

# social

HISTÓRIAS DE MULHERES QUE DERAM OUTRO RUMO À VIDA  
DEPOIS DO TRATAMENTO ONCOLÓGICO

## Há males...

Ao ouvir a palavra “câncer”, é natural as pessoas pensarem em dor, perda de cabelos e demais dificuldades que a doença traz. Portanto, seria no mínimo “estranho” apontar o câncer como sinônimo de transformação para o bem ou responsabilizá-lo pela descoberta da verdadeira vocação profissional, pelo surgimento de um novo amor, pela decisão de ter um filho ou simplesmente valorizar ao extremo algo que já se fazia bem antes, mas que, depois da doença, parece ter ganhado importância fundamental.

A ex-produtora de moda Flávia Flores, 37 anos, a empresária Sylvia Pozzobon, 29, e a jornalista Vânia Castanheira, 33, têm algo mais em comum do que terem sobrevivido ao câncer: um sorriso no rosto que se torna símbolo de otimismo e fé. Sabe aquele ditado “se a vida te deu um limão, faça uma limonada”? Essas três mulheres fizeram ainda mais, adotando e oferecendo um brinde para mudanças rumo a uma vida feliz.

Aos 16 anos, Sylvia começou a sentir muitas dores no braço esquerdo. Alguns médicos diagnosticaram bursite, outros, tendinite, mas nenhum deles chegou sequer perto do que realmente era, até a moça sofrer uma hemorragia aos 25 anos. “Meu braço ficou enorme, muito estranho, e se formou uma bola. Mais tarde, soube que era um tumor. Era como se eu tivesse um tríceps [músculo do braço] muito maior do que o outro. Colhi material para fazer biópsia. Mas piorou tanto que nem deu tempo de esperar o resultado. Uma noite estava dormindo, acordei com uma ligação do meu professor da academia e me vi toda suja de sangue”, lembra.

Sylvia chegou a acreditar que teria morrido caso não despertasse com aquele telefonema. Os pontos do corte feito para a biópsia arrebentaram,

tamanho o inchaço do braço, e, quase sem forças, ela chegou ao hospital, onde precisou receber duas bolsas de sangue. “Não queriam me operar antes de saber se o tumor era maligno, mas não teve jeito. A hemorragia não parava, fiquei com anemia, parecia que o mal estava se alastrando e tomando o braço todo”, detalha. A cirurgia foi feita e, assim, iniciou-se uma nova luta. A malignidade foi comprovada, e a depressão veio logo em seguida. “Não queria olhar, sabia que estava faltando um pedaço do braço. Fiquei quatro dias sem tomar banho. Comecei a tomar antidepressivos, enquanto esperava cicatrizar para poder iniciar a radioterapia”.

### REDEÇÃO NO ESPORTE

A reviravolta na vida de Sylvia aconteceu como na música *Agora só falta você*, de Luiz Carlini e Rita Lee: “Um belo dia resolvi mudar e fazer tudo o que eu queria fazer”. Ela decidiu voltar para a academia, mesmo usando tipóia. “Sempre pratiquei esportes e falei para mim mesma que não me daria a menor chance de ficar aleijada. Cortei os remédios. O pessoal ficava desesperado quando eu estava na esteira. Até aula de tênis eu fiz, jogando com um braço só”, recorda. Sylvia, que também fazia natação e *spinning* e era estudante de Direito, ainda incrementou uma prática que já era sua paixão: a corrida. “Não tinha rotina de treino, mas comecei a levar a sério. Hoje, estou me preparando para o Campeonato Carioca de Montanha. Me especializei em trilhas e já ocupo o primeiro lugar na minha faixa etária”, comemora.

Dois anos depois do câncer, Sylvia engravidou de Maria Fernanda. Mas, antes disso, precisou tomar



outra decisão. “Terminei a faculdade, cheguei a atuar como advogada, só que me decepcionei. Com a doença, enxerguei que a vida é muito curta para insistir em uma coisa que não me fazia bem. Passei a me dedicar a negócios voltados para a saúde. Fiz um site com dicas de alimentação saudável e abri uma loja de roupa *fitness*”, revela.

