SoulPHIC

“A saúde e a alegria promovem-se uma à outra.”

Elizabete Silveira

Sobre a SoulPHI

A REVISTA SOULPHI CHEGA COM O INTUITO DE TRAZER AO PÚBLICO, DE FORMA MENSAL E TOTALMENTE INDEPENDENTE, ASSUNTOS RELEVANTES SOBRE SAÚDE, BELEZA, AUTOESTIMA, ESTÉTICA E EMPONDERAMENTO. SEU NOME ADVÉM DE DUAS PALAVRAS: SOUL (DO INGLÊS = ALMA) E PHI (O NÚMERO GREGO DA DIVINA PROPORÇÃO) OU SEJA, "ALMA EQUILIBRADA/PROPORCIONAL" OU AINDA, "ALMA PERFEITA". NESTA SEGUNDA EDIÇÃO, COM TEMA RELACIONADO AO OUTUBRO ROSA, TRAZEMOS COMO CAPA A CARISMÁTICA, E CONCEITUADA ENFERMEIRA, ELIZABETE SILVEIRA, QUE NOS AGRACIA COM TODA A SUA EXPERIÊNCIA E VIVÊNCIA NA ÁREA DA SAÚDE.

ESPERAMOS ATENDER AS SUAS NECESSIDADES E ANSEIOS ENQUANTO LEITORES. POR ESSE MOTIVO, SUA SATISFAÇÃO É A CONCRETIZAÇÃO DO NOSSO MAIOR OBJETIVO.

DESEJAMOS SEMPRE LHE ATENDER E TRAZER NOVIDADES QUE PROPORCIONEM O SEU DESPERTAR ÁUREO.

#DICASDESOPHIA

6 MANEIRAS DE AJUDAR NO OUTUBRO ROSA

NO MÊS DEDICADO À SAÚDE DA MULHER, SEPARAMOS INFORMAÇÕES VALIOSAS PARA VOCÊ AJUDAR QUEM PRECISA E AINDA SE INFORMAR PARA SE PREVENIR. A NOSSA INTENÇÃO É COLOCAR EM PRÁTICA NO OUTUBRO ROSA A IMPORTANTE LIÇÃO QUE TODOS ESTAMOS APRENDENDO NESTES ÚLTIMOS ANOS: PRECISAMOS, MAIS DO QUE NUNCA, AJUDAR UNS AOS OUTROS. ESPERAMOS QUE O CONHECIMENTO COMPARTILHADO POSSA AJUDAR VOCÊ E CADA VEZ MAIS PESSOAS QUE ESTÃO PASSANDO POR MOMENTOS DIFÍCEIS. EXISTEM DIVERSAS MANEIRAS DE CONTRIBUIR. CONFIRA A SEGUIR COMO VOCÊ JÁ PODE AJUDAR NO COMBATE AO CÂNCER DE MAMA E DE COLO DE ÚTERO:

"UM POUCO DE PERFUME SEMPRE FICA NAS MÃOS DE QUEM OFERECE FLORES"

#DICASDESOPHIA

1. CHAME A ATENÇÃO PARA A CAUSA

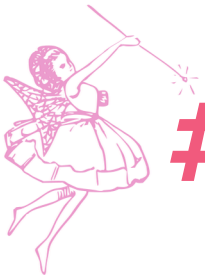
A MANEIRA MAIS FÁCIL DE AJUDAR É DIVULGAR. SE NÃO DÁ PARA IR NOS LUGARES DE ROSA POR CAUSA DO ISOLAMENTO, EXISTE UMA ALTERNATIVA AINDA MAIS EFICIENTE: FAZER UM POST NAS SUAS REDES SOCIAIS OU ATÉ MANDAR UMA MENSAGEM PARA OS SEUS CONTATOS. NESSE CASO SUGERIMOS QUE VOCÊ VÁ ALÉM DE UM SIMPLES POST COM UMA FRASE MOTIVADORA. APROVEITE PARA DIVULGAR INSTITUIÇÕES, INICIATIVAS E/OU MÉTODOS DE PREVENÇÃO TAMBÉM (SEMPRE DE FONTES CONFIÁVEIS, HEIN?). FIQUE À VONTADE PARA COMPARTILHAR ESTA MATÉRIA SE ACHAR INTERESSANTE, MAS O MAIS IMPORTANTE É DISSEMINAR INFORMAÇÃO CORRETA E MUITA SOLIDARIEDADE!

2. PARTICIPE DE UMA CAMINHADA

PROFISSIONAL SO SERA ALCANÇADO QUANDO SUPERARMOS O DE OUTRAS ÇEOSMSOO AVS.O DCEÊI XPEO ADSE C OCMONPFAERRAIRÇ ÕMESA TISO DAADS HISTÓRICA DE CHAMAR A ATENÇÃO PARA A CAUSA DO CÂNCER DE MAMA SÃO AS CAMINHADAS.

3. MANDE UMA CARTINHA

ESSA É UMA INICIATIVA PARA DAR SUPORTE AOS PACIENTES DURANTE O TRATAMENTO E INTERNAÇÃO. TANTO FAMILIARES QUANTO OUTRAS PESSOAS QUE QUEIRAM ENVIAR MENSAGENS DE APOIO PODEM PARTICIPAR.



#DICASDESOPHIA

4. SEJA UM VOLUNTÁRIO

COM O CRESCIMENTO DO VOLUNTARIADO ONLINE, VOCÊ NEM PRECISA SAIR DE CASA PARA AJUDAR UMA INSTITUIÇÃO BUSQUE INICIATIVAS LOCAIS, QUE POSSUEM MENOS VISIBILIDADE E PROVAVELMENTE ESTÃO AINDA MAIS NECESSITADAS. O SEU CURRÍCULO FICARÁ MAIS RICO, MAS O MELHOR É QUE ASSIM VOCÊ CONSEGUE UTILIZAR AQUILO QUE AMA PARA MELHORAR A VIDA DE QUEM PRECISA.

