

Mulheres verdadeiras


*Lugar de
Mulher
é Onde Ela
Quiser*
PROJETO DE CONSCIENTIZAÇÃO | **CÂNCER
MAMA**


SONHe
GRUPO SASSE
ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA

*O que te
inspira e
te move?*

*Quais seus
medos e
aflições?*



Prefácio

Todo ano, especificamente nesta época, o Grupo SOnHe se prepara para compartilhar informações sobre o câncer de mama presencialmente com a população, por meio de ações em parques, bares, museus, de maneira bem diferenciada, até porque *Lugar de Mulher é Onde Ela Quiser* e, sempre, é claro, cuidando de sua saúde.

Acreditamos que o câncer precisa ser abordado, que não há mais espaço para dizer “aquela doença”. Precisa ser discutido e mais pessoas saberão como, por exemplo, realizar seus exames o mais precocemente possível.

Este ano, com a pandemia, criamos uma ação especial, na qual diferentes mulheres contam um pouco sobre seus medos e aflições, o que as inspira e as motiva.

Assim, lançamos uma campanha nas redes sociais do Grupo SOnHe, convidando mulheres a encaminharem seus relatos.

Eis que surge o e-book **Mulheres Verdadeiras**. Verdadeiras mesmo, pois abriram seus corações, despiram suas almas em textos de vida real.

Temos certeza que esses textos vão tocar várias mulheres que têm, muitas vezes, os mesmos medos e aflições e não possuem coragem de expressar!

Com ou sem câncer, queremos, com o livro, ressignificar algumas mulheres, construir uma rede, que seja simples, on-line e, com as histórias, que possam ajudar umas as outras.

Mulheres Verdadeiras ultrapassou fronteiras e chegou até a Holanda, onde uma jovem universitária campineira, ainda em formação em biologia molecular e ilustração, acreditou no projeto e transformou cada uma das histórias em figuras artísticas, que estão também no e-book. Minha gratidão à Ana Lima.

Obrigada a cada uma das mulheres que encaminharam suas histórias. Não adianta só iluminar de rosa os lugares. É preciso ter um propósito, uma causa verdadeira sendo defendida e **Mulheres Verdadeiras** é a prova de que é possível, tocarmos a alma de outras pessoas, de maneira lúdica e linda e conscientizando sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer, qualquer que seja o tipo de câncer.

Campinas, outubro de 2020.

Renata Ploetterle D. Sasse

Mulheres verdadeiras



*O que te
inspira e
te move?*

*Quais seus
medos e
aflições?*

Cristina Sisdeli Rompató.....	7
Cynthia Almeida.....	9
Elaine Cristina Valente.....	11
Erica Ruesch.....	15
Estela Salvadori.....	17
Gimena Gregio Campos.....	23
Gisele Almeida.....	23
Isabel Galheta.....	27
Katia Tavares Silva.....	27
Larissa Souza Campos.....	35
Luana Crespo Jacob.....	35
Maria Cursino.....	41
Maria de Lourdes.....	43
Maria Lúcia Trezza Bersou.....	45
Natalia Cristina de Sá.....	47
Natalina Tortorelli.....	47
Rafaela Lazarin Neves.....	51
Regina Rocha.....	57
Rita Ferraz.....	59
Roberta Nunes Barbosa.....	61
Rosana Agrella.....	63
Rosângela Matias Mota.....	67
Sandreli Ghidotti.....	69
Simone Adelungue Coltre.....	71
Teresa Akemi Namiki.....	75
Vivian Antunes.....	77

Organização: Grupo SOnHe
Ilustração: Ana Lima
Revisão: Raquel Mattos
Edição: Charles de Souza Leite
Embaixadora: Renata Sasse

Cristina Sisdeli Rompato

Acredito que tudo o que vivemos seja uma grande lição e, como todas as lições, as vezes ela se torna dura e difícil de encarar, mas, acredito também que, se olharmos com carinho e atenção, perceberemos o bem que há por trás de tudo aquilo que nos acontece. Percebemos que sempre há uma mão amiga a nos amparar por meio das oportunidades que surgem, das pessoas que encontramos neste caminho, dos nossos amigos e parentes e é esse amor, essa beleza que me inspira e me move todos os dias. Quando sinto que o caminho pesa observo os detalhes e eles me dão força para continuar, me fazem sentir todo o amor e a gratidão que há.

Nesse caminho que trilho ganhei muitos presentes e abri meu olhar para coisas que são difíceis de encarar. Eu ganhei mais consciência, desfiz algumas ilusões e, talvez, o que mais me assusta seja a consciência que ganhei da finitude, pois, junto com ela vem também a consciência de que nosso tempo é muito precioso. Durante a vida, acabei desperdiçando muito tempo com coisas e situações que não eram tão importantes assim e, por vezes, deixei de lado o que era real, abri mão do que era essencial para mim. Dessa forma, torna-se muito importante resgatar a minha essência, quem eu era e quem foi se perdendo no caminho devido ao imediatismo da vida ou ao adaptar-se ao que o mundo espera de nós. Não há mais tempo a perder. A vida se tornou o agora e é preciso trabalhar na melhor versão que posso ter de mim mesma.

Sei que haverá dias fáceis e dias difíceis. Sei que em alguns dias conseguirei atingir meu objetivo e em outros não terei tanto sucesso. Porém, hoje me permito errar, mas, não me permito desmoronar. Aprendi que com muita amorosidade é possível recolher todos os cacos que ficaram de um dia terrível e fazer deles um castelo em nossa alma. E foi assim que, aprendendo a acolher as minhas limitações, pude me reencontrar, me fortalecer e trilhar um caminho com mais esperança, amor e gratidão. Foi pela queda que eu me reencontrei.





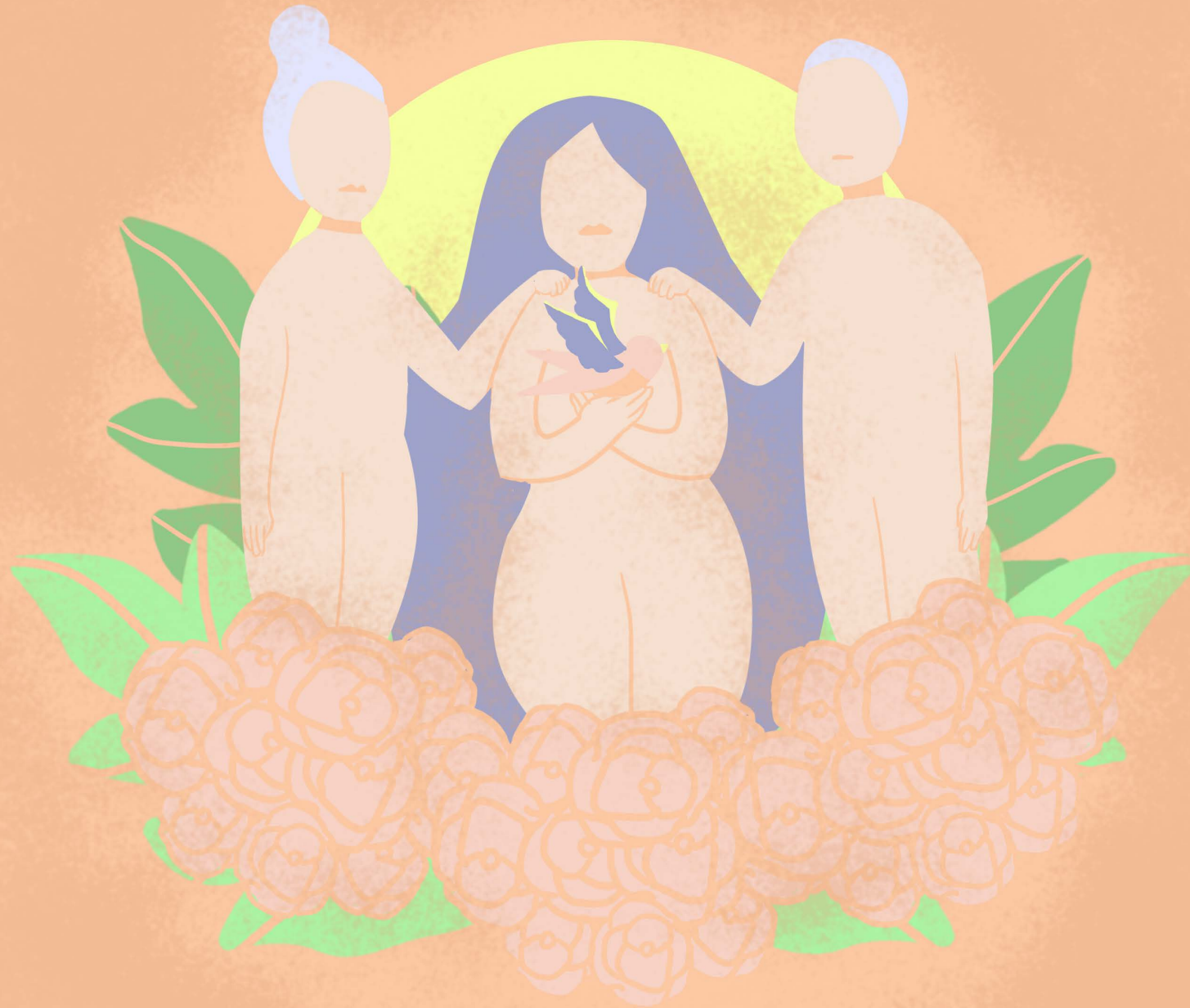
Cynthia Almeida

MULHER, DENTISTA E MOVIDA A AMOR!

Sou Cynthia e, pensando no que me move, vejo que é o amor. A base de tudo na minha vida é amor. É ele que me mostra no meio do caos que posso ser melhor, que tem muitas pessoas que se importam comigo, que nos meus momentos de luta contra o câncer de mama foi o amor à vida que me deu a força necessária para olhar a situação e entender que era um novo ciclo. A partir dali, minhas prioridades se tornaram diferentes. Hoje, sei que passar por isso me deu a serenidade e experiência necessárias para cuidar da minha mãe e para inspirar outras mulheres que podem estar no início da jornada. Tem muita vida e muito amor nutrindo minha alma e essa é minha missão de vida, com certeza. Grandes medos? Já não os tenho. Ainda estou trabalhando na elaboração da morte, mas não é algo que me assombra como antes. Agora, minha maior aflição é a de não conseguir cuidar dos meus pais caso algo me aconteça, por exemplo, se eu adoecer. Por isso, cuido tanto do meu autoconhecimento e da saúde. Ficar impossibilitada de ajudar pessoas também é algo que me aflige. No restante, é só gratidão por esses 17 anos de vida renovada.