A paixão por esportes fez com que Sylvia fosse convidada para um quadro do programa *Alternativa saúde*, do Canal GNT, no qual também falou sobre sua superação. Ela ainda participou do *Mais você*, da Rede Globo, no quadro “Jogo de Panelas”, apresentando um cardápio saudável e balanceado.

## EXPERIÊNCIAS COMPARTILHADAS

Em 2012, aos 31 anos, a jornalista portuguesa Vânia Castanheira sentiu um nódulo na mama esquerda, um mês após ter feito exames de rotina e estar tudo bem. Ela, então, procurou de novo o médico e, dois meses depois, veio o diagnóstico: câncer de mama. “Na minha família, uma tia desenvolveu câncer de mama aos 41 anos, depois de ter tido três filhos. Cheguei até mesmo a fazer o exame genético, que deu negativo. Tive um câncer de mama raro, o triplo negativo”, conta. Vânia fez duas

“Terminei a faculdade, cheguei a atuar como advogada, só que me decepcionei. Com a doença, enxerguei que a vida é muito curta para insistir em uma coisa que não me fazia bem. Passei a me dedicar a negócios voltados para a saúde. Fiz um site com dicas de alimentação saudável e abri uma loja de roupa *fitness*”

**SYLVIA POZZOBON**, empresária

“Nem sequer sei se existe lição para tudo o que passamos. No entanto, o que sei, cada vez mais, é que podemos tirar coisas positivas de tudo que nos acontece. Estamos sempre aprendendo algo. E o que eu quero? Quero viver. Viver sem medo de ser feliz”

VÂNIA CASTANHEIRA, jornalista



cirurgias conservadoras (quadrantectomia, na qual é retirado um quadrante da mama), congelamento de embriões, 16 quimioterapias e 30 radioterapias. Agora, está na fase de seguimento, fazendo exames a cada três meses.

Formada também em Administração de Empresas e em *coaching* pela International Coach Federation (ICF), Vânia trabalhou durante cinco anos como diretora de uma empresa internacional de tradução, da qual era responsável pelo escritório no Brasil. Depois do tratamento, decidiu mudar o rumo de sua carreira e abandonou a vida de executiva para resgatar a de jornalista. “Sou de novo aquela pessoa que adora investigar, escrever, saber mais, aprender, ensinar e ajudar o próximo a se encontrar”, diz.

Vânia criou o blog *Minha vida comigo*, no qual dá dicas práticas para quem está enfrentando ou se recuperando da doença. Para escrever com propriedade sobre o tema, ela mantém parcerias com profissionais de várias áreas, como personal trainer, oncologista, mastologista, ginecologista, dermatologista, especialista em fertilidade, psicóloga e fisioterapeuta. Vânia também é contratada por empresas para dar palestras sobre superação, autoestima e motivação. Seu livro *Minha vida comigo – O câncer foi minha cura* (editora Ofício das Palavras) é sucesso de vendas no Brasil e em Portugal.

Além do trabalho, mais algumas coisas mudaram na rotina de Vânia. “Faço exercícios todos os dias e me alimento de forma equilibrada e funcional. Tive redução de 13% de gordura corporal e 80% de ‘gordura’ de estresse e ansiedade. Sou uma pessoa mais plena, feliz e equilibrada, que batalha todos os dias e procura ver as mínimas coisas positivas em cada pedrinha que aparece no caminho. A Vânia DC [como ela se denomina depois do câncer] está em primeiro lugar! Só depois entram as pessoas que mais amo. Ela sabe que só pode ajudar os outros quando está bem”, relata.