5. FAÇA UMA DOAÇÃO

A DOAÇÃO TAMBÉM VAI MUITO ALÉM DA FINANCEIRA. VOCÊ PODE, POR EXEMPLO, DOAR SEU CABELO! MUITAS PRECISAM PASSAR QUIMIOTERAPIA E ACABAM PERDENDO OS FIOS. CASO OS SEUS CABELOS NÃO ESTEJAM NESSE COMPRIMENTO, VOCÊ TAMBÉM PODE AJUDAR DOANDO LENÇOS QUE TENHA EM CASA. É UM ITEM IMPORTANTE PARA A AUTOESTIMA DAS PACIENTES, QUE MUITAS VEZES NÃO TÊM CONDIÇÕES FINANCEIRAS DE ADQUIRI-LOS EM MAIOR QUANTIDADE.

OUTRA MANEIRA DE AJUDAR É COMPRAR PRODUTOS QUE JÁ PRECISE, MAS DE EMPRESAS QUE DIRECIONAM A VERBA PARA INSTITUIÇÕES DE COMBATE AO CÂNCER DE MAMA. VOCÊ SE LEMBRA DAQUELA CAMPANHA DAS BLUSAS COM OS CÍRCULOS AZUIS? ELA AINDA EXISTE, MAS ESSE É APENAS UM EXEMPLO FAMOSO DE MUITAS INICIATIVAS PARA UNIR MARCAS E INSTITUIÇÕES POR ESSA CAUSA.

RESUMINDO, ESTES SÃO OS DIFERENTES TIPOS DE DOAÇÃO QUE PENSAMOS NESTE OUTUBRO ROSA: CABELOS, LENÇOS, COMPRA DE PRODUTOS DE CAMPANHA, DOAÇÃO FINANCEIRA E TEMPO, VOCÊ PODE VISITAR ALGUMA INSTITUIÇÃO E FORNECER APOIO EMOCIONAL PARA ESTAS GUERREIRAS.

#DICASDESOPHIA

6. CAPACITE-SE

FAZER UM CURSO (ONLINE OU PRESENCIAL) E/OU ESTUDAR O TEMA É ESSENCIAL PARA QUE A PREVENÇÃO E O TRATAMENTO AVANCEM. QUEM É PROFISSIONAL DE SAÚDE ESTARÁ MAIS BEM PREPARADO PARA ATENDER ESSES PACIENTES, MAS ESSE NÃO É UM PASSO EXCLUSIVO PARA QUEM ATUA NA ÁREA. MESMO TRABALHANDO EM OUTROS SETORES, VOCÊ PODE TER CONTATO COM COLEGAS E CLIENTES NESSA SITUAÇÃO E ESTARÁ MAIS BEM PREPARADO PARA PRESTAR AUXÍLIO. É TAMBÉM IMPORTANTE QUE O PROFISSIONAL DA ÁREA SE MANTENHA ATUALIZADO. AQUI NO BRASIL NÓS TEMOS O BBCS (BRAZILIAN BREAST CANCER SYMPOSIUM), POR EXEMPLO, EVENTO QUE TODO ANO APRESENTA INICIATIVAS INOVADORAS NO COMBATE AO CÂNCER DE MAMA.

12 de Outubro

As Espinhas:

Eu sou inevitável !

Uma homenagem ao Dia das Crianças

A Vingadora:

E eu, sou a Drª Danielle Gomes !

Entrevista com Elizabete Silveira, Especialista em Saúde da Família.

A SAÚDE DA FAMÍLIA ESTÁ NO PRIMEIRO NÍVEL DE ATENÇÃO NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) E É CONSIDERADA UMA ESTRATÉGIA PRIMORDIAL PARA A ORGANIZAÇÃO E O FORTALECIMENTO DA ATENÇÃO BÁSICA. A PARTIR DO ACOMPANHAMENTO DE UM NÚMERO DEFINIDO DE FAMÍLIAS, LOCALIZADAS EM UMA ÁREA GEOGRÁFICA DELIMITADA, SÃO DESENVOLVIDAS AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE, PREVENÇÃO, RECUPERAÇÃO, REABILITAÇÃO DE DOENÇAS E AGRAVOS MAIS FREQUENTES.

CONTE-NOS UM POUCO DE SUA TRAJETÓRIA:

SOU NATURAL DE LICÍNIO DE ALMEIDA/BA. NASCI DE UMA FAMÍLIA DE AGRICULTORES FAMILIARES. CATÓLICA DESDE NASCIMENTO, TENHO MUITA FÉ NO DEUS CRIADOR E PAI DE TODA CRIATURA. VIM PARA SALVADOR EM BUSCA DO MEU SONHO E FORMEI-ME EM ENFERMAGEM, SOU MESTRE EM BIOENERGIA, ESPECIALISTA EM ESTÉTICA AVANÇADA, EM SAÚDE DA FAMÍLIA E EM SAÚDE DO TRABALHO. SOU MUITO PERSISTENTE E DETERMINADA NAS MINHAS METAS E OBJETIVOS DESDE PEQUENINA. TRABALHO DESDE 2009 NA SAÚDE PÚBLICA E NO MOMENTO ME ENVEREDO NO MUNDO DA ESTÉTICA COM INTUITO DE ELEVAR A AUTOESTIMA DAS PESSOAS.

QUAL A IMPORTÂNCIA DA ESTRATÉGIA DA SAÚDE FAMILIAR?

SAÚDE DA FAMÍLIA É PORTA DE ENTRADA DO PACIENTE NA SAÚDE PÚBLICA: ORGANIZAÇÃO, GERENCIAMENTO E MANUTENÇÃO DO CUIDADO DA SAÚDE DESDE O NASCIMENTO DA VIDA ATÉ O PROCESSO DE PARTIDA DA MESMA!!