Elaine Cristina Valente



Era uma manhã de sábado, agosto de 2019. A razão da tomografia do tórax daquele dia não era ser um exame de controle do câncer de mama, tratado em 2016. Buscava apenas uma explicação para a tosse persistente que me acompanhava há dias.

Com o término do exame, o médico amigo trouxe-me o alívio, não encontrara nenhum problema no pulmão, atribuindo o caso à uma sinusite. Porém, quando ele usou a conjunção “mas”, o relógio parou, a garganta secou e precisei de mais ar nos pulmões que foram alvos da investigação. Havia imagens suspeitas na coluna!

A vida é tão rápida quando quer nos ensinar sobre prioridades que, neste momento, até parei de tossir.

Dias depois, através de outros exames, a suspeita foi confirmada. Eu estava com câncer de mama metastático. Se eu pudesse escolher, não seria essa a história que eu gostaria de protagonizar, mas como essa escolha não está ao meu alcance, optei por tomar as rédeas daquilo que está, decidi fazer o melhor neste palco que me foi dado.

Sou o que aprendi com esses acontecimentos inesperados e me transformo a cada nova situação. Não estou dizendo que é fácil, confesso que existem momentos de extremo cansaço, dificuldades com efeitos colaterais do tratamento, além de situações de grandes questionamentos, mas não perco de vista aquilo que me pertence, o poder da escolha. E eu escolho, todos os dias, viver essa realidade da forma mais leve que consigo. Isto depende de mim!

Aprendi a buscar uma esperança por dia, mantendo-as bem pertinho para ter o sabor de realizá-las. Assim, dia após dia, construo uma vida esperançosa e descubro quem sou.

Sou, ao mesmo tempo, o cuidado com as necessidades do meu pai, também paciente oncológico metastático, o direcionamento para minha filha, hoje com 14 anos, e a companhia para minha mãe, um exemplo de mulher.

Sou muito mais do que a doença que habita em mim, porque eu não habito nela, embora me ajuste ao que ela pede. Aprendi que ser forte, na verdade, significa adaptar-se e isso me fez ajustar sonhos e ressignificar muitas coisas, inclusive o entendimento sobre o que é ser curada.

Percebi que me curo todas as vezes que escolho continuar lidando com os meus medos e ansiedades, quando olho e cuido daquilo que está saudável no meu corpo e não apenas do que está doente. Promovo curas em mim nos momentos em que construo memórias,

estreito laços, deixo um legado e vivo uma vida com sentido.

Me curo quando olho para a finitude, verdade democrática para todos os seres, doentes ou não, e consigo dar mais valor ao meu agora, que é o que realmente me pertence. Tenho a pressa de viver o hoje sem a urgência do amanhã!

A cura, para mim, transcende a busca por uma frase num laudo de exame. Há muito que se curar, mesmo em quem não tem diagnóstico de uma doença grave.

Essa sou eu, ajustando as velas do meu barco de acordo com os ventos soprados pela vida, aprendendo a buscar ajuda para lidar com as tempestades em alto mar, que ainda não sei como atravessar e aproveitando para desfrutar o sol e a brisa nos momentos de calma...

Essa sou eu escolhendo viver com qualidade apesar de, e com um sorriso, embora com...





Erica Ruesch

MÃE, MULHER.

O que me inspira e me move

Aprender, compartilhar e fazer a diferença. Mesmo nas coisas e oportunidades mais simples.

Sempre observei bastante as pessoas à minha volta. Também gosto de ouvir as histórias delas... E, por consequência, aprendo muito.

Muitas vezes, as boas lições aprendidas são compartilhadas e, assim, sempre levamos um pouco das pessoas e podemos deixar um pouco da gente.

Na empresa na qual trabalho, por exemplo, um “bom dia” com energia, sem diferenciação por cargos, contribuiu para melhorar clima e promover a aproximação entre as pessoas. Essa foi uma lição aprendida com a minha mãe, que sempre via os “invisíveis”. E este é um exemplo de fazer a diferença nas coisas mais simples, contribuindo para o dia de alguém começar melhor.

Também tem a ver com enxergar sentido em tudo o que se faz em vez de apenas “assistir” a vida passar.

Medos e aflições

Deixar um filho precocemente sem mãe.

Perdi minha mãe com 23 anos, num acidente. Foi a pior coisa que me aconteceu na vida. Mas sou grata, porque apesar de pouco tempo juntas, sinto que ela me deixou preparada para o mundo.

Uma amiga que não estava doente morreu alguns anos atrás. Foi de repente. Deixou o filho de 5 anos. Difícil processar.

Eu recebi meu diagnóstico com um filho de 6 anos. Quando relembro a questão da finitude, a maior preocupação é será haverá tempo de prepará-lo para o mundo também... Este sentimento foi bastante intenso há cerca de 13 anos, quando fui cuidadora de uma tia com câncer de pulmão metastático.

Apesar de todas as dificuldades e limitações, ela viveu uma esperança por dia à época, sem reclamações. Apenas buscando o que havia de melhor dentro de si. Foi uma lição muito valiosa e eu nem imaginava o que estava por vir anos depois...



Estela Salvadori

MULHER, MÃE E AMA PESSOAS.

Aprendendo a aprender...

O diagnóstico

Foi no dia 3 de fevereiro de 2016 que eu e meu marido percebemos um “caroço” na mama esquerda. Não me preocupei, pois costumo fazer meus exames de rotina periodicamente e os últimos – ultrassom e mamografia – tinham sido realizados há menos de cinco meses. Mas, meu marido não aceitou a minha tranquilidade e agendou um mastologista para o dia seguinte.

Quando cheguei ao consultório, a primeira pergunta do médico foi: “Por que está aqui?” E eu prontamente respondi: “Pelo meu marido”. Eu disse a ele que estava até meio constrangida por estar lá, achava mesmo que não era nada.

Mas, depois de uma criteriosa análise clínica do “tal” caroço, fiz o ultrassom que confirmou o nódulo e na sequência, a biopsia que mostrou o tão temido resultado positivo para neoplasia maligna - carcinoma ductal invasivo.

De maneira surpreendente, apenas pedi ao médico que não me escondesse nada e fiquei aparentemente tranquila e me achando pronta para enfrentar a situação... Os primeiros aprendizados:

- Se não nos cuidamos por nós mesmas em um primeiro momento, temos que nos cuidar por quem nos ama.
- Não é vergonha ir ao médico para esclarecer dúvidas. Se for apenas uma consulta médica, ótimo. Importante conversar com quem entende para ter conforto e “vida que segue”, mas se for algo, vamos tratar e partir para a ação!

Enfrentando ou não a situação

Estava achando tudo lindo e maravilhoso em termos de atitude e entendia que já estava enfrentando bem a situação com a minha aparente tranquilidade. Só que não! Queria me mostrar “a forte” para todos. Imaginem? Uma executiva, dona de casa, mãe e fraca? De forma alguma.

Foi assim por alguns dias até quando caí na real, alguns dias antes da cirurgia, ao olhar para minha filha dormindo, linda e serena. “Nossa! Estou com câncer e posso morrer a qualquer momento”. Que luto! Chorei copiosamente uma noite quase que inteira, me

achando fraca, com pena de mim mesma e com a certeza de que não poderia deixar minha filha aqui antes do final da “festa”.

Inevitavelmente vieram as primeiras conversas difíceis com Deus: “Por que?”.

Para quem se achava tão forte, segura de si, independente. Mas, sobretudo, humana com todas as suas fraquezas. E aí, vinham algumas pessoas que me faziam refletir sobre o que deveria perguntar. “Por que” ou “Para quê”? Sim, mais uma vez, ao meu lado tinha uma rede de apoio com família e amigos, que me mostravam a cada dia a importância do “para quê. Para aprender, talvez?”

Entre outros aprendizados, estavam:

- Sou humana com medos e aflições como qualquer ser humano. Foi aí que aprendi que posso ter momentos de fraqueza... só não posso desistir:

Eu sou forte

O forte chora...

O forte sente dor...

O forte sofre...

O forte esmorece...

O forte chega a desfalecer na fé, mas o bonito de tudo é que o forte não Desiste!

(Cecília Sfalzin)

- Não preciso estar sozinha. Posso pedir ajuda de Deus, da família, dos amigos, dos profissionais de saúde, das “amigas do peito”...

Enfrentando a situação – agora sim, mas como??

A jornada é longa e dolorosa. O medo continua dentro de mim, mas é necessário continuar se blindando dos efeitos negativos do medo. Como?

- Olhar a situação de frente, com ação e humildade – “aprender”
- Atitude positiva e bom humor – “tornar a jornada mais leve”
- Fé – “não desistir “
- Celebrar a vida e fazer do limão uma limonada – consegui até escrever sobre o aprendizado da quimio:

“E foi assim... Só as boas lembranças que ficam dela. A temida “quimioterapia”, que hoje me permito, pela intimidade, chamar pelo simples apelido de “químio”:
A química do amor incondicional e pleno do acompanhante;

A química do carinho espontâneo, da dedicação ao próximo daqueles que entram na sala sem nos conhecer;

A química do simples olhar da enfermeira carinhosa, da paciente ao lado, da médica, mas que diz tanto na hora que você mais precisa;

A química da superação, da tolerância, da perseverança;

A química do ‘aprender a aprender’

Então, é a esta “químio” que vou sempre me referir e que me despeço hoje. Obrigada por me tornar um ser humano melhor”

Compartilhar é fazer o bem, é alertar para a prevenção. Isso me faz “aprender a aprender”

- Minha inspiração? Tenho muitas, desde algo simples que gentilmente a natureza nos oferece como a orquídea, o girassol, a lua, até pessoas maravilhosas que me ensinaram e me ensinam até hoje. Posso citar, com certeza, minha doce e linda filha Luísa, minha mãe Tereza, hoje com 93 anos, mulher de origem simples, mas batalhadora, forte e que me deu uma família grande e alegre, da qual muito me orgulho, e também uma amiga que conheci pela sua biografia, através dos olhos de seu irmão, Fátima Grillo. São palavras dela: “Viver é simples: é dar importância às coisas realmente importantes. Em todas as manhãs, quando acordo, agradeço a Deus por um novo dia”.

