

UMA CAMPANHA MÁRIO PENNA CONTRA O CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

março lilás



A PREVENÇÃO
É A SUA MELHOR
amiga.

CRIS PÁZ

“Autocuidado é o que
ninguém pode fazer por você,
a não ser você mesma”.



o autocuidado
NUNCA SAÍDE MODA.

**Vacinar é
tudo de bom!**

PARA SE PROTEGER DO PAPILOMAVÍRUS
(HPV), NADA MELHOR DO QUE
VACINAR SEUS FILHOS ATÉ 14 ANOS.

agéo
gramas



Instituto
Mário Penna

Editorial

CRIS PÀZ

Por muito tempo questioneei o tal conselho do comissário de bordo para colocar a máscara de oxigênio primeiro em mim, depois na criança. Como assim, deixar a criança por último? Mais tarde aprendi. No momento mais desafiador da minha vida, quando perdi o pai do meu filho em plena gravidez, foi um gesto despretenso (disfarçado de vaidade) que fez nascer muitas mulheres em mim. Em meio ao luto, escrevi para me despir dos pesadelos. E me vesti de cores para aprender a sonhar de novo. Eu não queria só dar conta, queria saborear a trajetória, queria ser feliz como mãe, mesmo enfrentando o luto e a tristeza – acredite, isso é possível. Escrever e vestir foram minhas estratégias de reinvenção. Mais do que me salvar, descobri outros caminhos. Sempre digo que quando a rotina toma conta, o sonho não encontra espaço para respirar.

O cuidado é a máscara de oxigênio do sonho. Palavra que mora no detalhe, esconde-se no sutil, no que mal aparece, feita de gestos contínuos, pequenos que sejam. Cuidado é o que está lá no dia seguinte. Por amor e, também, por prazer. Autocuidado é o que ninguém pode fazer por você, a não ser você mesma. É tempo para se olhar, um livro para ler, saber dizer não. É o exame preventivo todo ano, a

conversa com o espelho, a maquiagem, a terapia. Existe um verdadeiro cardápio de pequenos e grandes carinhos para nos lembrar que cuidar da gente é celebrar a vida. Escrever é uma das minhas práticas preciosas de autocuidado, talvez a mais transformadora delas.

Eu tinha 13 anos, muito a dizer, ninguém para ouvir. O caderno pautado foi minha redenção, meu grito de sobrevivência. Aprendi a me escutar para então ser ouvida. Não me desfazo desse diálogo comigo mesma, como ele também não me abandona. Todo dia tenho a chance de olhar para mim mesma e me reconectar com o afeto essencial que trago aqui dentro. Em pleno climatério, isso se torna ainda mais necessário. A urgência em me colocar como prioridade é o maior recado da menopausa: ou você cuida de você, ou você cuida de você. Tomara que você aprenda antes. O melhor caminho para estar disponível – para o outro, para a vida – é cuidar de mim primeiro. Por isso, o autocuidado nunca sai de moda. •

Cris Páz é comunicadora, escritora, palestrante e produtora de conteúdo.

EXPEDIENTE

Coordenação:
Ana Paula Carvalho Santos
Carolina Farah
Identidade Visual
Março Lilás:
Agência Casasanto

Projeto Gráfico:
Camila Viana
Agência Casasanto
Redação e revisão:
Carolina Farah
Conceito e Styling:
Maitê Oliveira

Fotografia:
Luana Alves
Cabelo e maquiagem:
Indya Make
Figurino:
Cris Páz e Michele Rodrigues
vestem Denise Valadares:

Sidnéa Macioci veste conjunto
tweed Regina Salomão e
camisa Denise Valadares
Produção:
Sarah César
Sofia Gontijo

A tendência do ano é o autocuidado



Fiz exame preventivo por 12 anos e estava tudo normal. Depois que entrei na menopausa, comecei a ter sangramentos e achei estranho. Mas como sou tímida, não contei para ninguém. Esperei vários meses até procurar atendimento médico. Talvez, se eu tivesse procurado ajuda lá no início, meu tratamento poderia ter sido mais rápido. O atendimento que tenho recebido no Instituto Mário Penna me dá muita força, porque eu nunca vi nada igual. Recebo tanto amor e carinho pela equipe que me acolheu e isso é fundamental para ter certeza de que logo estarei boa. Para as mulheres, deixo um recado: não parem de fazer acompanhamento, independentemente da idade”.

Adriana Leandro de Souza
53 anos | Paciente oncológico

Adriana e a filha, Nívea de Souza



Vacina HPV

Relato de uma mãe consciente

“A campanha Março Lilás é importantíssima para informar e alertar as pessoas. Fiz questão de levar as minhas duas filhas para se vacinarem. Acho que essa é uma obrigação dos pais e sou muito grata que podemos ter a cobertura dessa e de outras vacinas que não só previnem doenças, mas salvam vidas.”