ELA TEM SIDO BEM ACEITA PELO PÚBLICO?

SIM! QUANDO O PACIENTE PERCEBE QUE ELE TEM UMA EQUIPE DE SAÚDE A SUA ESCUTA E AVALIAÇÃO DAS SUAS NECESSIDADES, ISSO GERA UM VÍNCULO NO QUAL ELE SABE QUE PODE CONFIAR. ESSA EQUIPE É COMPOSTA POR UMA ENFERMEIRA, MÉDICO, ODONTOLÓGO E OS TÉCNICOS DE ENFERMAGEM E DE ODONTOLOGIA.

QUAIS AS VANTAGENS PARA A ÁREA DE SAÚDE?

PARA O SUS, ESTÁ INICIATIVA PROMOVE A FORMAÇÃO DE UM VÍNCULO ENTRE EQUIPE DE SAÚDE E COMUNIDADE, QUE RESULTA NA OTIMIZAÇÃO DOS RECURSOS PÚBLICO. PARA O PACIENTE, O LAÇO DE CONFIANÇA QUE É FORMADO É O GRANDE BENEFÍCIO, ALÉM DELE CONSEGUIR NOTAR QUE OS SEUS IMPOSTOS ESTÃO DE FATO ATENDENDO AS SUAS NECESSIDADES, ESTE VÍNCULO FAZ COM A GENTE CONSIGA SANAR OS PROBLEMAS DE FORMA MAIS FÁCIL. QUANDO VOCÊ REALIZA UM TRATAMENTO ONDE VOCÊ ENTENDE, CONFIA E ACREDITA, OS RESULTADOS SÃO MUITO MELHORES!

QUAL O PERFIL MAIS COMUM DE SEUS PACIENTES?

GESTANTES, IDOSOS, PORTADORES DE COMORBIDADES, MAS ESPECIALMENTE MULHERES. SOZINHA ATENDO EM MÉDIA 300 PESSOAS POR MÊS, DAS MAIS DE 20 MIL QUE PROCURAM NOSSA UNIDADE.

EXISTE UMA DEMANDA PARA TRATAMENTO DE CÂNCER DE MAMA/ ÚTERO?

INFELIZMENTE SIM. EXISTE UM NÚMERO CONSIDERÁVEL DE PACIENTES QUE APRESENTAM AVALIAÇÃO E EXAMES ALTERADOS (SUGESTIVOS) PARA CÂNCER DE MAMA E DE COLO DE ÚTERO. ESSA PACIENTE É ENCAMINHADA PARA UM ESPECIALISTA EM NOSSA REDE DE APOIO COMO O CICAN E HOSPITAL ARISTIDES MALTEZ, O QUE TORNA O DIAGNÓSTICO PRECOCE E EFICAZ, ASSIM COMO O TRATAMENTO.

DE QUE FORMA PODEMOS AJUDAR?

ATRAVÉS ESPECIALMENTE DE DIVULGAÇÃO. MUITAS PESSOAS SEQUER FAZEM IDÉIA DA EXISTÊNCIA DESSA ESTRATÉGIA, MUITO MENOS SOBRE O SEU FUNCIONAMENTO E A SUA IMPORTÂNCIA. AS CAMPANHAS DE DIVULGAÇÃO POR PARTE DO SUS DESEMPENHAM O SEU PAPEL, PORÉM, DIVULGAÇÃO NUNCA É DEMAIS ESPECIALMENTE POR PARTE DO PÚBLICO MAIS JOVEM. NOSSOS POSTOS DE SAÚDE ESTÃO DE PORTAS ABERTAS PARA RECEBER NOSSA DEMANDA DE MULHERES PARA REALIZAÇÃO DE PREVENTIVO E ENCAMINHAMENTO PARA MAMOGRAFIA, ALÉM DE SANAR E FACILITAR A RESOLUÇÃO DE NECESSIDADES EM DIVERSAS OUTRAS ÁREAS DE QUEIXAS.

UMA FRASE QUE TE DEFINE E POR QUÊ?

PERSISTIREI ATÉ ALCANÇAR ÊXITO. UMA FRASE QUE FICOU BASTANTE CONHECIDA NA OBRA DE OG MANDINO, UM RENOMADO ESCRITOR ITALIANO. ELA BASICAMENTE RESUME BEM A MINHA TRAJETÓRIA, CUJA QUAL TANTO ME ORGULHO. ME FAZ LEMBRAR DE MINHAS RAÍZES, PERCEBER ONDE ESTOU E VISLUMBRAR ATÉ ONDE QUERO QUE MEUS GALHOS CHEGUEM. ESSA RELAÇÃO É MUITO BONITA, POIS CREIO QUE NOSSAS RAÍZES SÃO GALHOS QUE PENETRAM NA TERRA E NOSSOS GALHOS SÃO RAÍZES QUE ALCANÇARAM OS CÉUS, OU SEJA, NÃO EXISTE SUCESSO PARA AQUELE QUE RENEGA SUAS ORIGENS E SUA JORNADA.

A esplendorosa e carismática Elizabete Silveira atua na USF Eduardo Mamede, localizada em Mussurunga, Setor E, S/N.

Você pode acompanhar o seu trabalho em suas redes sociais:

@elizabeteesteticaa

(71) 9302-0416

Setembro foi um mês incrível!

Uma homenagem para todos os nossos queridos consultores de venda!

Agradecemos à Nissan Eurovia pela confiança. E ao Síndicon por todo o apoio.