Hoje...

O câncer voltou no começo de 2020 e retomei meu tratamento com médicos maravilhosos que não desistem. Competentes, mas essencialmente humanos e que cuidam verdadeiramente de mim. Vou citar apenas dois: Dra Susana Ramalho e Dr. César Cabello. Mas junto com eles são vários médicos apoiando e colaborando, além de enfermeiras e toda equipe de suporte por onde passei e, hoje, me encontro em tratamento.

Continuo vivendo e tentando seguir a nova jornada da mesma forma. Digo tentando porque continuo com meus medos e aflições, mas me mantenho forte. A forte que chora e que tem seus momentos de fraqueza, mas que não desiste, pois tenho a certeza de que continuo a aprender com minha família e amigos. Este é meu lugar, é onde quero evoluir! Com certeza é mais um período de muitos desafios! Não nego e quero ultrapassar cada um da melhor forma. E, por esta razão, tenho vivido e celebrado ciclos menores. Um dia de cada vez, mas intensamente e sou muito grata a Deus pelos momentos inspiradores dos meus melhores dias no trabalho, quando ajudo pessoas, no aconchego do lar, ao assistir as séries na TV que mais adoro ou na cozinha ao “tentar” fazer e “imitar” com prazer os pratos dos chefes famosos, que delícia! Ou, ainda e simplesmente, ao rezar no quintal para agradecer por mais um dia de carinho que recebo da minha família, do meu marido,

da minha filha linda e dos amigos.

Sim, sou humana e tenho dias difíceis. Às vezes fico brava e continuo tendo as conversas difíceis com Deus, comigo mesma e com aqueles que tanto amo e que estão mais perto de mim. Mas tenho tentado tirar o melhor para aprender, pedir desculpas e ser uma pessoa melhor no dia seguinte.

O futuro e o longo prazo a Deus pertencem. Mas são essenciais para me dar a esperança de viver e celebrar com a Luísa suas maiores conquistas! Viva a vida!

Sou Estela Cristina de Medeiros Salvadori, 54 anos, atuo na área de Gestão de Pessoas. Hoje, dedico mais tempo a ser “mãetorista” e curtir mais a filha já adolescente, passeio com a família, procuro realizar sonhos, como posso, que ficaram esquecidos durante a jornada, ajudo com palestras voluntárias, especialmente durante o Outubro Rosa, curto a família e procuro ser feliz com todas as minhas limitações de ser humano!

30 Set 2020.





Gimena Gregio Campos

MÃE, AMIGA E MULHER DE FÉ.

Sou Gimena e há dois anos descobri um câncer de mama.

Vou contar um pouco da minha história.

Ao receber o diagnóstico fiquei sem chão por um momento, mas Deus sempre esteve presente em minha vida e acreditei que isso veio para me fortalecer e jamais para me destruir.

Meu casamento acabou nesse momento, mas sinto muita gratidão por ter minha filha, minha luz, minha família e amigos ao meu lado. Eles foram fundamentais na minha recuperação e reconstrução da minha vida.

Viver me encanta e me inspira, principalmente nas manhãs de setembro.

Sou movida por uma energia que parece não ter fim! É o que dizem. E quando sinto medo da maldade, crueldade e injustiças do mundo, me agarro à vontade de lutar por minha vida, pois mereço ser feliz.

Seja bem-vinda primavera e traga muitos amigos e amor para as horas difíceis e de aflições.

Hoje, tenho essa experiência de vida como uma oportunidade de mudar minha história. É como se tivesse recebido a vida de novo, um novo tempo para que possa novamente florescer e buscar a felicidade.

Gratidão, sempre!





Gisele Almeida

MULHER, MÃE E ACREDITA QUE DEUS ESTÁ AO SEU LADO!

Tenho 41 anos, sou mãe de gêmeas e tenho uma história de superação gigante (rs!). Com 30 anos fui diagnosticada com câncer de mama. Estava terminando a faculdade, tinha outros planos e essa notícia veio como um tsunami em minha vida. Achei que iria morrer de algo que nunca me fez sentir nada e que eu não via.

Graças a Deus foi tudo muito rápido. Eu senti uma dor em um dia, quando dentro de mim já dizia que era essa enfermidade. No banho, fiz o autoexame e, daquele dia em diante, só notícias chocantes. Fiz meu tratamento no Caism, onde fui extremamente bem atendida. Fiz lindas amizades, pois o tratamento foi longo. Fiz radioterapia, quimioterapia e duas cirurgias. Mas não perdi a mama. Foi quadrante. Foi muito triste e doloroso, mas foi tão gratificante ver a vida com outros olhos... O querer ser curada é uma magia! E, graças a Deus, eu fui.

No término do meu tratamento, outro sustão! Engravidei de gêmeas. Como pode isso? Os médicos diziam que se um dia eu quisesse ser mãe seria difícil. Talvez apenas com tratamento. Então, logo eu que nem imaginava ser mãe, ganhei duas lindezas: a Manuela e Valentina.

Mas não foram tão “flores” assim. De toda forma, hoje, vejo que tudo o que aconteceu foi para mostrar que Deus existe, sim, restaura a dor e traz a cura.

Minha aflição e medo é meu problema de saúde reincidir. E espero que não, pois quero viver muito! A COVID-19 também me dá medo...

O que me move e me inspira são as minhas filhas, que quero que cresçam e sejam pessoas do bem, que façam o bem também. E eu estou fazendo o melhor para que isso ocorra na vida delas espiritual, profissional e emocionalmente.





Isabel Galheta

MULHER, ESPOSA, MÃE, ARTESÃ E VÓ DA MARIA LUAH.

O que me inspira é a certeza de que existe um Deus, que nos ampara, que nos protege e que sempre está nos dando uma nova oportunidade de sermos melhores!

O que me move? É a vida! Os meus filhos! Meu marido! E o que de melhor me aconteceu: minha neta!

Me move também procurar ser um ser humano melhor! Viver com humildade e acreditar sempre que tudo tem um porquê.

Uma doença nos traz dores, angústias, incertezas! Mas nos ensina também a pensar e a agir melhor em todos os sentidos!

Minha história com o câncer não é triste! Ele veio! Me derrubou, sim! Me fez questionar muitas coisas! Mas, hoje, vejo que me fez apreender muito mais do que sofrer!

Passados seis anos da minha doença e da minha cura, tive que me deparar com a doença do meu marido. Desespero, sim... no momento, claro! Mas consegui e estou conseguindo lidar muito melhor com a situação! Com fé e esperança de que tudo na vida tem um motivo. E que nunca, jamais, podemos desistir de qualquer obstáculo que a vida nos apresente. Mesmo sendo este um câncer!





Katia Tavares Silva

O CÂNCER E A AURORA.

Era mês de julho, friozinho alegre, em um lugar especial, Sítio das Fontes, Jaguariúna, SP. Comemoração do término de um curso que fiz durante quatro anos, Fundamentação em Pedagogia Waldorf e Antroposofia. Meu marido, meus três filhos e suas namoradas, alguns amigos-irmãos foram ver a apresentação da peça que os formandos escolheram e ensaiaram meses para apresentar: O Drama Sagrado de Eleusis. Eu, muito feliz e nervosa. Foi uma noite singular, muito especial e o que senti muito forte foi: “algo de novo e muito significativo vai acontecer em minha vida em breve”. Uma felicidade de menina, nos meus quarenta e nove anos.

Os meus dias de mulher, mãe de três filhos, educadora seguiram com os momentos em que cultivamos belezas, sonhos e também com os que convivemos com as incertezas, as nossas sombras e a desumanidade do humano. Uma diferença se fazia presente, eu continuava sentindo que algo muito importante em minha vida aconteceria. E aconteceu. Assim...

*Em uma hora não marcada
se revela o que não queremos ver, nem ouvir.
Minhas pernas estremeçeram,
meu ser bambeou,
caminhou pelas finitudes
e, como um velho equilibrista,
em fios de aço,
cambaleou... seguiu os abismos todos.*

Sim, a notícia do câncer na mama esquerda e o que se seguiu, a cirurgia e tudo que ela envolve, foram tempos de quietude, como a lagarta dentro do casulo.

*Em mim salta
um inventário de imagens
que teceram estes tempos,*

algumas delas

*sem leveza alguma
seguem marcadas
pelo sentimento de impotência
que o momento deixou.*

*Nesta hora
quietude interna e externa.*

A vida seguiu com um coro de anjos sempre a me fortalecer – marido, filhos e noras, afilhada, amigos-irmãos de perto e de longe, e os médicos e terapeutas. *

*O tempo náufrago
quase não deixa rastros,
apenas memórias de alma
com desenhos,
a maior parte das vezes
sem forma,
mas há relampejos de iluminuras
com anjos e arcanjos
a nos acolher.*

*De um outro jeito
a vida segue.
Aprendemos a ver
o gestar de cada estrela
na calmaria do anoitecer de outono.*

*Os sonhos, nesse vagar,
vão retomando seu rumo.*

*Os Encontros humanos
que sempre nos salvam,
os de perto, os de longe,
continuam a imantar
a voz sagrada.*

*Os fios se mantêm nas incertezas,
mas já entretecem possibilidades
de conexões,
gestam músicas
a nos embalar.*

*Um outro tempo emerge
como milagre em nossa alma.*

E como os milagres acontecem, minha vida seguiu novamente. Fiz outro curso, de formação em Aconselhamento Biográfico, que foi um cuidado comigo mesma e também para cuidar do outro. Senti necessidade maior ainda de me auto conhecer, de me transformar, fiz terapia artística para contribuir com este processo, queria viver o melhor de mim. Nos anos que se seguiram, com os filhos morando fora de casa e com uma linda netinha, fui vivendo, acreditando cada vez mais no mistério da vida. Seis anos depois do primeiro câncer:

*Em um estranho dia
os compassos se perdem,
as notas desmontam-se,
o corpo acorda sem chão,
sem caminho,
tateando acordes.*

*Os dias ficam enfileirados,
díficeis horas,
desencontros entre o fiar a vida
e o sentir-se vivo.*

Uma outra história começa. A diferença é que eu me sentia fortalecida internamente. Mesmo com momentos de tristeza, algo me impulsionava para a vida. Novamente o coro de anjos me acolheu, além dos que já estavam desde sempre, e juntaram-se novos amigos que fiz nestes anos, mais novos médicos e novos terapeutas.

