



# Outubro muito mais que rosa

**T**odos os anos, uma grande campanha de prevenção ao câncer de mama acontece em outubro e, este ano, estou engajada em uma muito especial. Sinto-me extremamente honrada em ser porta-voz do grupo UMMAS Mulheres contra o câncer de Brasília.

Trata-se de um grupo de médicas que trabalham com tumores femininos, falam de prevenção e estilo de vida e, este mês, juntam-se a tantas outras no foco na importância de se fazer os exames que podem salvar vidas.

Na verdade, essas mulheres incríveis fazem isso o ano inteiro, sempre priorizando o olhar sobre o autocuidado e liderando a conscientização pelas causas sociais, atendendo a mulheres em situação de vulnerabilidade que estejam passando por esse desafio.

Uma das campanhas mais significativas do grupo é a ação chamada Atividade física é melhor que remédio, e o dinheiro arrecadado é doado para instituições que ajudam mulheres que tiveram câncer.

Realmente indispensável trabalhar na construção da mentalidade humana, coletiva, lembrando que as ações individuais tomadas no momento presente influenciam o futuro, ou seja, qualquer pessoa tem o poder de reduzir o impacto potencial do câncer na própria vida, na vida das pessoas que ama e no mundo.

A médica Fernanda Moura, fundadora do grupo, explica como a ação evoluiu com o passar dos anos: "Com o tempo, entendemos que era necessário mais que o 'contato'

apenas virtual. Então, criamos ações como os encontros Atividade física é melhor que remédio, que convida as mulheres a fazerem atividades dos mais diversos tipos: ioga, pilates, cross fit, ginástica, com a intenção de praticarmos juntas algo que nos faz tão vivas — que é a prática do exercício físico. E a renda dessas aulas apoiam iniciativas filantrópicas que ajudam mulheres com câncer.

Acreditando na potência do trabalho em grupo, quando no caminho do dia a dia, convidamos outras mulheres para fazer parte dessa história. Hoje, somos 15 médicas, uma profissional de educação física e uma psicóloga.

Em outubro, lançamos a coluna Nossa Voz. São cinco pacientes que tiveram câncer de mama, que passam a ser voz no UMMAS. Aline, Camila, Maria Elina, Fátima e Tânia compartilham sua trajetória, reflexões e experiências. Essa união nos permite ter um olhar amplo sobre o tema, um olhar do todo, dando voz a quem tem muito o que compartilhar. Seguimos juntas com a missão de levar informação, autocuidado e apoio para todas as mulheres.

Meu vídeo teve ênfase no fato de que o cuidado vai além do mês, além da cor, além do sexo, que engloba tudo. A saúde engloba a saúde mental, o estilo de vida, a gente não tem que olhar só no mês de outubro para a nossa mama, a gente tem que olhar o ano inteiro para a nossa saúde como um todo. Para quem quiser maiores informações, é só seguir @ummasmulheres no Instagram.

