentação e prevenção é comprovadamente o caminho mais acertado para o combate às doenças.

Na mulher, dados alarmantes como o surgimento de 49 mil casos de câncer de mama para este ano no Brasil exigem, por sua vez, atitudes de prevenção contra esta e outras doenças que acometem o sexo feminino. O mastologista do Hospital Erasto Gaertner, João Antônio Guerreiro, garante que a realização do auto-exame mensalmente, consultas periódicas e, se necessários, exames complementares de mamografia e ecografia, são fundamentais para que as mulheres se previnam da doença. "Quanto mais cedo o diagnóstico, maiores são as chances de cura e, para aquelas mulheres com casos de câncer de mama na família, é preciso um acompanhamento precoce", orienta.

Além dos exames preventivos, adotar uma dieta balanceada, dando ênfase a frutas, verduras e pouca gordura, é essencial para evitar doenças como o câncer, em que 25% dos tumores estão diretamente relacionados aos maus hábitos alimentares.

A nutricionista Vanessa Dreher explica que uma alimentação inadequada, principalmente com alto consumo de gordura, sal e com baixa ingestão de fibras, pode induzir, respectivamente, ao desenvolvimento do câncer de mama, estômago e intestino. Por esse motivo, é extremamente necessária uma reeducação alimentar, começando pelo número de refeições, no mínimo cinco vezes ao dia, evitando ficar longos períodos em jejum. "Preste atenção também à cor dos alimentos, buscando consumir frutas e verduras nas cores verde, amarelo, laranja, vermelho, roxo, marrom e branco, geralmente ricas em vitaminas A, C e E", explica.

Exames médicos em dia, reeducação alimentar colocada em prática, é hora de dar o primeiro passo com relação à adoção de atividade física regular. Segundo o fisioterapeuta José Renato de Oliveira, a realização de exercícios físicos regularmente previne o aparecimento de doenças coronarianas, de tumores como cólon, mama e cólio de útero, diabetes, hipertensão arterial e osteoporose.

Psicologicamente, manter o corpo ativo - através de atividades como caminhadas, corrida, futebol, tênis, dança, natação ou até mesmo um passeio com o cachorro - ajuda na melhora do humor, atenua os efeitos do stress, previne a depressão e reduz os níveis de ansiedade, sem mencionar o aumento da auto-estima. "Na mulher, são observadas melhorias na aptidão física global e, nos idosos, é verificado o combate à perda de massa muscular, refletindo-se na maior qualidade de vida a quem dedica parte do seu tempo às atividades físicas", conclui.



A advogada Valéria Lopes, ex-paciente de câncer de mama, é coordenadora da área jurídica da Associação das Amigas da Mama e mantém em sua rotina a prática de caminhada pelas manhãs

Quando o assunto é nossa saúde, cada vez mais precisamos conjugar o verbo prevenir.

Todos sabemos que as chances de cura aumentam à medida que a descobrimos o mais cedo possível a doença. Isso é notório.

Mas você busca, em sua agenda lotada de compromissos, um horário para seus exames de prevenção? Se você balançou a cabeça negativamente, este é o momento de rever sua escala de prioridades.

Do mesmo modo que nos programamos para a rotina de trabalho, precisamos adotar uma disciplina para a realização de consultas e exames.

Por outro lado, se for surpreendido por uma doença, é preciso estar também preparado. Isso é possível a partir de uma atitude

mental positiva, de esperança na superação da patologia. Estudos científicos demonstram que pessoas em grupos de pesquisa selecionadas para tomar medicamentos com placebo apresentaram melhora. Sem a existência do princípio medicamentoso, o pensamento moldado em otimismo e esperança operou verdadeira revolução.

E, mesmo que você não consiga deixar o pessimismo de lado, é preciso também contar com a ajuda de grupos de apoio que mostram exemplos de pessoas que, de maneira igual, também passaram por tal situação.

Como somos egoístas na dor, fazer parte de grupos de apoio nos ajuda a enxergar outras pessoas que estão no mesmo barco. É preciso apenas remar com força para alcançar águas mais calmas e tranquilas, vencen-

do qualquer intempérie que se lance à volta, com coragem e altivez.

Afinal, após as nuvens pesadas que anunciavam a chegada da tempestade – no caso as doenças – sempre aguardamos um céu limpo, que se traduz na superação de nós mesmos.



Tânia Mary Gomez.
Presidente da Associação das Amigas da Mama (AMA).

Atualidades

Prevenção nas escolas

Em uma parceria com o Sindicato das Escolas Particulares de Ensino (Sinepe), as Amigas da Mama levam um trabalho de conscientização e mudança de hábitos do dia-a-dia para jovens em diversas instituições de ensino.

Durante as palestras nas escolas, que são pré-agendadas através do Sinepe, são abordados diferentes temas, como auto-exame, mitos com relação à doença para que os jovens atuem como multiplicadores para suas famílias. Para agendar as palestras com as Amigas da Mama, informe-se através do Sinepe pelo fone (41) 3342-3733.



Alunas aprendem a identificar nódulos através da "Mama Amiga"

Programa-se

A Associação das Amigas da Mama realiza uma série de atividades.

Coral Amigas da Mama

A AMA possui coral, que se reúne para ensaiar sempre às sextas-feiras.

Arte Amiga

O aprendizado de artesanato é realizado sempre às quintas-feiras.

Assessoria Jurídica

Advogadas voluntárias dão atendimento com hora marcada.

Palestras e SIPATs

A AMA e suas voluntárias levam até empresas, instituições de ensino e outras organizações palestras sobre câncer de mama. Para isso, os interessados devem entrar em contato com a Associação para aprovação da participação e disponibilidade de datas.