** Assim,
Sem pelo e a contrapelo,*

*meu sentir combinou palavras,
minha mão adentrou horizontes.*

Minha biografia vem sendo escrita com o chão e o céu dos dias.

*A intensa amorosidade,
de perto e de longe,
renovou os pés e o olhar.*

*Uma paisagem outra
foi se aquarelando em meu entorno.
O existir se misturou,
fluiu nas cores e cenas.
Hoje faz morada
na infinitude da alma,
com um silêncio outro,
me mantém segura, confiante
e com terna amorosidade
para ir seguindo o vir a ser.*

Hoje, sigo o voo da existência, como um presente muito precioso. Meu sentir faz morada nas dimensões do humano que ampliam a vida, desde a poética da infância, passando pela escuta e pelo acolher das biografias humanas, até os horizontes do que ainda nos é mistério.

Katia Tavares

Em travessia com Severino, neste planeta ainda azul, há quase 40 anos.

Mãe de três filhos: Antônio Pedro, Arthur Antônio e Severino Antônio. Avó da Helena e, a caminho, seu irmão, Arthur. Todos me fazem amanhecer sempre.

Educadora, vivencio em minha prática uma constelação de teorias que se complementam e, em parte, são recriadas nas muitas aprendizagens do cotidiano: Modificabilidade Cognitiva e Aprendizagem Mediada; Pedagogia Waldorf; Aconselhamento Biográfico.

Fiz Mestrado em Educação e trabalho com encontro entre educadores, e com famílias e comunidades. Trabalho também como aconselhadora biográfica e em um projeto social, com crianças em situação de acolhida. Autora, com Severino Antônio, dos livros: O Voo

dos que ensinam e aprendem; A Poética da infância; Uma Pedagogia poética para as crianças; O Quase (*história infantil*).

** Os médicos que me acompanharam nestes processos foram Dr. César Cabello, Dr. Marco Ribeiro, Dra. Líris Delma, Dr. André Sasse, Dr. Michael Yaari e as terapeutas Regina Célia Sarmiento, Josely Rimoli, Lúcia Caldas, Maria Célia Guedes, Isabela Souza Soares e Maria Cecília Antunes.*





Larissa Souza Campos

MULHER, MÃE, FAMÍLIA E SEM MEDO DOS RECOMEÇOS.

Quando recebi meu diagnóstico, lembro de ir colocar minha filha de 4 anos para dormir e chorar muito. Me peguei negociando com o universo por um pouco mais de tempo. Eu pensava: “se viver mais 2 anos consigo vê-la com 6, aprendendo a ler. Se conseguir viver mais 5, posso vê-la um pouco maior, mas bom mesmo seria criá-la até pelo menos 15, para conseguir passar meus valores; dar meu amor”. E logo percebi que eu nunca acharia o tempo suficiente. Eu iria sempre querer mais. O meu maior medo era não poder estar aqui por ela, pela nossa família. Tantos planos com meu companheiro. Meu maior medo era também a minha maior motivação e fonte de força.

Sentei pela primeira vez na poltrona para receber a quimio cheia de medo do que viria. Chorei de novo. E recebi o carinho das enfermeiras.

Nos últimos 5 meses, foram 16 quimios e 13 exames de sangue. Passei a ter medo das minhas veias não aguentarem. Um dia olhei no espelho e não me reconheci, já quase sem cabelo, com o rosto e corpo inchados de tanta medicação. É uma caminhada que exige paciência.

Com meus 38 anos, eu nunca tinha cogitado que poderia ter menos tempo para viver do que o já vivido. Na rotina do dia a dia, é fácil esquecer que a vida é frágil. Passei a me perguntar como poderia fazer cada dia do tempo que eu tiver ser cheio de amor e significado. Tenho sede de viver o hoje! Para mim, as lembranças e os momentos com quem amamos são o que mais importa.

Quero dar minha atenção plena para a minha família durante o jantar, sem ficar olhando no telefone um e-mail do trabalho. Quero me exercitar diariamente, meditar, me alimentar bem e ajudar meu corpo a vencer essa doença e seguir saudável. Não tenho uma receita mágica para conseguir tudo isso, mas sigo me esforçando para fazer cada dia melhor.

Para outras mulheres, enfrentando o câncer de mama: lutem como uma garota!

Se permitam sentir, colocar para fora, mas se mantenham positivas. Façam aquilo que tiverem vontade, aquilo que fizer bem. E se permitam recomeçar.



Luana Crespo Jacob

MULHER, CONFIANTE EM DEUS.

A vida tem os seus ciclos

O inverno de 2018 se foi faz tempinho e com ele as sombras dos dias mais longos e tenebrosos que já vivi. Houve dias em que o desânimo bateu, a tristeza acordou, a incerteza me assombrou, o medo me castigou e a vulnerabilidade me assustou. Todos esses sentimentos surgiam em segundos na minha mente e o meu coração se enfraquecia diante dessas incertezas que lutavam para vencer dentro de mim. Meu inverno ficou mais intenso no dia 05 de julho de 2018, uma quinta-feira nublada, cinzenta e fria. Nessa manhã, recebi a confirmação que estava com câncer de mama.

Durante o processo todo eu estive confiante e essa confiança gerava alegria no meu coração. Eu me sentia como a ÁRVORE descrita em Jeremias 17.7,8:

“Mas, bendito é o homem cuja confiança está no SENHOR, cuja confiança nele está. Ele será como uma árvore plantada junto às águas e que estende as suas raízes para o ribeiro. Ela não temerá quando chegar o calor, porque as suas folhas estão sempre verdes; não ficará ansiosa no ano da seca nem deixará de dar frutos”.

Esses versículos soavam e ainda soam tão deliciosamente em meu coração. Toda vez que o medo batia no meu coração – em relação à operação, quimioterapia, radioterapia, ficar careca – eu me sentia como essa árvore frondosa, com raízes que se estendiam até os ribeiros da graça, da misericórdia, da bondade, da imutabilidade e do amor de Deus. Essa verdade não me deixava temer perante aquele ano tão duro e cheio de medos. Isso não era fruto meu, é fruto do Deus vivo. A confiança nEle me ajudou a enfrentar tudo isso, desenvolvendo uma alegria confiante.

O que me motivou a continuar firme? Saber que Deus estava cuidando de mim e que ele colocou pessoas para me ajudar na luta contra o câncer. Meu marido, Jônatas, que sempre esteve do meu lado, cuidando de mim. Minha família que deu todo o apoio. Amigos que se fizeram irmãos. E Deus colocou os melhores profissionais na minha vida, Dr. David Cunha e Dra. Chris Alem (o carinho e o cuidado deles me motivavam e me enchiam de esperança). E toda a equipe da Oncologia do Hospital Santa Tereza, que mesmo com o peso da doença, conseguiam deixar tudo mais leve.

30 de setembro de 2020, uma nova Luana nasceu depois de tudo. E isso me inspira a continuar forte, apreciando muito mais a vida. Pois a vida é um dom de Deus, e isso me



inspira. Minha luta contra o câncer de mama me inspira a continuar, pois os momentos difíceis sempre vão existir em nossa vida, mas o que extraímos desses momentos é o que vai nos motivar e inspirar a continuar a vida feliz e alegremente.



Maria Cursino

MULHER, BATALHADORA E VENCEDORA!



Meu nome é Maria. Nasci e cresci num bairro da periferia de São Paulo, ao lado de uma das favelas que já foi considerada entre os maiores pontos de droga da cidade. Sempre estudei em escolas públicas. No colégio onde fiz Ensino Médio, não tive aulas de biologia em nenhum ano, porque não tínhamos professor. Os professores não queriam dar aula num colégio que tinha espancamentos semanais e alto índice de violência.

Então comecei a trabalhar com 16 anos e paguei um cursinho popular, pois meus pais – um mecânico e uma costureira – não tinham condições. Me orgulho imensamente dos dois, que me deram condições para que eu pudesse me dedicar aos estudos e nunca me cobraram ajuda financeira em casa.

Por meio do Prouni entrei no Mackenzie e cursei Farmácia. Me formei entre os melhores, com o melhor TCC do curso e trabalhando efetivada na Johnsons. Deixei a Johnsons para fazer meu mestrado na Faculdade de Ciências Médicas da USP e vi meu trabalho ser apresentado em Dallas, nos EUA.

Me mudei para Campinas e iniciei o doutorado nas Ciências Médicas da UNICAMP. Apresentei e tive meu trabalho premiado em um dos maiores congressos da área, em Washington (EUA) e vim para Liverpool, no Reino Unido, para fazer intercâmbio com um dos maiores pesquisadores, referência mundial na minha área. Hoje, eu pesquiso a farmacogenética de quimioterápicos.

Rompi um relacionamento de 14 anos e agora volto para o Brasil, para seguir a minha carreira no nosso país ou aqui no Reino Unido, onde eu quiser. Porque sempre acreditei que meu lugar é onde eu quiser!

O que me inspira e me move é o desejo de ajudar pessoas. Esse é meu objetivo de vida e carreira. Eu não tenho medos, mas fico aflita por imaginar não poder ser livre para continuar lutando pelo que acredito.





Maria de Lourdes

MULHER, CONFIANTE EM DEUS.

Superação

Oi, meu nome é Maria de Lourdes. Em 2008 tive o triste resultado de câncer de mama. Meu desespero foi total. Chorei durante 5 dias, sem dizer a ninguém. Depois, resolvi revelar a todos o que estava acontecendo. Fiz todo o tratamento: quimio, rádio, etc... E graças a excelente médicos, como Dr. André, Dra. Maria Gabriela e muito a Deus, fui salva. Hoje, tenho vida normal. Trabalho e vivo todos os dias muitíssimo bem e feliz. Nunca devemos desistir da vida. Temos que ter fé e confiança na medicina que está muitíssimo avançada, UM abraço a todos e vamos nos cuidar, pessoal!





Maria Lúcia Trezza Bersou

MULHER, MÃE E AVÓ.