UMA BREVE HISTÓRIA SOBRE O OUTUBRO ROSA

O MOVIMENTO POPULAR, INTERNACIONALMENTE CONHECIDO COMO OUTUBRO ROSA, É COMEMORADO EM TODO O MUNDO. O NOME REMETE À COR DO LAÇO ROSA QUE SIMBOLIZA, MUNDIALMENTE, A LUTA CONTRA O CÂNCER DE MAMA E ESTIMULA A PARTICIPAÇÃO DA POPULAÇÃO, EMPRESAS E ENTIDADES.

A HISTÓRIA DO OUTUBRO ROSA REMONTA À ÚLTIMA DÉCADA DO SÉCULO 20, QUANDO O LAÇO COR-DE-ROSA, FOI LANÇADO PELA FUNDAÇÃO SUSAN G. KOMEN FOR THE CURE E DISTRIBUÍDO AOS PARTICIPANTES DA PRIMEIRA CORRIDA PELA CURA, REALIZADA EM NOVA YORK, EM 1990 E, DESDE ENTÃO, PROMOVIDA ANUALMENTE NA CIDADE.

ESTE MOVIMENTO COMEÇOU NOS ESTADOS UNIDOS, ONDE VÁRIOS ESTADOS TINHAM AÇÕES ISOLADAS REFERENTE AO CÂNCER DE MAMA E OU A MAMOGRAFIA NO MÊS DE OUTUBRO, POSTERIORMENTE COM A APROVAÇÃO DO CONGRESSO AMERICANO O MÊS DE OUTUBRO SE TORNOU O MÊS NACIONAL (AMERICANO) DE PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA.

EM 1997, ENTIDADES DAS CIDADES DE YUBA E LODI NOS ESTADOS UNIDOS, COMEÇARAM EFETIVAMENTE A COMEMORAR E FOMENTAR AÇÕES VOLTADAS A PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA, DENOMINANDO COMO OUTUBRO ROSA. TODAS AÇÕES ERAM E SÃO ATÉ HOJE DIRECIONADAS A CONSCIENTIZAÇÃO DA PREVENÇÃO PELO DIAGNÓSTICO PRECOCE.

PARA SENSIBILIZAR A POPULAÇÃO, INICIALMENTE AS CIDADES SE ENFEITAVAM COM OS LAÇOS ROSAS, PRINCIPALMENTE NOS LOCAIS PÚBLICOS, DEPOIS SURGIRAM OUTRAS AÇÕES COMO CORRIDAS, DESFILES DE MODA COM SOBREVIVENTES (DE CÂNCER DE MAMA), PARTIDAS DE BOLICHE E ETC.

A AÇÃO DE ILUMINAR DE ROSA MONUMENTOS, PRÉDIOS PÚBLICOS, PONTES, TEATROS E ETC. SURGIU POSTERIORMENTE, E NÃO HÁ UMA INFORMAÇÃO OFICIAL, DE COMO, QUANDO E ONDE FOI EFETUADA A PRIMEIRA ILUMINAÇÃO. O IMPORTANTE É QUE FOI UMA FORMA PRÁTICA PARA QUE O OUTUBRO ROSA TIVESSE UMA EXPANSÃO CADA VEZ MAIS ABRANGENTE PARA A POPULAÇÃO E QUE, PRINCIPALMENTE, PUDESSE SER REPLICADA EM QUALQUER LUGAR, BASTANDO APENAS ADEQUAR A ILUMINAÇÃO JÁ EXISTENTE.

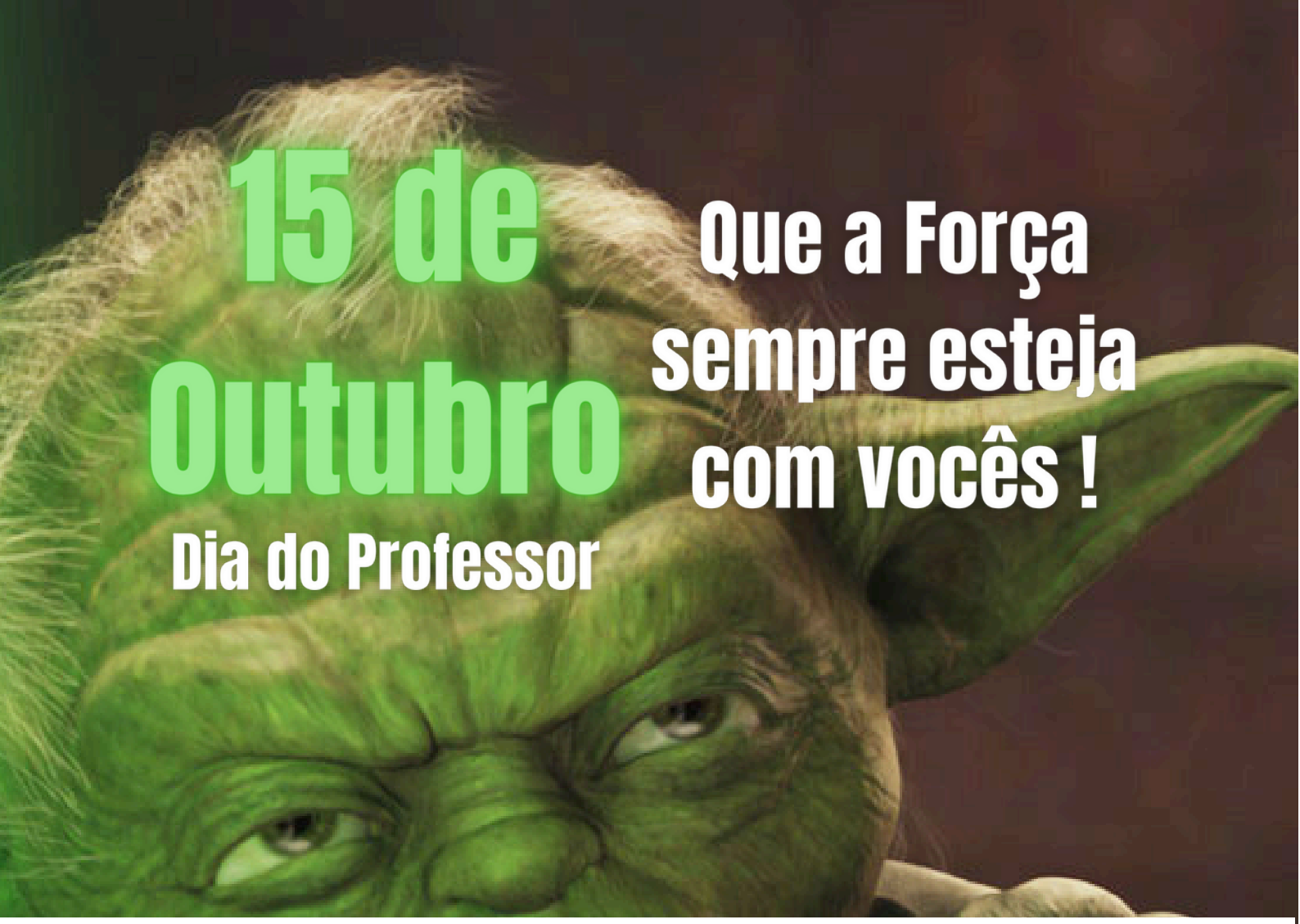
E A POPULARIDADE DO OUTUBRO ROSA ALCANÇOU O MUNDO DE FORMA BONITA, ELEGANTE E FEMININA, MOTIVANDO E UNINDO DIVERSOS POVOS EM TORNO DE TÃO NOBRE CAUSA. ISSO FAZ QUE A ILUMINAÇÃO EM ROSA ASSUMA IMPORTANTE PAPEL, POIS TORNOU-SE UMA LEITURA VISUAL, COMPREENDIDA EM QUALQUER LUGAR NO MUNDO.