Informe-se sobre os locais e horários das atividades pelo fone (41) 3223-2208 ou pelo e-mail amigasdamura@hotmail.com



Reuniões mensais

Toda terça de cada mês, a AMA realiza sua reunião mensal, gratuita, aberta a toda comunidade, na Avenida Visconde de Guarapuava, 4.241.

Na última palestra, as associadas e novas integrantes receberam a explicação do mastologista Carlos Afonso Maestri (foto).

O médico apresentou os últimos avanços tecnológicos no tratamento do câncer de mama, o histórico da doença e as possibilidades da Medicina atual no que se refere às chances de cura.

Elas venceram o câncer de mama

Com o decorrer dos anos, o câncer deixou de representar uma sentença de morte para os pacientes. Essa mudança é o reflexo dos grandes avanços da medicina em relação à compreensão, à prevenção e ao combate da doença. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, existem 804 tipos de câncer identificados e devidamente classificados que podem se desenvolver a partir de diversos fatores. Com o câncer de mama não é diferente, podendo surgir devido a questões hereditárias, emocionais, hormonais, entre outras. Dentre as 300 mulheres que fazem parte da Associação das Amigas da Mama, todas possuem um relato diferente, mas tiveram em comum a garra e a perseverança para vencer a doença e levar essas mensagens a outras tantas mulheres.

Reposição hormonal

Durante sete anos fiz tratamento de reposição hormonal e durante minha vida sempre fiz exames de prevenção contra o câncer. Em 2003, uma ecografia seguida de biópsia confirmou o câncer na mama direita. A princípio, fiz a

cirurgia do primeiro quadrante da mama. Mas, para minha surpresa, quando fui retirar os pontos, descobri que necessitava fazer a mastectomia, pois exames mostraram que existiam outros pontos suspeitos na mesma mama.

Os médicos não têm 100% de certeza de que o câncer surgiu devido à reposição hormonal. No entanto, eles garantem que esse tratamento influenciou.

Maria Inês Malanga, 60 anos

Prótese de silicone

Coloquei prótese de silicone em 1998. Porém, meu organismo rejeitou, deixando a mama esquerda rígida. Em 2001, percebi que a mama esquerda estava inflamada. Apenas no segundo exame foi diagnosticado o câncer em estágio avançado

nos vasos linfáticos. Acredito que a demora do diagnóstico deve-se à prótese, pois ela serviu como uma 'sombra' durante os exames. Por isso, as mulheres que colocaram silicone devem ficar atentas, sempre realizando exames preventivos.

Maria Paula Machado Bilibio, 52 anos

Histórico familiar

Depois de ter perdido três mulheres da minha família para o câncer, descobri, aos 47 anos, que estava com três tumores malignos na mama direita. Após duas semanas do diagnóstico positivo, eu já estava fazendo, ao mesmo tempo, a cirurgia de mastectomia e de reconstrução da mama.

Acredito que o motivo da rapidez entre o diagnóstico e a cirurgia é decorrente da minha preocupação devido ao meu histórico familiar com a doença. Além do auto-exame, comecei a fazer exames periódicos de prevenção aos 35 anos.

Hoje, me considero uma vitoriosa, depois de tantas derrotas na minha família para o câncer, eu consegui ganhar a luta.

Sônia Regina Haick Tavares, 51 anos

Fatores emocionais

Sempre procurei manter o autocontrole sobre minhas emoções, pois sabia que o stress emocional poderia desencadear diversas doenças. Porém, aos 28 anos fiquei viúva e, por mais que lutasse contra a perda, não tinha como evitar a depressão. Foi então que, em 2001, através do auto-exame, descobri que estava com câncer de mama, numa época em que já havia reencontrado a felicidade.

Isso prova que o stress emocional nos afeta de maneira real. Daí a necessidade de sempre encontrarmos nosso equilíbrio.

Maria de Lourdes Giroto Dias, 53 anos



Fiat Florença doa ambulância ao Hospital Erasto Gaertner

Sendo uma empresa consciente de seu papel na sociedade, a Fiat Florença realizou no mês de maio, em Curitiba, uma doação relevante para o Hospital Erasto Gaertner, referência no tratamento do câncer no Sul do país. A empresa entregou uma Fiorino zero quilômetro ao Hospital,

que foi transformada em ambulância pela própria concessionária.

O novo veículo vai ser utilizado no transporte de pacientes para a realização dos tratamentos oferecidos pelo hospital. Além dessa ação, a Fiat Florença já vem apoiando outros setores do Erasto Gaertner, como sua

Ala Pediátrica, para a qual destinou recursos para aquisição de equipamentos recentemente. "É a soma desses esforços que estão transformando a instituição e possibilitando maiores condições aos nossos pacientes", enfatiza o superintendente do Erasto Gaertner, Luiz Antonio Negrão Dias.



Marcelo Pizani, superintendente da Fiat Florença, entrega as chaves para o médico Luiz Antonio Negrão Dias



Representantes da Fiat Florença e do Erasto Gaertner durante a entrega da ambulância



Novo veículo vai ajudar no transporte dos pacientes

Associação das Amigas da Mama

Endereço R. Lourenço Pinto, 222 Centro Curitiba-PR Fone: (41) 3223-2208 amigasdamama@hotmail.com www.amigasdamamapr.com.br

Viva Vida é veículo de comunicação da Associação das Amigas da Mama dirigido às mulheres com vivência do câncer de mama, clínicas, consultórios, hospitais e comunidade em geral.

Expediente: Edição Stampa News Comunicação Tv. João Turin, 37, cj. 501(41) 3026-8755 | 3343-6940

Editoração: Márcia Campos **Colaboração:** Heverson Bayer **Jornalista responsável:** Ana Paula de Carvalho (DRT-PR 2180)