Há sete anos recebi uma notícia avassaladora, que me deixou sem chão por algum tempo. Câncer de ovário. Um tipo silencioso, que se confunde com sintomas variados e quando descoberto, geralmente, já está avançado. Era o meu caso, grau IV.

Depois do primeiro impacto, como medida de defesa, comecei a me “consolar” com o pensamento que, aos 68 anos, já tinha vivido uma boa vida, uma família linda, filhos, três netas queridas e que deveria ser grata por isso e me preparar para o pior.

Tudo isso era verdade. Eu só não sabia que a ciência, a medicina, a competência e o carinho dos meus médicos e dos demais que me tratavam tinham outros planos para mim! E, sobretudo, uma firme fé e convicção de que Deus estaria sempre me amparando e dando coragem para enfrentar essa dura caminhada.

Agora, aos 75 anos, muitas comemorações e vitórias depois, estou ainda tendo gratas experiências, como a chegada de mais três netinhos, que vieram trazer mais alegria e amor em nossa família. E ainda continuo planejando comemorar muita coisa boa!





Natalia Cristina de Sá

MULHER, ESPOSA E COM MUITA FÉ.

O que me inspira: o amor e companheirismo do meu marido.

O que me move: minha fé e a vontade de viver...

Medo: me afastar da minha essência e perder a sensibilidade para cultivar todas as sementes que a vida me plantou.





Natalina Tortorelli

MULHER, EMPREENDEDORA E AMANTE DA VIDA.

....e quando o diagnóstico chegar,
Mire na cura,
Respire cura,
Insufle vida saudável em suas células,
Fique calma e confiante,
Direcione todas as forças e energias para o amar que está dentro de você, para você mesma!

Sigo Madre Teresa de Calcutá:
“Não luto contra nada, trato e confio a favor da cura”
Fique alegre, fique feliz por ter a oportunidade de vivenciar uma experiência tão nobre e enriquecedora! Espiritualize-se!

“BLINDE SUAS CÉLULAS”, você pode!
Elimine o conceito de “sobrevida”, é pobre!
Enriqueça-se de vigor e gratidão!
Enquanto se trata com sucesso, milhares de pessoas saudáveis e jovens se foram de COVID-19! E nós aqui, tratando a vida que segue...
Portanto, viva intensamente e faça cada segundo da vida valer a pena! É o doce sabor da vitória a cada dia!

Sejamos sábios e humildes para entendermos que “o tempo é de Deus” e quem para o ponteiro do relógio é nosso Criador! Jamais se precipite à vontade do Pai.

Um bom lema, é viver com força, garra, gratidão, “FÉ”, altruísmo, leveza para ajudar quem precisa mais que você.

“SEJA LUZ NA VIDA DAS PESSOAS”





Rafaela Lazarin Neves

MULHER, MÃE E ESPOSA.

Eu, Rafaela Lazarin Neves, 39 anos, casada, mãe do Rafael (11 anos) e da Letícia (5 anos). No dia 14 de abril de 2020, em meio a essa pandemia da Covid 19, tomando meu banho sossegada percebi um caroço na mama esquerda, parecia uma azeitona, tomei um susto, chamei meu marido no banheiro, mostrei para ele, ele achou super estranho. Sai do banho bem preocupada... Mandeí uma mensagem para a minha irmã Lilian, ela é enfermeira. Ela logo tentou me acalmar, dizendo que alguns cistos sempre aparecem, mas que no dia seguinte eu fosse até o posto de saúde em que ela trabalha. E assim fiz. Mostrei o caroço a ela, que pediu à medica que atende se poderia me dar um pedido médico para um ultrassom de mama, já que estávamos em meio a uma pandemia e o Ministério da Saúde tinha proibido consultas eletivas, apenas urgência e emergências, pois foi isso que ouvi nas três tentativas de consulta que fiz.

Pois bem, peguei o pedido médico e minha irmã, me conhecendo me disse... olha, fique tranquila, não há de ser nada, você não vai conseguir fazer esse exame essa semana pois as clínicas estão trabalhando com horário reduzidos... eu não respondi, agradei e entrei no carro, e liguei na mesma hora para clínica que eu conhecia e pedi urgência para fazer aquele ultrassom, nem pensei no convênio, fiz particular, antes de chegar na minha casa, eu já estava com o ultrassom marcado. Avisei meu marido e fui fazer o tal ultrassom... a médica me conhece, identificou o sexo dos meus filhos, conhece minha mãe, moro no interior, todo mundo se conhece e, fazendo o ultrassom ela disse, Rafa que negócio feio é esse, vamos colher biópsia... porém, o valor da biópsia já não era tão barato e a outra unidade da clínica que fica em Campinas aceita o meu convênio, então combinamos que eu deveria procurar novamente o posto de saúde e solicitar um pedido para a biópsia e ela me ajudaria a marcar o mais breve possível. Saí de lá com o laudo de BRAID 4, nunca tinha ouvido falar em BRAID, nem fazia conta do que significava isso. Mostrei o exame para minha irmã, ela ficou pálida, saiu da sala e foi falar com a médica, demorou um tempo, me largou ali sozinha, percebi que ela não estava confortável com a situação, mas disse que a médica tinha me dado um pedido de mamografia e que era para eu procurar um mastologista. Minha irmã entrou no site do convênio e começou a ligar e conseguimos uma consulta no Imama, com o Dr. Danilo. Marquei a mamografia para a sexta-feira, e fui lá fazer o exame que é uma delícia (#sqn). Mostrei o tal caroço para a enfermeira e apertei aqui apertei dali, porque o negócio não parava quieto, ele andava, mas enfim, terminou e

a enfermeira perguntou se eu iria aguardar o laudo e que demoraria uns 20 minutos. Eu disse que aguardaria e fiquei na recepção. Deu uns 10 minutos e ela volta, a Dra. queria repetir umas imagens e fazer umas posições diferentes, vou lá eu de novo... Feito, voltei na recepção para aguardar, vem uma outra moça e chamar pra fazer um ultrassom, aí questionei porque eu tinha levado o ultrassom que eu já tinha feito, ela disse que a Dra. queria confirmar umas imagens. Dra. Sandra começou o ultrassom e já perguntou quem era o meu mastologista e quando era minha consulta, contei que era o Dr. Danilo e que seria na próxima quarta. Então ela, sutilmente disse, ah você está em Campinas, dá uma ligada para ele, veja se ele não está atendendo hoje e você já mostra isso pra ele, sai de lá com um laudo de BRAID 4B, liguei na clínica expliquei que estava em Campinas e se havia possibilidade de um encaixe naquele dia... Eram 10h40 da manhã, a secretária do Imama disse que às 13h30 ele iria me atender. Não tinha um lugar para eu tomar um café, pandemia, tudo fechado, comecei a dar voltas por Campinas, liguei para minha irmã e avisei que eu tinha antecipado a consulta e ela foi me encontrar lá no Imama, chegou minha vez. Dr. Danilo um lord, super educado e prestativo, disse que aquele caroço não podia ficar ali e que pelas imagens ele não podia afirmar, mas tinha uma grande chance de câncer... que eu só teria a certeza com a biópsia, me deu o pedido da biópsia e o número do celular dele e disse: saindo o resultado, me avisa, independente de dia e hora. Na segunda-feira cedinho liguei novamente na CDE e pedi que eu precisava realizar a biópsia com urgência e que se necessário falasse com a Dra. Sandra, consegui a aprovação do convênio em 15 minutos e as 11 da manhã eu estava lá para coletar a biópsia... Olha, dói, viu! Não foi gostoso não, mas peguei aquele frasco e levei no laboratório que a Dra. Sandra me indicou, fiz todo o processo de assinar papel, convênio... e peguei o prazo de entrega... colhi em 20/04, ela queria me entregar o resultado dia 04/05. Olhei para atendente e falei, minha amiga se realmente eu tiver um câncer, até esse resultado chegar, eu já enfartei e morro antes, me ajuda com esse prazo. Ela me disse que tinha feriado e o sistema contava dias úteis. Saí de lá decepcionada, mas era o que eu tinha no momento. De tudo o que passei até agora, acho que essa espera foi o pior. Na quarta-feira eu mandei um e-mail solicitando prioridade no caso, porque tratava-se de um exame que iria definir meu futuro, eu só pensava nos meus filhos, que eles ainda precisavam de mim... Recebi a resposta que era pra eu confiar que eles iriam tratar o caso com prioridade. De hora em hora eu entrava no site para ver se tinha saído o resultado e nada. Na sexta-feira à tarde, eu já estava arrancando concreto com a unha, não tinha mais o que eu fazer, estava muito agoniada, mandei um zap para o laboratório e uma menina chamada Érica me atende. Ela foi muito acolhedora e disse que naquele horário ela não tinha como me ajudar, mas

que no sábado cedo me dava uma resposta. Às 10h da manhã do sábado, chega um zap dela, que tinha saído o resultado, eu estava com o meu filho em casa, abri o resultado. Carcinoma ductal invasivo, grau III, neoplasia epitelial maligna. Mandei o resultado para o Dr. Danilo, ele me respondeu: “O resultado vai de encontro com a nossa suspeita inicial! Claro que quando lemos o laudo nos assustamos bastante! Mas fique tranquila! Vamos resolver isso! Quero vê-la na segunda-feira para conversarmos e iniciarmos o tratamento”. Meu marido chegou e chorou comigo, não conseguia falar com a minha irmã, mandei mensagem para o meu irmão, meus pais não sabiam de nada ainda... Apesar do resultado, eu descobri o que era, porque ficar naquela agonia de não saber o que estava se passando, estava me deixando mal. Falei com a minha irmã, tínhamos uma preocupação em contar para minha mãe, como ela reagiria. Mas naquele mesmo dia à noite contei para os meus pais. Minha mãe não acreditava, falava que eu ia no médico e que não ia ser nada. Meu pai sempre foi muito positivo, sobreviveu a uma endocardite, ele tem uma fé e uma vontade de viver muito grande, minha mãe demora para “cair a ficha”, sempre foi assim... Na segunda, fui no consultório do Dr. Danilo, e tive uma aula de câncer, sai de lá com um calhamaço de papel de exames para fazer e que eu deveria retornar com os resultados. Fiz um imunohistoquímico, cintilografia, tomografia, e a tal ressonância (essa eu dei um espetáculo para fazer, minha claustrofobia, nessa situação, estava no modo hard). E passados 15 dias voltei com todos os resultados. O médico me explicou o resultado do tal imunohistoquímico. E o resultado era um Triplo Negativo, o pior dos piores dos cânceres de mama, o tratamento quimioterápico seria mais intenso, mais pesado...