A “Vânia DC” também é mais tolerante. Releva os probleminhas do dia a dia com paciência e resiliência. As situações adversas são consideradas desafios. A grande lição? “Não sei ao certo”, responde, pensativa. “Nem sequer sei se existe lição para tudo o que passamos. No entanto, o que sei, cada vez mais, é que podemos tirar coisas positivas de tudo que nos acontece. Estamos sempre aprendendo algo. E o que eu quero? Quero viver. Viver sem medo. Sem medo do inseguro, sem medo de doenças, sem medo de errar, sem medo de ser feliz”.

## A BELEZA POR TRÁS DA DOR

No final de 2012, Flávia Flores, na época com 35 anos, foi diagnosticada com um câncer de mama agressivo. Desde cedo acostumada a lidar com beleza no ramo da moda (já foi modelo e produtora), a primeira coisa que pensou ao saber que seria submetida ao tratamento foi “nossa: vou perder o cabelo!”. Mas logo viu que os desafios seriam muito mais cruéis. “Resolvi criar uma página no Facebook para mostrar para as pessoas como eu estava; que além da quimioterapia, eu também fazia outras coisas, me alimentava, escrevia. Alguns amigos cortaram o contato comigo assim que souberam que eu estava doente, chegaram a desligar o telefone na minha cara”, lamenta. Ao perceber o espanto da repórter diante dessa revelação, foi ainda mais longe: “Você está surpresa? Meu namorado me largou no início da quimio, me bloqueou nas redes sociais e eu nunca mais soube dele”.

Flávia fez mastectomia, perdeu o cabelo, os cílios, o namorado, mas não a vontade de ficar bonita. “Depois de chorar muito, pensar na morte e me desesperar, comecei a imaginar como eu ficaria durante o tratamento. Pensei: ‘Vou ficar careca? Tenho que comprar um lenço. Meu rosto ficará pálido, tenho que providenciar um batom, sabe lá’”, recorda. Na Internet, procurou dicas de como cuidar da aparência durante o tratamento e não encontrou absolutamente nada. Assim, surgiu a ideia de criar a página no Facebook, batizada de *Quimioterapia e beleza*, com dicas de maquiagem, nutrição e *lifestyle* para mulheres que estavam passando pela mesma situação. A página deu origem a um blog, com o mesmo nome, e depois a um livro, que já está caminhando para a terceira edição.

Em busca de respostas para suas próprias questões, Flávia retirou do silêncio dúvidas e desejos da maior parte das mulheres em tratamento oncológico e ainda combateu o baixo astral ao criar o *Look da quimio* (seção do blog), mostrando, com um largo sorriso, o que vestia a cada dia de medicação. A blogueira tem a rotina mais do que movimentada, dando palestras sobre beleza e esclarecendo dúvidas sobre câncer de mama em empresas e hospitais. Ela também é madrinha da ONG Banco de Lenços, que, sem nenhuma transação financeira, atende demandas de mulheres que perderam os cabelos com a quimioterapia.

Com patrocínio do Grupo Oncologia D’Or, a iniciativa envia acessórios gratuitamente para pacientes de câncer. Dentro das caixas, vai muito mais que uma peça de tecido. “Ligamos pessoas que



“Ligamos pessoas que desejam doar àquelas que querem receber. Sob a forma de lenços, enviamos solidariedade, apoio e carinho”

**FLÁVIA FLORES**, ex-modelo e dona do site *Quimioterapia e beleza*

desejam doar àquelas que querem receber. Sob a forma de lenços, enviamos solidariedade, apoio e carinho. Adorei ter dado meu nome a esse projeto”, diz Flávia, que agora pretende fazer novas parcerias com marcas de moda. “Assim, o banco pode atender a mais pessoas. Até agora, foram cerca de 600 doações, mas isso aumentará muito com outras adesões”, acredita.

Flávia ainda não conseguiu a cura, mas certamente alcançou a vitória. “Estou na fase da hormonioterapia, que parece uma TPM [tensão pré-menstrual] diária. Apesar das alterações de humor, a vida segue. Estou viajando para Portugal, onde vou lançar meu livro. Quem sabe não encontro um novo amor lá?”, brinca. ■