A PRIMEIRA INICIATIVA VISTA NO BRASIL EM RELAÇÃO AO OUTUBRO ROSA, FOI A ILUMINAÇÃO EM ROSA DO MONUMENTO MAUSOLÉU DO SOLDADO CONSTITUCIONALISTA (MAIS CONHECIDO COMO O OBELISCO DO IBIRAPUERA), ESSA INICIATIVA FOI DE UM GRUPO DE MULHERES SIMPATIZANTES COM A CAUSA DO CÂNCER DE MAMA, QUE COM O APOIO DE UMA CONCEITUADA EMPRESA EUROPÉIA DE COSMÉTICOS ILUMINARAM DE ROSA O OBELISCO DO IBIRAPUERA EM ALUSÃO AO OUTUBRO ROSA.SÃO PAULO-SP. NO DIA 02 DE OUTUBRO DE 2002.

EM OUTUBRO DE 2008, DIVERSAS ENTIDADES RELACIONADAS AO CÂNCER DE MAMA ILUMINARAM DE ROSA MONUMENTOS E PRÉDIOS EM SUAS RESPECTIVAS CIDADES. AOS POUCOS O BRASIL FOI FICANDO ILUMINADO EM ROSA EM SÃO PAULO-SP, SANTOS-SP, RIO DE JANEIRO-RJ, PORTO ALEGRE-RS, BRASÍLIA-DF, SALVADOR-BA, TERESINA-PI, POÇOS DE CALDAS-MG E OUTRAS CIDADES. O BRASIL É MUNDIALMENTE CONHECIDO PELO SEU MAIOR SÍMBOLO, A ESTATUA DO CRISTO REDENTOR NO RIO DE JANEIRO-RJ. E PELA PRIMEIRA VEZ, O CRISTO REDENTOR FICOU ILUMINADO DE ROSA NO OUTUBRO ROSA.

NESTE ANO, A CAPITAL BAIANA IRÁ SEDIAR INÚMERAS ATIVIDADES COM O INTUITO DE CONSCIENTIZAR E PROMOVER A PARTICIPAÇÃO DO GRANDE PÚBLICO, EMPRESAS E ENTIDADES, VOCÊ PODE CONFERIR UM COMPILADO COM TODAS AS INFORMAÇÕES SOBRE ELAS NO:

WWW.IBAHIA.COM/SALVADOR/OUTUBRO-ROSA



"Transmita o que aprendeu. Força, maestria. Mas fraqueza, insensatez, fracasso também. Sim, fracasso acima de tudo. O maior professor, o fracasso é. Nós somos o que ele cresce além. Esse é o verdadeiro fardo de todos os mestres."

-Mestre Yoda

CÂNCER DE MAMA

QUEM FAZ A PREVENÇÃO ACERTA NO ALVO.

É O TIPO DE CÂNCER MAIS COMUM ENTRE MULHERES NO MUNDO, DEPOIS DO CÂNCER DE PELE (NÃO MELANOMA) E TAMBÉM ACOMETE HOMENS, APESAR DESSES SEREM CASOS MAIS RAROS. A DOENÇA É MAIS FREQUENTE EM MULHERES ACIMA DOS 35 ANOS E AS CHANCES AUMENTAM ESPECIALMENTE APÓS OS 50 ANOS.

É PRECISO COMPREENDER QUE EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE CÂNCER DE MAMA E, POR ISSO, A ANÁLISE REGULAR É INDISPENSÁVEL, MESMO QUANDO A PACIENTE NÃO ENCONTRA NÓDULOS AO REALIZAR O AUTOEXAME. SEGUNDO O M.S, SÃO ESPERADOS MAIS DE 59 MIL CASOS DE CÂNCER DE MAMA.

SINTOMAS

OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO RELACIONADOS AO DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER DE MAMA SÃO: FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA, TABAGISMO, MÁ ALIMENTAÇÃO, PESO CORPORAL ACIMA DO INDICADO, HÁBITOS SEXUAIS INADEQUADOS, FATORES OCUPACIONAIS, BEBIDAS ALCOÓLICAS, EXPOSIÇÃO SOLAR, RADIAÇÕES E MEDICAMENTOS.

DETECÇÃO PRECOCE

O AUTOEXAME É UMA DAS FORMAS DA PACIENTE ACOMPANHAR A SAÚDE DO CORPO, MAS NÃO SUBSTITUI DE FORMA ALGUMA OS EXAMES E ACOMPANHAMENTOS REGULARES DE UM PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM E MEDICINA. ESSA INSPEÇÃO DEVE COMEÇAR NAS PACIENTES DE 40 ANOS PARA FRENTE

Debaixo do braço direito

Por cima da mama

Debaixo do braço esquerdo

Deite-se e toque-se

Toda a mama

Explore realizando círculos

UM GRANDE EXEMPLO DE EXAME DE DETECÇÃO PRECOCE É A MAMOGRAFIA REALIZADA EM MULHERES SEM SINAIS E SINTOMAS DA DOENÇA, NUMA FAIXA ETÁRIA EM QUE HAJA UM BALANÇO FAVORÁVEL ENTRE BENEFÍCIOS E RISCOS DESSA PRÁTICA (MAMOGRAFIA DE RASTREAMENTO).

A GRANDE VANTAGEM, E QUE DEVE SER APROVEITADA PELA POPULAÇÃO, É QUE TODAS AS MODALIDADES DE TRATAMENTO SÃO DISPONIBILIZADAS DE FORMA GRATUITA PELO SERVIÇO ÚNICO DE SAÚDE. "O SERVIÇO PÚBLICO TEM VAGAS PARA FAZER ESSE TIPO DE ATENDIMENTO DURANTE O ANO TODO E ESPECIALMENTE NO OUTUBRO ROSA, QUANDO OS SERVIÇOS ABREM DE NOITE E NO FINAL DE SEMANA. ENTÃO AS PESSOAS DEVEM PROCURAR O SERVIÇO E AGENDAR", REFORÇOU A ENFERMEIRA ELIZABETE SILVEIRA.

Uma linda história de superação com Ana Angélica e Luciano Jorge: "O amor é o caminho da felicidade e da cura."

COMO ERA A SUA RONTINA ANTES DE DESCOBRIR O CÂNCER DE MAMA?

(ANA) EU TRABALHAVA NO LABORATÓRIO CENTRAL DO ESTADO (LACEN) E TAMBÉM NA PREFEITURA. POSTERIORMENTE, ACABEI FICANDO APENAS NO LACEN. (LUCIANO) NA ÉPOCA EU GERENCIAVA UMA LOJA, MAIS ESPECIFICAMENTE DE UMA REDE DE SUPERMERCADOS, E SEMPRE QUE TINHA TEMPO LIVRE, EU LEVAVA E BUSCAVA A ANA NO TRABALHO.

VOCÊ REALIZAVA O EXAME DE MAMOGRAFIA PERIODICAMENTE?

(ANA) SIM. FAZIA SEMPRE. LOGO AOS MEUS 17 ANOS DE IDADE, DESCOBRI QUE EU POSSUÍA DISPLASIA MAMÁRIA E ENTÃO, DAÍ EM DIANTE, COMECEI A FAZER DE 6 EM 6 MESES AO COMPLETAR OS 45 ANOS, E FOI INDO DURANTE TODO O PERCORRER DE MINHA VIDA.

COMO FOI RECEBER A NOTÍCIA?

(ANA) 4 MESES ANTES, EU HAVIA FEITO A MAMOGRAFIA E A ULTRASSONOGRAFIA E DURANTE OS 2 MESES QUE PRECEDIAM A MINHA REVISÃO, SONHEI COM ISSO E ALGUNS DIAS DEPOIS, COMECEI A SENTIR DORES NA REGIÃO DA AXILA. ATRAVÉS DA CONSULTA, TIVE A CONFIRMAÇÃO. NO MOMENTO DA NOTÍCIA, FOI COMO SE O CHÃO SE ABRISSE E EU SÓ QUISESSE ME ENFIAR LÁ E NUNCA MAIS SAIR. MAS ESSE SENTIMENTO NÃO DUROU MUITO, EU BUSQUEI FORÇAS DENTRO DE MIM MESMA ONDE EU LUTARIA PARA OBTER A MINHA CURA. FALEI PARA AS PESSOAS, COM EXCEÇÃO DE MINHA MÃE E A PARTIR DE ENTÃO, COMECEI A MINHA JORNADA DE LUTA. (LUCIANO) A PRINCÍPIO FOI UM GRANDE BAQUE, CONFESSO A VOCÊ QUE POR MAIS FORÇA QUE EU TIVESSE, NO MOMENTO FOI UM BAQUE. NO ENTANTO, EU TRANSFORMEI ISSO EM ENERGIA E FALEI PARA A ANA QUE ESSA JORNADA NÃO SERIA DE SOFRIMENTO, MAS SIM DE TRATAMENTO!

QUANTO TEMPO DUROU O TRATAMENTO, DESDE A DESCOBERTA ATÉ O FINAL?

(ANA) DUROU CERCA DE 3 ANOS. COMEÇOU EM 23/05/2012 E TERMINOU EM 15/08/2014 QUANDO COMECEI A TOMAR O AROMASIN, O QUIMIOTERÁPICO ORAL. AO TODO, O TRATAMENTO TEM 10 ANOS. ATÉ HOJE, POSSUO ACOMPANHAMENTO. ANTES OCORRIA SEMESTRALMENTE, MAS COMO MINHAS MÉDICAS (ONCOLOGISTAS E MASTOLOGISTA) PERCEBERAM QUE AO LONGO DE TODO ESSE TEMPO NÃO APRESENTEI NENHUM TIPO DE PROBLEMA, LIBERARAM PARA QUE O ACOMPANHAMENTO SE TORNASSE ANUAL.

DURANTE ESSE PERÍODO, VOCÊ FICOU SEM ATUAR EM SUA ÁREA. MAS VOCÊ SE DEDICOU MUITO A ESSE TEMA, DE QUE FORMA ISSO OCORREU?

(ANA) COMO EU TRABALHAVA NO SETOR LABORATORIAL DE SAÚDE PÚBLICA, EU LIDAVA MUITO COM BACTÉRIAS, POR CONTA DISSO, MINHA DOUTORA ACHOU POR BEM QUE EU ME AFASTASSE DO TRABALHO, NÃO POR ESTÁ ABATIDA, POIS SEMPRE DEMONSTREI RESILIÊNCIA. NESSE PERÍODO DE TRATAMENTO, TANTO NO IGA (INSTITUTO GERALDO ANDRADE), QUANTO NO HOSPITAL SANTA ISABEL, EU SEMPRE PROCUREI INTERNALIZAR A CURA E A SAÚDE, DESTA FORMA, PUDE AJUDAR INÚMERAS PESSOAS EM AMBOS OS LOCAIS. (LUCIANO) MINHA ROTINA MUDOU DE VERDADE. PARA QUE EU FIZESSE ESSE ACOMPANHAMENTO COM MINHA ESPOSA, EU MUDEI MEU HORÁRIO DE TRABALHO E ABDIQUEI DE MUITAS COISAS EM PROL DA SAÚDE DELA E TAMBÉM DA MINHA, AFINAL, SOMOS UMA SÓ CARNE.

Aquilo que se faz por amor está sempre além do bem e do mal.

MUITAS PESSOAS SE APROXIMAM DOS PACIENTES COM CÂNCER DE MAMA E ACABAM TOCANDO EM ASSUNTOS QUE INCOMODAM. QUAIS ASSUNTOS PODEM SER EVITADOS?

(ANA) O QUE MAIS INCOMODA, ACREDITO QUE SEJA QUANDO AS PESSOAS NOTAM QUE VOCÊ É ACOMETIDA POR ESSA DOENÇA E FALAM: "VOCÊ VAI MORRER". É UMA DOR TÃO GRANDE QUE AFLIGE O CORAÇÃO! PIOR AINDA É OUVIR ISSO DE UMA PARENTE. PARA ESSAS PESSOAS EU SEMPRE AFIRMAVA: UM DIA TODO MUNDO VAI MORRER, PORÉM, EU NÃO VOU MORRER POR CONTA DO CÂNCER, EU VOU LUTAR! ESSA SEM DÚVIDA É A PIOR PERGUNTA OU AFIRMAÇÃO QUE ALGUÉM PODE FAZER A UMA PESSOA EM TRATAMENTO. (LUCIANO) EU OUVIA INÚMEROS COMENTÁRIOS DESSE CUNHO DAS PESSOAS EM RELAÇÃO A ANA E SEMPRE RETRUCAVA DIZENDO: NINGUÉM MORRE DE CÂNCER, MORREM POR REJEIÇÃO, FALTA DE AMOR E POR NÃO QUERER LUTAR PELA SUA SAÚDE.

ALÉM DO IMPACTO FÍSICO, O CÂNCER GERA UM IMPACTO EMOCIONAL AO PACIENTE, O QUE MAIS SUBJUGA A AUTOESTIMA DE UMA PESSOA NESSA SITUAÇÃO?

(ANA) PRIMEIRAMENTE É O OLHAR DE PENA QUE AS PESSOAS POSSUEM AO SE DEPARAR CONOSCO. ISSO ME MAGOAVA FORTEMENTE, ALIÁS, NÃO SÓ A MIM! MAS TODAS AQUELAS MULHERES QUE TRILHAVAM ESSA MESMA DURA BATALHA. PARTICULARMENTE EU EVITAVA AO MÁXIMO PESSOAS COM ESSE TIPO DE OLHAR. EM SEGUNDO LUGAR, A PERDA DE CABELO, O FATO DE ESTAR CARECA. POR QUE? O CABELO É A MOLDURA DO ROSTO DE UMA MULHER. PORTANTO, QUANDO ELAS SE VIAM SEM CABELO E, ALÉM DISSO, MUITAS TAMBÉM ESTAVAM MUTILADAS ELAS SENTIAM-SE PROFUNDAMENTE TRISTES. ERA JUSTAMENTE NESSES MOMENTOS QUE EU ENTRAVA EM CENA PARA DEIXÁ-LAS ALEGRES.

DURANTE ESSE PERÍODO, DE QUE FORMA O SEU COMPORTAMENTO IMPACTOU NA ROTINA DAS PESSOAS EM SEU ENTORNO?

(ANA) A MINHA ALEGRIA (RISOS). A MINHA ALEGRIA, A MINHA AUTOESTIMA, A MINHA VONTADE DE LUTAR PELA VIDA E DE VI-VER! EU CREIO QUE QUANDO VOCÊ PERDE A ESPERANÇA, FECHOU PRA VOCÊ ALGUMA COISA NA SUA VIDA. ENTÃO DEVEMOS SEMPRE BUSCAR DENTRO DE NÓS ESSA AUTOESTIMA, ESSA VONTADE DE VIVER! E ERA JUSTAMENTE ISSO QUE EU PASSAVA PARA ELAS: SE AMEM! SE GOSTEM! MAS PRINCIPALMENTE, SE ACEITEM! A PARTIR DO MOMENTO QUE VOCÊ ACEITAR QUE ESTÁ TRATANDO DE UM CÂNCER, QUE VOCÊ ESTÁ CARECA, QUE VOCÊ PODE ESTÁ MUTILADA OU QUE FEZ A QUADRANTECTOMIA DE MAMA, MAS QUE VAI VENCER ESSA GUERRA, VOCÊ JÁ SE TORNA VITORIOSO NÃO SÓ AQUI MAS EM QUALQUER SETOR DE SUA VIDA.

NÓS TEMOS DADOS IMPRESSIONATES: QUASE 30% DE CASOS DE CÂNCER NO BRASIL SÃO DE MAMA. COMO A PREVENÇÃO PODE SER FEITA?

(ANA) O PRIMEIRO PASSO É FAZER A MAMOGRAFIA ANUALMENTE, O SEGUNDO É A ULTRASSONOGRAFIA DE MAMA SEMESTRALMENTE E, DO MEU PONTO DE VISTA PARTICULAR, ALÉM DESTES 2 PASSOS, DEVEMOS PRIORIZAR POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE, ASSOCIADA OBVIAMENTE A UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS. QUANDO NOS ALIMENTAMOS COM COMIDA DE VERDADE, AO INVÉS DE CONSUMIR PRODUTOS ENLATADDOS, EMBUTIDOS, COM QUÍMICAS EM GERAL E QUE PODEM AUMENTAR OS RISCOS PARA O CÂNCER DE MAMA, JÁ DIMINUÍMOS GRANDEMENTE ESSA POSSIBILIDADE INDESEJADA.

UMA MENSAGEM FINAL PARA OS NOSSOS LEITORES, MAS ESPECIALMENTE PARA O PÚBLICO MASCULINO

(LUCIANO) AINDA SOBRE A PERGUNTA ANTERIOR, GOSTARIA DE COMPLEMENTAR AFIRMANDO CATEGORICAMENTE QUE EU TIVE O PRIVELÉGIO DE DESCOBRIR QUE A MINHA ESPOSA É MARAVILHOSA ATÉ CARECA! (RISOS). MAS CONTINUANDO... ACREDITO QUE VOCÊ DEVE AMAR AS PESSOAS DO JEITO QUE ELA É, E DO JEITO QUE ELA SE APRESENTAR, E VOCÊ SUPERAR SABENDO QUE EXISTE UM DEUS QUE CURA, QUE FOI O QUE ACONTECEU EM NOSSAS VIDAS. (ANA) PARA MIM O PRIMORDIAL É VOCÊ TER JESUS NO MARCO DA SUA FÉ, POIS QUANDO VOCÊ A BUSCA, ELA TRAZ CONSIGO A ALEGRIA, A ESPERANÇA E TODO UM PACOTE COMPLETO.

(AINDA SOBRE ANA) E SEMPRE DIGO A CADA MULHER QUE ESTÁ TRATANDO UM CÂNCER DE MAMA, QUE ELAS DEVEM SEMPRE ACREDITAR EM DEUS, NO PONTENCIAL QUE EXISTE DENTRO DE CADA UMA DELAS, SABER QUE CABELO... NEM A TERRA COME! (RISOS). E DEPOIS, O IMPACTO DE VER-SE CARECA, OLHAR E LEMBRAR QUE TUDO AQUILO É UMA SITUAÇÃO PASSAGEIRA, QUE TUDO ISSO VAI PASSAR. AS CONSEQUÊNCIAS DE MUITAS QUE TIVERAM EFEITOS COLATAREAIS E, QUE GRAÇAS AO BOM DEUS NÃO FOI O MEU CASO, É TRANSITÓRIO, PASSAGEIRO E FOCAR QUE EM TUDO SOMOS MAIS QUE VENCEDORAS! POIS CRISTO ESTÁ AO NOSSO LADO. ENTÃO, SE VOCÊ COLOCOU DEUS, JESUS CRISTO, O ESPIRÍTO SANTO E RUMAR COM FOCO EM ALGO QUE TE FAÇA LEVANTAR, LUTEM! SEJAM FORTES E CORAJOSAS! E NO MAIS, TUDO SE FAZ PERFEITO! (SORRISO).

Ana Angélica e Luciano Jorge irão retornar muito em breve para nos agraciar com mais uma história inspiradora.

Acompanhe nas próximas edições da SoulPHI e fique por dentro.

Cuidados Estéticos não são gastos, mas sim INVESTIMENTO!

Sabendo disso, O Centro Estético da Drª Danielle Gomes traz no Outubro Rosa, ofertas especiais para você!

11/10

Crioday

18/10
Botoxday

25/10
Fillerday

Siga os passos indicados no fundo da revista para ter acesso a nossa Lista VIP e PARTICIPE do SORTEIO de um PROCEDIMENTO TOTALMENTE GRÁTIS.

NOSSO ESPAÇO

DISPOMOS DE UM AMBIENTE ACONCHEGANTE E SOFISTICADO. NOSSA MISSÃO É ATENDER SUAS NECESSIDADES E ANSEIOS ENQUANTO CLIENTE. POR ESSE MOTIVO, SUA SATISFAÇÃO É A CONCRETIZAÇÃO DO NOSSO MAIOR OBJETIVO.

ESTAMOS LOCALIZADOS NA
AV.LUÍS VIANA, PARALELA-PATAMARES
WALL STREET EMPRESARIAL, TORRE B, SALA 803

FALE CONOSCO

@ESTETICA_DRADANIELLEGOMES

71 99974-7863

BIOMEDDANNY@GMAIL.COM

ESTÁ REVISTA É UM CONVITE PARA A NOSSA LISTA VIP. NELA VOCÊ TEM ACESSO A NOVIDADES, CONTEÚDOS EXCLUSIVOS, CONDIÇÕES ESPECIAIS E MUITO MAIS. ENTRE EM CONTATO CONOSCO E USE A HASTAG: #SOPHIAMECONTOU PARA PODER PARTICIPAR.