Saí do consultório do Dr. Danilo com dois nomes de oncologistas e consegui consulta na segunda feira seguinte com o Dr. Leonardo. Fui para a consulta, meu marido foi junto, e contei tudo o que estava se passando e que o Dr. Danilo disse que dali em diante era o Dr. Leonardo que iria me ajudar... Ele me ouviu com a maior paciência do mundo, me examinou e, mais uma vez, tive uma aula sobre câncer de mama. Me explicou todo o meu tratamento quimioterápico, todos os efeitos colaterais e o jeito dele falar é uma coisa que vou guardar para sempre, porque ele teve um super cuidado em me contar tudo, tudo o que iria acontecer comigo. E essa honestidade desses médicos me fez ficar tranquila, por mais ruim que fosse o tratamento, eu tinha consciência e sabia de tudo o que viria pela frente, porque tudo o que eles traçaram até aqui aconteceu. Isso me deixa mais segura, mais confiante e, principalmente, esperançosa com um final feliz. Quando fiz a primeira quimioterapia “vermelha” eu já sabia que ia perder o cabelo. Eu tinha o cabelo no meio das costas, ia religiosamente todos os sábados na cabelereira fazer hidratação, escova... Andava com o cabelo impecável. Quando fui no Dr. Leonardo e ele disse que em 17 dias

eu iria começar a perder os cabelos, naquela semana cortei meu cabelo curto. Como previsto, depois de 17 dias da primeira quimio, começou a cair de verdade, horrível, passava a escova, caía um tufo de cabelo. E comecei a ficar com cara de doente... um monte de falhas na cabeça, liguei pra cabelereira e falei que precisava cortar mais ou mesmo raspar. Onde eu olhava tinha cabelo meu caído. Fui no salão, tudo escondido, estamos em pandemia, não podia abrir nada aqui na minha cidade. Ela começou a cortar, meu cabelo não tinha mais vida, estava opaco, podre. Ela foi cortando devagar para não me assustar, até que falei, mete a máquina aí e raspa tudo, vou ficar menos pior. Assim ela fez, acho que ela estava mais abalada do que eu. Passei na casa da minha mãe para mostrar, ela chorou, disse que eu não precisava ter feito aquilo. Cheguei em casa, minha filha não queria olhar para mim, dizia que eu estava horrível, ela já não tinha gostado quando eu cortei, mandei foto para um amigo de trabalho que é careca e disse “estamos juntos”. E comecei a levar na boa tudo isso, não tinha o que eu fazer, a notícia ruim eu já tinha, eu tinha que virar esse jogo de qualquer forma, tenho a Leticia e o Rafael. Decidi que por mais penoso que seja, eu ia fazer de um limão uma limonada, e assim tenho feito.

Meu filho não queria ficar em casa, ele dizia que ficava muito triste em me ver daquele jeito, um dia ele chorou muito no meu colo, disse que estava com medo de tudo aquilo. Eu não chorei, tentei acalmá-lo e eu tinha essa calma, porque os médicos disseram que tem solução, e é nisso que me apego e tento passar para todo mundo.

Estou na minha penúltima quimio, fiz questão de colocar tudo o que foi acontecendo comigo no Facebook e no Instagram. Tenho muitos amigos longe e foi a forma que encontrei de todo mundo ficar sabendo o que estava acontecendo comigo, para ninguém se assustar com a minha careca, com a minha nova fisionomia, e também postei todas as minhas quimios, fiz 4 vermelhas num intervalo de 15 dias e 12 brancas, 1 vez por semana, bem intenso, toda semana medicação, toda semana tinha efeitos colaterais. E dia 06/10 eu vou postar 16/16. Foi a forma de manter todos atualizados sobre o meu tratamento e foi a forma que mais recebi carinho. Quantas pessoas torcendo por mim, quantas pessoas rezando por mim, quantas pessoas comemorando cada quimio feita! Esse carinho foi essencial nesse tratamento, sem falar da Charreata de Lenços, que ganhei das minhas amigas da Ophicina da Dança. Que surpresa boa! Até já falei que tenho que ficar um tempo careca, para poder usar todos os lenços que ganhei...

Vou vencer essa batalha. Não entro em briga para perder e não vai ser dessa vez que vou perder. Terminando as quimios, vou fazer uma ressonância (já estou sofrendo antes por causa da claustrofobia) e, na sequência, será marcada a cirurgia. Como o meu painel genético deu negativo, será tirado apenas o pedacinho no qual o caroço estava. Eu coloquei

um clip metálico para marcar onde o tumor estava. Quando eu terminei as 4 vermelhas, a gente não conseguia apalpar mais, então será tirado apenas aquele pedaço. Falei que queria fazer a “funilaria” toda às custas do convênio, porém do mesmo jeito que a quimio mata a célula ruim, ela arreventa tudo de bom que temos também e fazer uma cirurgia grande, não é aconselhável nesse momento, mesmo porque não é necessário. E disso tudo, o que eu posso afirmar é que com Deus tudo fica mais leve, e eu tenho certeza que todos esses profissionais que estão cuidando de mim foi Deus que os colocou no meu caminho. Em tudo isso, eu não perdi a minha fé, pelo contrário, só me mostrou que não somos nada e que Deus é tudo o que temos e somos. Tenho certeza que cair nas mãos dos médicos que caí, fazer os exames, “brigar” no bom sentido por prazo de resultado. Em tudo, teve a mão de Deus, isso eu tenho absoluta certeza, que Ele me deu o fardo, mas sempre estava deixando esse fardo mais leve.





Regina Rocha

MULHER, MÃE, FAMÍLIA E AMIGA DEMAIS!

Receber a notícia de um câncer de mama triplo negativo metaplásico fora do meu país e longe da minha família me deu muita angústia e medo. Não tinha casos na família. Ainda bem que faltava só um mês para retornar ao Brasil e eu estava muito assustada, porque era um tumor agressivo que parecia crescer a cada dia. Minha aflição era não ter tempo de voltar e rever minhas filhas, meus pais e amigos que amo tanto. Isso foi no meio de 2019. Tive uma depressão profunda e perdi 10 kg em dois meses. Para quem está na menopausa, isso não é muito comum. E achava que ia morrer. O Dr. Cabello e Dra Suzana tiveram muita paciência comigo. Eu chorava quase sempre que ia ao consultório dela e com as queridas meninas da quimio. Esses foram meus medos e aflições que me acordavam quase toda noite.

Então, de repente, um clique.

Eu sobrevivi! Meu Deus me deu forças, a família se uniu e os verdadeiros amigos se agigantaram em me apoiar. O que me moveu e me inspirou a continuar vivendo. Não existe nada no mundo mais delicioso do que sentir esse amor em ação! E, por incrível que pareça, quando recebi a notícia da recidiva pulmonar em julho deste ano, eu não senti medo! Sentir a alegria da Dra Suzana e do Dr. Higor por dar “positivo” pra imunoterapia me fez sentir que eles estavam comigo para tudo! O que pode me inspirar mais do que isso? Minha fé, minha família, amigos e a equipe do Grupo SOnHe me moveram a acreditar em mim mesma e não só com relação ao câncer, mas em muitos outros aspectos que me faltavam confiança. Ser querida e ver que tinha forças para lutar inspira!

Feliz Outubro Rosa!



Rita Ferraz

MÃE, MULHER, AVÓ.

O que me inspira e o que me move?

Meus filhos, meu neto, meus futuros netos e a família. Viver para poder participar! É como se ainda não estivesse preparada para deixá-los, como se ainda precisasse ensiná-los algo. É como se minha missão ainda não estivesse sido cumprida.

Estar com meu neto, ver o seu sorriso, sua voz quando canta rock, me chamar de ominha (vovó em holandês) me dar sua mão e dizer que: “andar de mãos dadas para passar seu amor para mim e o meu amor para ele”, vê-lo crescer... é o melhor remédio, sem bula e com único efeito colateral O AMOR.

Isso tudo mas faz a cada dia mais querer viver... e estar com pessoas que amo.

Medos

Muitos podem achar que o maior medo seria a morte. Mas o que seria a morte para quem morre? Não sabemos! Então, a morte não seria para quem fica?

Neste sentido, a felicidade e a saúde dos meus filhos são os meus maiores medos. Antes do câncer, eu já encontrava a felicidade em pequenas coisas. Porém, nesta sociedade consumista, trabalhei muito para que meus filhos pudessem ter uma boa educação e conforto.

Gostaria muito que eles sofressem menos, com crises, trabalhos, sociedade etc. ou que conseguissem entender que precisamos de bem menos... Que não devemos dar tanta importância para os julgamentos e ser mais confiantes.

Portanto, se minha preocupação é com o sofrimento que meus filhos possam ter, a minha maior aflição é com o sofrimento deles em relação a mim.

Sofro muito quando os vejo tristes porque algo deu errado com meu tratamento. Choro muito mais por eles do que por mim.

Sei que isso é inevitável, mas saber que eles estão preocupados, angustiados, é muito difícil. Eles dizem, que não tem como não sofrerem, pois me amam.

E, aí, chego a uma conclusão: não existe amor sem sofrimento.

Amo meus filhos e, portanto, sofro!

Hoje, procuro aproveitar mais os momentos, dou mais risadas, esqueço mais, me cobro menos e erro mais.

Seja como for e até quando for, quero continuar sendo feliz junto das pessoas que amo.





Roberta Nunes Barbosa

TIVE CÂNCER! O QUE SENTI, O QUE PENSEI...

Sou uma pessoa muito dinâmica e sempre encarei de frente as situações da minha vida. Mas, em 2013, fui diagnosticada com câncer e o que senti e pensei foram muito marcantes. É sobre isso que vou falar agora. Foi tudo muito diverso e mudava a cada novo fato ou procedimento.

Para começar, senti o nódulo no autoexame. Daí, pensei: Não há de ser nada. Pensamento lógico, pois não passava pela minha cabeça que fosse algo mais sério. Não tinha histórico na família, 45 anos, dois filhos que foram devidamente amamentados, nunca tomei anticoncepcional. Não pode de ser comigo, eu não era do grupo de risco. Não faz sentido! Fiz os exames. E, neste momento, senti muito medo e, infelizmente, constatei que comigo podia ser sim, e era.