Cris Carneiro | Embaixadora do Mário Penna



VACINAÇÃO CONTRA O HPV

Em 2014, o Ministério da Saúde implementou a vacina tetravalente no calendário vacinal contra o HPV para meninas de 9 a 13 anos e meninos entre 11 e 14 anos. A vacinação e a realização do exame preventivo (Papanicolau) se complementam como ações de prevenção contra esse tipo de câncer. Mesmo as mulheres vacinadas, quando alcançarem a idade preconizada (a partir dos 25 anos), deverão fazer o exame preventivo periodicamente, pois a vacina não protege contra todos os tipos oncogênicos do HPV. Para mulheres com imunossupressão (diminuição de resposta imunológica), vivendo com HIV/Aids, transplantadas e portadoras de cânceres, a vacina é indicada até os 45 anos de idade. •

É importante saber

O que aumenta o risco?

Início precoce da atividade sexual; Múltiplos parceiros sexuais; Cigarro; Baixa imunidade; Não fazer o exame preventivo Papanicolau com regularidade; Más condições de higiene; Histórico familiar.

Sintomas

O câncer de colo de útero é uma doença de desenvolvimento lento, que pode não apresentar sintomas na fase inicial. Nos casos mais avançados, pode evoluir para sangramento vaginal

intermitente (que vai e volta) ou após a relação sexual, secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais.

Tratamento

O tratamento para cada caso deve ser avaliado e orientado por um médico. Entre os tratamentos para o câncer de colo de útero estão a cirurgia, a quimioterapia, a radioterapia e a braquiterapia. O tipo de tratamento dependerá do estágio da doença e de fatores pessoais, como idade da paciente, comorbidades e possibilidade de ter filhos.

“Somos mulheres fortes, poderosas e podemos tudo que a gente quiser”

MICHELE RODRIGUES
Paciente oncológico

Michele Rodrigues dos Santos tem 23 anos, foi diagnosticada com câncer de colo de útero e encaminhada ao Instituto Mário Penna para realizar o tratamento. Ela conta que como sintomas iniciais teve sangramentos e a médica que a atendeu perto de sua casa, disse que poderia ser em decorrência da ovulação. Como não melhorava, mesmo tomando vários medicamentos, procurou um hospital e foi feita a biópsia, que confirmou o diagnóstico.

Qual foi a sua reação ao saber que estava com câncer de colo de útero?

Na hora, fiquei muito assustada. Mas ao mesmo tempo, algo maior me dizia que eu precisava ser forte. No início do tratamento fiquei um pouco debilitada. Mesmo assim, não desisti e tinha certeza, a todo tempo, que tudo ia ficar bem.

Como foi o seu atendimento no Mário Penna?

Toda equipe do Mário Penna me amparou o tempo todo com boas vibrações e sempre mostrando que eu não estava sozinha. Isso é muito importante. Eu me senti muito acolhida. É muito gratificante chegar para fazer um tratamento que mexe tanto com a mulher e ser abraçada por pessoas que te tratam como um amigo de muito tempo. E acaba que realmente a gente conquista muitos amigos que sei que vou levar para o resto da vida. Meu tratamento não poderia ser em um lugar melhor.

O que você diria para alguém que acabou de receber o diagnóstico?

Deus usa os médicos como um instrumento. Ele sim é o médico dos médicos. Tenha fé e acredite que tudo vai dar certo. Nós somos mulheres, fortes, poderosas e podemos tudo que a gente quiser. Não relute ao tratamento, seja otimista e acredite nessa equipe maravilhosa do Mário Penna. •

SIDNÉA MACIOCI

Após o diagnóstico do câncer de colo de útero, o que muda na vida sexual da mulher?

A primeira coisa que chama a atenção é o lado emocional da mulher, o que impacta diretamente na vida sexual por ser uma doença associada a um vírus que é de transmissão sexual. A mulher sempre quer saber como contraiu o vírus (se foi pelo marido, namorado ou parceiro). A segunda coisa é o medo de transmitir a doença, de piorar ou até mesmo dela voltar. Após o tratamento é preciso lidar com a insegurança e problemas que estão relacionados com a fertilidade. Dependendo do tipo de tratamento, que varia de acordo com o estágio da doença, ela pode evoluir com a menopausa precoce, falência ovariana precoce, atrofia dos tecidos vaginais associado a uma fibrose que deixa a muco-sa vaginal endurecida. Outro ponto importante para falar

é que algumas mulheres têm desconforto na hora da relação. Com isso, elas acabam perdendo o casamento, o namoro e evitam se relacionar com outras pessoas por medo e por vergonha. E isso não é necessário. Reforço muito isso com as minhas pacientes.

A mulher pode ter transmitido alguma doença ao seu parceiro antes de descobrir o diagnóstico?

O HPV é transmitido por relação sexual. Cerca de 75% da população é contaminada pelo HPV. Isso vale para homem e mulher. Só que nem todos vão desenvolver algum tipo de câncer. Vai depender de uma série de fatores como genética, sistema imunológico, entre outros. Então, essa transmissão do HPV acontece o tempo todo durante as relações sexuais. Muitas vezes, a pessoa tem HPV e não apresenta sintoma algum. É importante ressaltar

que, em alguns casos, a pessoa pode ter o HPV há anos e ele demorar muito para se manifestar. Então, muito cuidado na hora de culpar o parceiro atual quando for diagnosticado com o câncer de colo de útero. Isso não é sinônimo de traição.

Quando o tratamento é finalizado, a paciente pode voltar a ter relações sexuais?

A mulher não só pode como deve retomar as relações sexuais. Isso é muito importante na recuperação porque a vagina precisa ficar aberta e voltar à sua flexibilidade. Sem falar que voltar a ter relação sexual ajuda na autoestima da mulher. Isso melhora também o lado emocional, a mulher volta a se sentir desejada e consegue manter normalmente a relação com seu parceiro. •

DRA. SIDNÉA é ginecologista e obstetra, tem especialização em Ginecologia Oncológica pelo Instituto Mário Penna, Pós-Graduação em Vídeo Cirurgia, Cirurgia Vaginal e Uroginecologia. Mestre em Saúde da Mulher pela UFMG e Coordenadora do curso de Pós-Graduação de Videolaparoscopia da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais. No Mário Penna, compõe o corpo clínico da equipe de Ginecologia Oncológica.

“ Em alguns casos, a pessoa pode ter o HPV há anos e ele demorar muito para se manifestar ”.

DRA. SIDNÉA
MACIOCI



Falou em Moda?

Olha a Maitê Oliveira aí!



Grande apoiadora das produções das campanhas do Instituto Mário Penna, Maitê Oliveira conta que, desde pequena, desenhava suas próprias roupas e as usava de uma maneira “engraçada”. E olha onde chegou? Graduada em moda, *cool hunting* e *fashion business*, tem em seu currículo atuações no desenvolvimento de coleções para conceituadas marcas de moda e hoje atua expressivamente com direção de arte e *styling*.

Maitê fala que já conhecia o instituto pela referência que é, mas começou a parceria depois que recebeu a ligação de uma amiga para contar do desfile de moda do Outubro Rosa. “Amei demais a ideia e assinei o *styling* do desfile dessa campanha, que foi muito emocionante”.

Agora, ela está de volta com a produção de moda da revista da campanha Março Lilás. “Eu me sinto feliz em todos os sentidos. O autocuidado e a moda têm o mesmo cerne, que é olhar para dentro. É compreender os sinais da sociedade para entender como ela se modifica. Se eu estou em dia com o meu autocuidado, estou em dia com a minha saúde corporal, mental e autoimagem. Uma pessoa com a autoestima em dia usa a moda como extensão da sua personalidade. Espero que essa revista gere impacto e aumente a empatia entre as pessoas que a receberem. Que elas se sintam tocadas pelas histórias contadas pelo Mário Penna para que o trabalho perdure e mais pessoas sejam amparadas e acolhidas dessa forma tão generosa”.



Maitê Oliveira



A prevenção é o melhor *remédio*

O Março Lilás do Instituto Mário Penna chega com a campanha “O autocuidado nunca sai de moda”, alertando a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de colo de útero. A campanha vem para mostrar que a mulher moderna é empoderada e está sempre de olho nas novas tendências, principalmente ao que está ligado à saúde. Ela é aquela que se cuida, se previne, faz exames e está atenta para ficar por dentro de tudo que garante a sua autoestima e qualidade de vida.

O câncer de colo de útero é a 4ª maior causa de morte de mulheres no Brasil. Em 2022, 2.144 pacientes com esse diagnóstico foram atendidas no Instituto Mário Penna. Um total de 5.027 atendimentos foram realizados pela equipe de Ginecologia, além de 228 cirurgias.



Acesse o QR Code e saiba mais sobre a campanha.

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS PARA MAIS DICAS DE AUTOCUIDADO, SAÚDE E PREVENÇÃO.



SOBRE O MÁRIO PENNA

Classificado como Centro de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia (CACON) pelo Ministério da Saúde, o Instituto atua nas áreas de ensino, prevenção e tratamento do câncer. É o maior prestador do SUS em cirurgias oncológicas em Minas Gerais e o primeiro em tratamentos de radioterapia e quimioterapia.

março lilás



A FORÇA DA MULHER SUPERA QUALQUER DESAFIO. INCLUSIVE O CÂNCER.

Os números do Mário Penna mostram a dimensão e o papel da instituição na prevenção e no tratamento do câncer. Toda a qualidade e acolhimento prestados demonstram a atuação constante e devotada de muitas mulheres que ajudam a construir essa história.

-  **Atendimentos geral: 323.663**
-  **Sessões de Quimioterapia: 37.224**
-  **Sessões de Radioterapia: 40.528**
-  **Cirurgias realizadas: 12.296**

FAÇA A SUA DOAÇÃO E AJUDE-NOS A MANTER NOSSOS ATENDIMENTOS.