Não foi fácil! Estava com câncer! Essa doença que em minha infância, alguns adultos chamavam de “aquela doença”. Na verdade, tinha medo até dessa palavra, que hoje faço questão de escrever com letra minúscula.

Pensei que ia morrer, e tive medo. Medo do sofrimento e do que iria acontecer com minha família. Foi assustador! Então chorei, rezei, fiquei muito insegura, mas depois pensei que tinha que seguir em frente e procurar soluções com o que eu tinha. Entender o que estava se passando comigo e quais tratamentos seguir.

Um fator muito importante na ocasião do diagnóstico, foi que, ao recebê-lo, me senti grata e bem mais confiante, por ter descoberto a tempo de ouvir meus médicos dizerem que eu tinha muitas chances de cura e mais grata ainda poder ter tido a orientação e poder fazer tudo que era necessário para vencer essa batalha.

Na verdade, eu descobri que tinha muita coisa. Era um mundo novo e muito desconhecido que eu estava entrando. Nesse mundo novo, cheio de procedimentos, cirurgias, exames eu me encontrei, por diversas vezes, cheia de dúvidas e inseguranças, mas com uma vontade imensa de vencer.

Pensei e pensei muito: Essa doença não sou EU e vai ser retirada de mim!

Não foi fácil, foi doloroso! Havia dias que até pensar doía. Então, eu não pensava, era o que eu podia fazer. Me ficou a certeza que, em todos os momentos, fiz tudo que deveria ser feito, da melhor forma que eu podia e, com todo o cuidado de estar seguindo os melhores passos. Por isso, foi importante uma escolha bem pensada de quais iriam ser meus médicos e a quem eu iria confiar esse meu caminho.

Também senti muita coisa boa e tive muitas vitórias. Recebi amor e carinho de minha família, amigos, companheiros de trabalho e até mesmo de pessoas que eu não conhecia e isso me ajudou de uma maneira fenomenal.

Hoje, estou bem e posso dizer que tive mais ganhos do que prejuízos e agradeço muito alguns aprendizados:

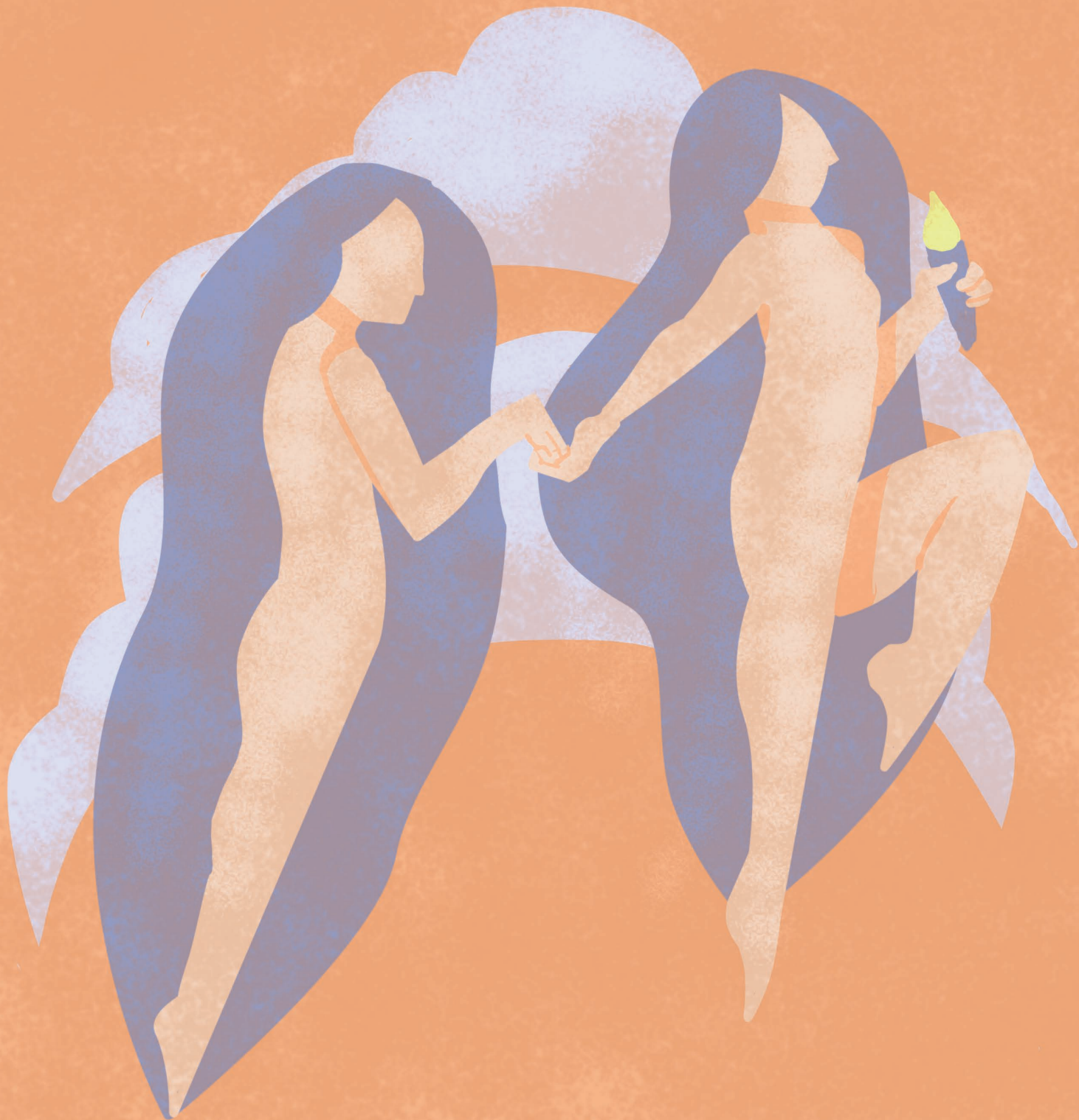
Aprendi o valor da vida e o tamanho dos problemas verdadeiros. Agora, escolho minhas batalhas e não me desespero por pouca coisa.

Aprendi que o câncer não espera e pode acontecer com qualquer um e, por isso, luto para que todos tenham as chances que tive de vencê-lo.

Aprendi a importância de conhecer meu corpo, fazer exames preventivos, ter uma vida saudável.

Para finalizar, aprendi a importância do amor e da fé. Que é fundamental cuidar do corpo da mente e, principalmente, das relações para estar forte para as batalhas da vida.





Rosana Agrella

MULHER E MÃE, QUE ACREDITA NO AMOR MAIOR!

A pesar de não escrever mais com a mão direita e de ter a prótese na mama esquerda, escrevo rapidamente para vocês: não desistam, nunca!

Se não para vocês mesmas, que seja por outra pessoa que também vai usufruir e merecer a pesquisa, o acerto ou o erro com vocês. Isso é amor. Puro amor pelo outro, pelo próximo como nos é ensinado.

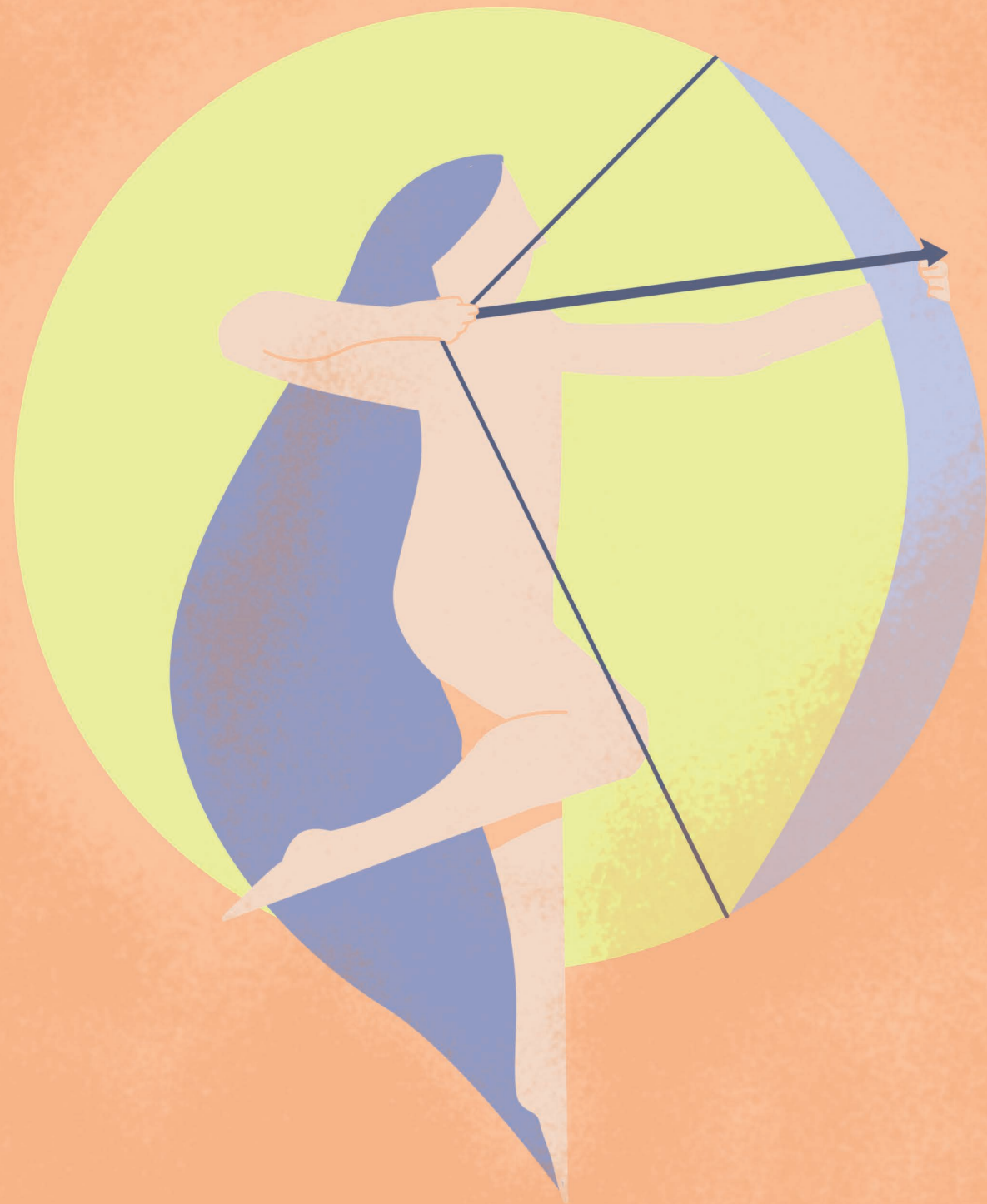
Tenho câncer metastático, sei que vou morrer hoje ou amanhã, mas graças a Deus EU AMO.

Minha família, meu filho são exercícios de amor e o mais difícil é o amor ao próximo.

É difícil, mas não é impossível.

Então, amem a todos como se fossem seus, como se fossem vocês mesmas.





Rosângela Matias Mota

MULHERES VERDADEIRAS.

É um grande prazer que sinto em ter sido convidada para fazer parte deste livro. Como paciente oncológica, posso compartilhar ideias com pessoas que estão passando por esta jornada; muitas pessoas passam por nossas vidas, a maioria com tantos cuidados, com tanto carinho, amor, compreensão, que com gestos e palavras nos consolam, aquecendo nosso coração.

Meu desejo de participar deste livro é compartilhar experiências, às vezes boas e às vezes dolorosas.

As alterações que sofremos com cirurgias, quimioterapias, radioterapias, a dura luta contra o câncer, a vaidade abalada, com a perda dos cabelos, mas sem perder a nossa familiaridade e continuar o autocuidado, sem perder o amor próprio: não há regras ou padrões, somos o que queremos ser.

Uma flecha só pode ser lançada puxando-a pra trás. Quando a vida te puxar para trás com as dificuldades, isto significa que te lançará para frente novamente, em algo extraordinário. Então foque e continue focando nos seus sonhos e esperanças.

As nossas mentes são mais poderosas do que imaginamos. Focar em aceitar as energias puras, focar em habilidades do nosso corpo se curar, seja seu físico, mental ou espiritual, acolher sempre uma energia. Tudo na vida é energia. Você é um ser poderoso, criação de Deus.

Se permita viver e não deixe que as dificuldades que você enfrenta te impeçam de acreditar em dias melhores, em pessoas de bom coração e em milagres inesperados.

E lembre sempre que o controle de tudo está com Deus. Agradeço a todos que fazem parte e compartilham da minha jornada. Ao carinho e dedicação dos profissionais, às equipes de quimioterapia e de radioterapia. Aos meus familiares e amigos. Enfim, a todos os que me apoiam e me confortam nesta minha jornada, que, tenho fé, no final está a vitória.





Sandrelli Ghidotti

MULHER, ESPOSA, MÃE E PROFESSORA.

O que me move é vivenciar os momentos simples da vida. Isso é um almoço em família descontraído, fazer caminhada com quem eu amo, cozinhar a quatro mãos, ver filme com todos juntos. Dar mais valor em momentos somente meu, ler um livro, ir à manicure, escutar e admirar o silêncio, tomar uma taça de vinho. Aprendi a viver o hoje e não o amanhã. E a sentir minha fé muito mais forte. E lógico que o meu maior medo seria a doença voltar. Mas **NÃO VOLTARÁ!**





Simone Adelungue Coltre

MULHER VERDADEIRA E CORAJOSA, MÃE EXEMPLAR!

“Renda-se como eu me rendi.

Mergulhe no que você conhece, como eu mergulhei.

Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento.”

(Clarice Lispector)

Este pensamento é um dos meus prediletos! Foi por meio dele que, lá no início, me inspirei e ainda me inspiro durante meu tratamento ininterrupto. Diagnosticada com câncer de mama em 2016, posso dizer que já passei por inúmeras provações que me levaram ao encontro de mim mesma, com meu eu interior, movida por uma fé que me alimenta todos os dias nesta minha caminhada.

Diante da ciência dos homens (cada vez mais evoluída), da existência de Deus, da minha família, amigos e de pessoas mais do que especiais que encontrei por esse caminho de infinitas novidades e descobertas, sigo com as medicações a cada 21 dias. São esses anticorpos monoclonais que estão me ajudando. E aquilo que num primeiro momento, ao ouvir a palavra câncer, me fez pensar na sentença de morte, hoje é o que me impulsiona a seguir adiante.

Fiz cirurgia de mastectomia total radical, quimioterapia de 12 ciclos, duas vezes radioterapia de 25 sessões cada (em 2017 e em 2019, por conta de uma metástase) e sigo firme nos exames de controle a cada quatro meses. Dores físicas e reações adversas, tenho aos montes...rss. Meu “currículo” é extenso, kkk. Mas vamos que vamos!

Nós não somos as células ruins do nosso corpo. Somos muito mais que isso...penso positivamente todos os dias para que as boas vençam! Retirar o “lixo” do nosso corpo é tarefa árdua e constante, mas cabe a mim mesma a tarefa de me ajudar também.

Cada vez que vejo o brilho no olhar dos meus filhos, essa vitalidade vinda deles, parece que recebo um sopro a mais de vida, que me faz enxergar o colorido das flores, da natureza, do SER em sua essência natural. Isso é um combustível e tanto!!!

Medo? Algo que me aflige? Ô, se tenho... kkkk! Quem não, né?
Já tive medo de ficar careca, de ficar magrela demais, de não saber usar lenço ou peruca,
de ficar sem os seios, etc.

Mas penso, que para quem luta contra um câncer ou não, a palavra MEDO tem que ter
uma representação tão pequena quanto ela é. Quatro letrinhas não podem te vencer. Não
é fácil lutarmos contra os nossos “fantasmas”. Mas faço questão de pisar de “salto alto”
naquilo que me provoca.

AMOR também é uma palavra de quatro letras pequenininha. Mas, vamos combinar? É
inteiramente maior, em todos os sentidos!

O amanhã é uma incógnita. Não sei como será! Não sei se meus filhos ficarão órfãos muito
cedo e isso é penoso demais para o meu coração. Mas entrego tudo nas mãos de Deus, lhe
pedindo forças e procurando voltar o meu pensamento para viver o HOJE, com aquele
sabor de quero mais... sempre mais! Pois, se o colorido sumir, aí sim a vida não terá mais
sentido!





Teresa Akemi Namiki

MULHER, ESPOSA, MÃE, NUTRICIONISTA E COMERCIANTE.

Eu sou movida a conhecimento. Adoro conhecer novos lugares, culturas, sabores e saberes! Sou movida por manter essa chama acesa e se um dia a motivação me faltar, paro, respiro e espero o momento de reacender a chama e seguir em frente!

A inspiração vem provavelmente dos meus pais... penso que descendentes de imigrantes (meu caso) são mais abertos a receber novos conhecimentos pela própria história de vida...

Já tive medo de tanta coisa: do fim do mundo quando criança; de perder meus pais... agora, só posso dizer que tenho medo de cobra (rs!). E o que me aflige? Não consigo definir. As situações mudam e os sentimentos também. Hoje, estou no momento de gratidão e buscando cuidar mais de mim!

Sem aflições, com a alma aberta e com calma!





Vivian Antunes

MULHER, MÃE E ONCOLOGISTA.

Minha intuição pediu que eu escrevesse sobre o feminino. Aliás, ando bastante intuitiva depois de me tornar mãe.

Sou médica oncologista e mãe da Olivia. Fiquei em dúvida em que ordem escrever essas duas afirmações que me definem, mas no fundo eu já sei que a ordem entre esses fatores não altera o grande amor por ambos.

Essas duas doces funções de vida me ensinaram que o mesmo feminino que adoece é o que dá a vida.

Sendo mãe, tive minha inteira existência transformada em uma experiência superlativamente bela e isso me fez refletir ricamente sobre muitos aspectos da vida, entre eles, o feminino.

O feminino é responsável pela perpetuação da nossa espécie, não apenas no ato de gestar, mas, sim, no processo de cuidar.

Ah! O ato de cuidar...

Mulheres essencialmente cuidam.

Cuidam dos filhotes de ser humano que nascem indefesos. Cuidam de seus maridos, de toda família e de si mesmas. Faz parte da sua essência, da sua biologia. É um puro processo de epigenética, imutável.

O ato de cuidar me inspira, me motiva e me move.

Sou irremediavelmente uma mulher apaixonada pelo cuidar.

Como médica tenho a oportunidade de assistir o feminino que adoece. Assim sendo, vejo mulheres que cuidam de si, fecham suas feridas, por vezes recolhem sozinhas seus cacos do chão, e durante todo esse processo continuam cuidando de todos a sua volta.

Concluí que a nós não foi “apenas” conferido o ato de gestar e perpetuar toda uma espécie e, sim, que o que nos habita perenemente é algo mais amplo: o dom de cuidar e de amar sobremaneira.

Como disse, recentemente recebi a graça de ser mãe. Durante minha licença permaneci de coração tão cheio que cheguei a pensar que nada mais nessa vida, além da Olivia, seria capaz de me gerar alegria genuína.

Felizmente, estava errada.

Voltei ao trabalho com as mamas cheias de leite, um sentimento doído de braços vazios e uma imensa angústia em deixá-la em casa. Foi sem dúvidas um dos meus maiores desa-

fios. Já não sabia como a mãe seria oncologista ou como a oncologista seria mãe.
Retornei do primeiro dia com um sorriso gostoso, no rosto e no coração. Era riso misto de satisfação com pitada de agonia, confesso.
A satisfação veio da inspiração de outro tipo de amor. O amor à medicina, aos pacientes, ao próximo. Um infinito desejo de cuidar e de acertar.
O feminino, o amar e o cuidar me inspiram, me motivam e me movem.
O feminino, o amar e o cuidar são sagrados.



Entre em contato:
sonhe@sonhe.med.br

Radium Instituto de Oncologia: (19) 3753-4100
Hospital Santa Tereza: (19) 3733-4333
Hospital Santa Casa de Valinhos: (19) 3869-5111
Hospital Madre Theodora: (19) 3756-3000

Contato Imprensa:
Newslink Comunicação (19) 3579-2233



*Lugar de
Mulher
é Onde Ela
Quiser*

PROJETO DE CONSCIENTIZAÇÃO | **CÂNCER MAMA**



SONHe
GRUPO SASSE
ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA