

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO 29 E 30 DE OUTUBRO | 2022 | NÚMERO 15

© 2022 GAZETA DO SUL



**DAIANE
FERNANDES E
OUTRAS DUAS
MULHERES
CONTAM SUA
HISTÓRIA DE
SUPERACÃO
DO CÂNCER
DE MAMA**

PÁGINAS 3 A 5

#elasindicam: lançamentos para colorir, perfumar e proteger

Dedicar um tempo ao autocuidado é fundamental para a autoestima e para a saúde física e mental. Olhar para nós mesmas com atenção e carinho, atender as nossas necessidades pessoais, acolher mais e julgar menos a pessoa que vemos no espelho, ter uma boa alimentação, praticar exercícios físicos e ter um sono de qualidade são algumas ações que fazem parte desse processo. E os cosméticos igualmente cumprem papel importante; afinal, além de funcionalidades como proteção e tratamento, trazem cores e aromas para o nosso dia. Veja algumas novidades que já estão disponíveis nas lojas e em *sites* de produtos de beleza:



● Óleo multifuncional glorioso (O Boticário, R\$ 109,90)

Disponível nas versões ameixa (foto), ameixa negra e quinoa, pode ser usado no corpo e no cabelo. Com toque seco e rápida absorção, promete deixar a pele iluminada e nutrida e aumentar o brilho do cabelo, conferindo maciez e redução da quebra,



● Esmaltes Agora que sou free (Dailus, R\$ 8,90 cada)

Cartela com seis cores atemporais: Nunca Errou (verde), Zero Defeitos (marrom), Tudo Pra Mim (bege), Não É Fake News (Cinza), Pisa Menos (vinho) e Fala Mesmo (azul). O produto é hipoalergênico, vegano e *cruelty free*.



● Lápis para olhos At Play (Mary Kay, R\$ 27,90 cada)

Três novas cores, todas metálicas, vibrantes e com alta pigmentação: Purple, Green e Pink. Edição limitada.



● Desodorante colônia Humor Galáxia (Natura, R\$ 125,90)

Uma das linhas mais queridas da marca amplia seu portfólio com esta fragrância frutal especiada. Especiarias, madeiras e cítricos chegam em uma combinação vibrante e cheia de contrastes.



● Paleta facial Sunkissed (Panvel, R\$ 45,99)

Perfeita para quem busca praticidade, essa paleta multifuncional vem com pó bronzer opaco, iluminador dourado cintilante e blush rosado opaco.



● Protetor solar facial Triple Protect Antiacne FPS50 (Nivea, R\$ 75,90)

Além de proteger contra raios UVA, UVB e radicais livres, deixa a pele com efeito matte por 8 horas, controlando a oleosidade e prevenindo o aparecimento de acne. A linha também conta com as opções Antissinais e Pele Radiante.



● Gloss labial Bocão Rosa Se Joga (Vult, R\$ 31,90)

Com acabamento cintilante e efeito *plumping*, proporciona mais destaque aos lábios, deixando-os volumosos e definidos. Também disponível na cor Bronze Embraza.



● Cera hidratante para unhas e cutículas (Alkhemia, R\$ 17,00)

Produzido 100% com ingredientes naturais e veganos, tem aroma de cravo e hortelã-pimenta, trazendo o frescor e a propriedade bactericida e antifúngica desses óleos essenciais.

EXPEDIENTE

Edição: Daniela Neu daniela@gaz.com.br 3715 7933 Capa: Bruno Pedry (foto), Mabelle Salão (cabelo e maquiagem) Diagramação: Marcio Machado Arte-final: Rosani Moller Klunk

- Avaliação e tratamento para todos os tipos de feridas crônicas
- Tratamento domiciliar e consultório
- Tratamento de úlceras venosas
- Tratamento de lesão por pressão
- Prevenção e cuidado de pés diabéticos
- Tratamento de lesões pós COVID-19
- Tratamento para pós operatório de cirurgias estéticas e reparadoras
- Laserterapia • Ozonioterapia
- Curativo à vácuo • Queimaduras
- Consultoria para Residências Geriátricas



LILIANA MATTOS
ENFERMEIRA
VANESSA BICA
TÉCNICA DE ENFERMAGEM

ENFERMAGEM DERMATOLÓGICA

📞 enlilmattos 📞 (51) 99671.3365 ou (51) 99595.7550 ✉️ lmattosen@gmail.com

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO EM SANTA CRUZ DO SUL, REGIÃO E CONSULTÓRIO

PACOTE DE FORMATURA

Fechando um grupo de 5 pessoas para fazer maquiagem e cabelo para o dia das fotos e para o dia da formatura, pode fazer o pagamento em até 6x sem juros ou em dinheiro e pix 5% de desconto. De brinde deixamos uma sala privativa com champanhe durante o dia!!!

MABELLE
Salão de Beleza

☎️ 51 3902-3462

📞 51 99573-7403

Histórias de coragem e de **superação**

Lavigne Witt
lavigne@gazetadosul.com.br

Daiane: dois milagres após o câncer

O Outubro Rosa é celebrado anualmente em todo o mundo com o objetivo de estimular a prevenção ao câncer de mama. A campanha, que completou 14 anos no Brasil em 2022, propicia um maior compartilhamento de informações sobre a doença, além de facilitar o acesso aos serviços de diagnóstico e tratamento.

Ainda que tenha um espaço de divulgação amplo, de acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), o câncer de mama é o segundo mais incidente entre as mulheres no país e a primeira causa de morte entre a população feminina em todas as regiões.

Apesar de a doença poder ser detectada por meio do toque, a mamografia é o exame padrão inicial de rastreamento do câncer de mama. Conforme recomendações de entidades médicas nacionais, o exame de rotina em mulheres sem sinais e sintomas de câncer é recomendado a partir dos 40 anos. Em caso de histórico familiar, o especialista pode aconselhar que o monitoramento comece mais cedo.

A doença, além de afetar a saúde física, impacta a autoestima das mulheres. Devido ao tratamento, muitas vezes agressivo, a maioria das pacientes perde os cabelos ou precisa submeter-se à retirada total ou parcial das mamas. Os estágios da doença são únicos para cada paciente, em razão de suas vidas, que possuem contextos singulares.

Nesta edição do caderno ELAS, trazemos três diferentes olhares sobre câncer de mama a partir da história de três mulheres que se mostraram fortes e confiantes em suas trajetórias. São contextos diferentes, mas que precisaram se amparar em um mesmo objetivo: a cura.

Sabe aquela pessoa que exprime otimismo mesmo em momentos difíceis? Essa é a principal característica de Daiane Fernandes, de 37 anos. Ela descobriu o câncer de mama em 2019. Estava em uma reunião com as amigas na sacada de casa e notou algo na mama esquerda. “Sempre tive o hábito de me tocar. Quando coloquei a mão, senti uma bolinha”. Então, decidiu buscar ajuda. Em um primeiro momento, o médico avaliou que não era câncer, por conta do aspecto do nódulo. Mas a ecografia e o laudo apontaram câncer de mama invasivo de alto grau.

Daiane lembra que o pior momento foi o diagnóstico. “Tu te imaginas morta, branca, sem cabelo, sem mama. Daqui a pouco, tu esqueces tudo, tu só queres viver.”

Por querer “sumir” com aquilo de seu corpo o mais rápido possível, tomou a decisão de começar o tratamento no mesmo dia em que recebeu o diagnóstico. Foram 16 sessões de quimioterapia em cinco meses. Mesmo utilizando a touca de resfriamento, foi inevitável a perda do cabelo. Ainda assim, ela não ficou triste por isso. “Eu era a louca das perucas, tinha sete. Usei lenços também. Quis brincar nesse momento, deixar as coisas mais leves”, relembra. Além da quimioterapia, Daiane realizou uma cirurgia de retirada de tecido residual da mama e 30 sessões de radioterapia. Tudo isso sem nenhum efeito colateral além da perda do cabelo. “Eu tenho certeza de que foi muita oração, e meu psicológico que me ajudou. Me sentia sempre firme e forte”, relembra.

OUTUBRO DUAS VEZES ROSA

Após a finalização do tratamento, Daiane focou na vida profissional e no sonho que carregou por muitos anos: ser mãe. Ela é casada com César Fernandes há 5 anos e o casal estava tentando engravidar desde 2017. Mas dei-



Daiane Fernandes: da angústia com o câncer de mama para a alegria absoluta com a maternidade

xaram o desejo de lado por conta do câncer. Um ano e meio depois da última quimioterapia, em 2021, o médico a liberou para engravidar. Naquela época, fez controle de ovulação por cerca de oito meses, mas não obteve sucesso. Optou, então, pela fertilização. Como mais um dos tantos milagres em sua vida, conseguiu engravidar na primeira tentativa. “Eu sempre procurei deixar a minha mente muito boa para tudo na minha vida, principalmente depois do câncer”, afirma.

Por conta do tratamento contra o câncer, o exame anti-mülleriano de Daiane mostrou um índice baixo da sua reserva ovariana. Depois desse resultado, o médico achou que seria muito difícil engravidar na primeira tentativa. “Eu dizia ao doutor que ia dar certo. Seria de primeira, e de gêmeos”, recorda. E não é que ela estava certa? “Depois de

15 dias que engravidei, na minha primeira consulta descobri que eram gêmeos”. A partir daquele momento, Daiane viu sua vida se tornar ainda mais rosa com a vinda de Alice e Olivia, agora no quinto mês de gestação. “Estou ótima hoje. Me sinto maravilhosa. Tudo tem um motivo na vida”, enfatiza.

• RESSIGNIFICAÇÃO

Para Daiane, a percepção do cotidiano muda totalmente depois da doença. “Você passa a dar valor para tudo. As pequenas coisas ganham um significado diferente. Antes a gente se lamenta por bobagens, e depois disso não existe mais. Eu não consigo olhar para trás e me vitimizar, sentir pena de mim, em nenhum momento. Não é qualquer coisa para te tirar do eixo. Depois disso, nada mais me abalou”, salienta.



**O ENART vem aí!
(de 18 a 20/11)**

Já preparou seu traje?

@lizatexscs
51 3715-1307
51 99591-37490

LizateX
tecidos e aviamentos

Rua Capitão Fernando Tatsch, 23 - Loja 5

“

Às vezes, eu acho que ganhamos um fardo para poder sentar e refletir um pouco mais sobre a vida.



Bruno Padry

Carmen: a superação diária da doença

Carmen Lúcia Vieira, 55 anos, faz parte do grupo de pessoas que acreditam ter se tornado mais fortes depois de vivenciar o enfrentamento do câncer. Em razão do histórico familiar, ela fazia exames preventivos desde os 35 anos. Tudo ia bem até 2016, ano em que descobriu um caroço na mama direita, que provocava dor quando era tocado. Naquele momento, Carmen e o marido Eredeson Gomes pensavam que o problema poderia ter sido ocasionado pelo serviço braçal que ela desempenhava no trabalho como safrista e faxineira.

Carmen só descobriu que era câncer de mama quando foi até um posto de saúde e a médica a encaminhou para uma mamografia. Em consulta com uma especialista, foi constatado que a doença abrangia toda a mama direita. “É muito triste quando você recebe o diagnóstico. Você vê o chão cair. Mas, às vezes, eu acho que ganhamos um fardo para poder sentar e refletir um pouco mais sobre a vida. Nada é por acaso”, afirma. Na sequência do diagnóstico, também foi descoberta metástase no fígado.

O TRATAMENTO

Por ter feito todo o processo no serviço público de saúde, o tratamento só começou algumas semanas depois do diagnóstico. Em abril de 2017, Carmen realizou as primeiras sessões de quimioterapia. Foram 4 vermelhas e 16 brancas. Uma das preocupações da paciente era que o cabelo começasse a cair antes da formatura do filho, Leonardo Vieira.

A queda dos fios, no entanto, só veio uma noite após o evento especial para a família. “Eu vi que meu cabelo estava bem fraco já. Quando passei a mão, caiu praticamente todo na minha mão”, relembra.

O fato que influencia a autoestima das mulheres doeu para Carmen, mas não se compara ao momento em que precisou

retirar a mama. No final das sessões de quimioterapia, refez os exames e a médica precisou realizar a mastectomia parcial para evitar que a doença chegasse à outra mama. Outro momento delicado foram as sessões de quimioterapia vermelha, que, segundo ela, resultavam em muitos efeitos colaterais.

Atualmente, Carmen está tomando a vacina Herceptin, aplicada em um intervalo de 21 dias, para evitar que as metástases do fígado se espalhem. O tratamento será realizado por tempo indeterminado. Em relação à mama, ela não poderá colocar uma prótese até terminar o tratamento das vacinas. A Herceptin causa alguns efeitos colaterais, principalmente no coração, mas Carmen afirma que está vivendo um dia de cada vez. “Me cuidando sempre”, desabafa.

• APOIO DE IRMÃS DE CAUSA

Além da família e amigos, Carmen recebe apoio do Grupo Empodera, do Hospital Ana Nery. O projeto ocorre desde 2018 e é um grupo de apoio às mulheres que tiveram diagnóstico de câncer ou estejam em tratamento ou pós-tratamento oncológico. Para Carmen, seria bom se todas as mulheres pudessem ter tal oportunidade. “A palavra ajuda muito. Falamos com especialistas em vários assuntos e é muito bom aprender sobre coisas que não entendemos. O grupo nos encoraja a nos conhecermos”, enfatiza.

• SAIBA MAIS

- * 1 em cada 12 mulheres terá câncer de mama no Brasil
- * 40% dos novos casos de câncer de mama acontecem em mulheres com menos de 50 anos
- * 10% dos cânceres de mama são hereditários
- * 95% de chances de cura são possíveis quando o câncer é identificado no estágio inicial
- * Pacientes em tratamento contra câncer estão isentos do imposto de renda relativo aos rendimentos de aposentadoria, reforma e pensão

FLORICULTURA ENCANTO

3713-2510 99962-1941

Rua São Paulo, 20 Bairro Arroio Grande @_floricultura_encanto

Lilli Boutique

Venha conferir!

Coleção Primavera/Verão

Rua Marechal Floriano, 638 - Loja 13 51 99892-7104

Janine: ascensão profissional durante o tratamento

Em um momento delicado, é comum que as pessoas deixem de lado algumas atividades, como o trabalho, para priorizar a saúde. Porém, esse não foi o caso de Janine Kirinus, 38 anos. Formada em Administração e com especialização em Gestão de Processos, em 2005 ela começou a trabalhar como estagiária na Afubra, onde segue carreira profissional até hoje. Depois de ter sido promovida algumas vezes, em abril de 2021 foi convidada a assumir o setor do e-commerce da loja. Três meses antes de descobrir o câncer de mama.

Janine estava em dia com seus exames preventivos, que haviam sido feitos em outubro do ano anterior. Ela não tinha histórico familiar, contudo, após sentir dor na mama direita, uma amiga a levou ao médico. Em uma semana, após exames e consultas, recebeu o diagnóstico de câncer de mama bilateral, isto é, nas duas mamas. “O momento mais doloroso é esse, da dúvida até a certeza. O meu durou apenas sete dias, muitas mulheres ficam meses esperando”, reitera. Ainda que não sentisse nada, o câncer também aparecia na mama esquerda. Por isso, Janine alerta para os exames preventivos. “Muitas vezes, nós não gostamos de fazer porque dói. Mas o meu câncer não apareceu no toque, apenas na ressonância”.

TRABALHO COMO ALIADO

Após a descoberta da doença, por querer manter a sua vida o mais normal possível, precisou se esforçar para aliar a rotina do tratamento ao trabalho. Janine precisou submeter-se a alguns exames e consultas até as aplicações da quimioterapia, por isso, exerceu sua função em home office naquele período. “Eu gostava de manter um pouco da normalidade da minha vida an-

tes do câncer. O trabalho era online, pois minha função permitia que assim fosse. Em dias em que não me sentia tão bem, eu trabalhei menos horas”, lembra.

A perda do cabelo durante a quimioterapia foi um momento difícil. “Demorei mais para aceitar a perda do meu cabelo do que para aceitar que eu tinha câncer”, conta Janine. Depois de muito relutar, marcou um horário no salão e raspolo o restante. Janine se adaptou mais facilmente aos lenços, já que as perucas eram quentes e a incomodavam. Após a quimioterapia, em janeiro deste ano, fez a cirurgia de retirada das mamas com a reconstrução imediata. Para acabar com os resquícios da doença, finalizou o tratamento com a radioterapia.

Entretanto, a luta não havia terminado. Em agosto, Janine teve uma intercorrência. No dia em que ia viajar de férias com algumas amigas para comemorar o fim do tratamento, precisou retirar a prótese da mama direita. Ela vinha tratando uma bactéria e seu corpo não conseguiu combatê-la. “Estou feliz pelo tratamento superado, mas estou sem uma mama e isso me abalou demais. Não era algo cogitado, porque tudo havia dado certo”. Novamente, a sua ocupação foi a fuga do problema. “Me ajudou a superar”, afirma.

• NOVAS OPORTUNIDADES

O trabalho foi um aliado de Janine no decorrer dos meses mais desafiadores da sua vida. E, como um presente, neste ano recebeu a oportunidade de assumir um novo departamento da Afubra. “Pra mim foi muito gratificante, porque eu vi que a empresa via a Janine além do câncer”. Apesar de todas as dificuldades, está vivendo um momento feliz, tanto na vida pessoal como na profissional. Sobre a reconstrução da mama direita, está prevista para acontecer no início de 2023. “Estou muito ansiosa”, adianta.



“

Pra mim foi muito gratificante, porque eu vi que a empresa via a Janine além do câncer.

* O trabalhador cadastrado no FGTS pode sacar o saldo se ele ou dependente estiver na fase sintomática da doença

* A Liga Feminina de Combate ao Câncer de Santa Cruz do Sul presta assistência a pacientes de baixa renda

* O autoexame é etapa importante, mas não substitui o acompanhamento médico de rotina

* A mamografia é o exame padrão inicial de rastreamento de câncer de mama: a partir dos 40 anos, ou antes, se houver histórico familiar

ATENDIMENTO PROFISSIONAL E QUALIFICADO

ANTES



EM TRATAMENTO



120 DIAS DE TRATAMENTO PACIENTE MODELO

MICHELE CARDOSO

| Avaliação
 | Exames
 | Tratamentos
 | Nutracêuticos
 | Cosmecêuticos

| Terapia capilar
 | Terapia de cílios e sobrancelhas
 | Resultados



Clínica Capilar

DNA VITAL

Michele Cardoso

☎ 51 99956-3641

📍 R. Borges de Medeiros, 929, Torre Bremen Office, sala 402, Münchem Open Mall, Centro, SCS

Cuidados com a pele durante o tratamento **contra o câncer**

Daniela Neu
daniela@gaz.com.br

Receber o diagnóstico de um câncer, por si só, representa administrar uma série de questões no menor tempo possível, desde o encaminhamento do tratamento até o cuidado com a saúde física, especialmente a nutrição, e psicológica. Quando se trata de uma paciente com câncer de mama, somam-se outros fatores que potencializam o turbilhão de emoções. Preocupações com a perda do cabelo, a necessidade de mastectomia (retirada total ou parcial das mamas) e a maternidade, todas diretamente ligadas ao feminino, pesam na hora de processar as informações e enfrentar a doença.

Iniciado o tratamento, quando os efeitos colaterais das medicações já se fazem presentes, o acompanhamento multiprofissional é fundamental. Além do oncologista, são essenciais o nutricionista e o psicólogo, para que haja mais qualidade de vida para a paciente. No aspecto físico, além da perda do cabelo em alguns casos, a pele e as unhas também sofrem com o tratamento invasivo. Para amenizar os efeitos, é possível recorrer a algumas alternativas, mas é preciso ficar atenta aos procedimentos contraindicados no período.

Conforme a doutora Sheila Calleari Marquetto, oncologista clínica e responsável técnica da Saint Gallen Ações e Terapias em Saúde e do Serviço de Quimioterapia do Hospital Ana Nery, as unhas ficam mais quebradiças e a pele fica mais sujeita a ressecamento e a descamação. Como consequência, há mais risco de cortes e feridas.

Como a sensibilidade aumenta, a pele pode ficar mais vermelha, com sinais de irritação e mais frágil se exposta ao sol. Portanto, o uso de filtro solar com fator de proteção de no mínimo 30 é indispensável. A doutora Sheila também orienta a evitar a exposição ao sol no

horário das 10 às 16 horas, a tomar banhos rápidos e com água morna e a ingerir bastante líquido. “Manter-se hidratada ajuda a manter a pele íntegra, para que o organismo possa se defender de microrganismos causadores de doenças”, salienta.

Os produtos de *skin care* e maquiagens estão liberados, mas dê preferência àqueles com menos química, hipoalérgicos e de marcas de referência em dermocosméticos, para evitar que a pele fique ainda mais sensibilizada. Como

os pelos das sobrancelhas também podem cair durante o tratamento, o design em hena é uma alternativa. Já a micropigmentação não é recomendável por ser um processo mais invasivo. Também não se recomenda tirar as cutículas, uma vez que podem ocorrer lesões, que são porta de entrada para infecções. “Procedimentos em que se tenha infiltração na pele, alguma coisa com agulha, são contraindicados porque aumentam as chances de infecção”, reforça a oncologista.

Embora tenham relevância secundária durante o tratamento, esses cuidados aumentam o bem-estar e a autoestima da paciente, que, conforme a doutora Sheila, têm papel importante no processo de cura, assim como o pensamento positivo. A profissional destaca ainda que essas mudanças no corpo e na rotina de cuidados são temporárias e que devem vistas como tais. Após a conclusão das sessões de quimioterapia ou radioterapia, o cabelo volta a crescer, assim como a pele e as unhas se recuperam.



oncologista clínica
Dra. Bianca Weiss
CRM 30853

  @drbiancaoncologista

Oncologista responsável pelo
Centro de Pesquisa e
Oncologia na Saint Gallen e no
Hospital Ana Nery

Título de especialista em
oncologia pela SBOC

Professora da Universidade de
Santa Cruz do Sul (UNISC)

Clínica Saint Gallen - Rua Marechal Deodoro, 1139 - Santa Cruz do Sul / RS (51) 3715.6586 (51) 98028.5163

Hospital Ana Nery - Rua Pereira da Cunha, 209 - Santa Cruz do Sul / RS - (51) 2106. 4466

Leia Mulheres: equalizando desigualdades

Carina Weber
carina@gaz.com.br

Não é novidade que entre homens e mulheres existem desigualdades nas mais diferentes áreas. Na literatura, não é diferente. Em *Um teto todo seu*, de 1929, a escritora inglesa Virginia Woolf indica dois pilares que demonstram essa lógica. Para poder escrever, a mulher precisa de recursos e de um “teto todo seu”, que nada mais é do que o seu próprio espaço, levando-se em conta todos os papéis que desempenha.

Além disso, no século 19, uma mulher que tivesse atividade intelectual era considerada transgressora. E há que se ressaltar a falta de respaldo dos leitores e do mercado editorial para a publicação das obras. Para vencer esses entraves, as irmãs Brontë, por exemplo, usaram a estratégia de escrever sob o pseudônimo masculino de irmãos Bell. O mesmo ocorreu com Mary Ann Evans, que se valeu do pseudônimo de George Eliot, e igualmente com outras escritoras.

Há nem tanto tempo assim, nos anos 1990, a autora de *Harry Potter*, a britânica J.K. Rowling, limitou-se a usar as iniciais do nome como estratégia editorial para que a obra também fosse lida por homens. Ainda assim, embora as mulheres tenham menos respaldo na literatura, não se pode deixar de mencionar que há muitas grandes autoras lidas e reconhecidas. O registro da primeira mulher a conquistar o Nobel de Literatura data de 1909. Depois disso, outras foram agraciadas. Neste ano, a francesa Annie Ernaux foi a vencedora.

É justamente no abismo entre a desigualdade das mulheres em relação aos homens na produção literária e a restrição ainda existente no mercado editorial que, em 2014, a escritora Joanna Walsh lançou o projeto #readwomen2014. O movimento político virtual nasceu com o intuito de promover a leitura de obras escritas por mulheres.

Um ano depois, em São Paulo, três mulheres transformaram a ideia de Jo-



Ana, Luana e Rosiana buscam diminuir desigualdades e exaltar as mulheres e suas obras

anna em um grupo de leitura presencial. A semente do Leia Mulheres se espalhou por muitos estados do Brasil, que abraçaram a ideia. Cinco anos depois, a iniciativa chegou a Santa Cruz do Sul.

Tudo começou numa disciplina de estudos feministas do Programa de Pós-Graduação em Letras (PPGL) da Unisc. Foi quando Ana Martins, Luana Ciecelski e Rosiana Kist, colegas de curso, decidiram dar vida à proposta do Leia Mulheres em Santa Cruz. “Já éramos envolvidas com literatura e feminismo de alguma maneira”, lembra Luana. A literatura produzida por mulheres é tema de pesquisa de Rosiana desde o mestrado. Já Ana, professora, propaga a temática nas escolas. Luana é mestre em Letras, jornalista e apaixonada por literatura, e participa de outros clubes de leitura.

• DEBATE PLURAL

O clube nasceu em março de 2020. Os encontros iniciaram virtuais, na pandemia, e depois passaram a presenciais, no Pranna Bistrô. Para cada encontro, é escolhida uma obra. O número de participantes costuma oscilar. “A poesia é para poucos. A literatura também”, reflete Ana. A ideia do clube é ser um espaço democrático para o debate sobre as obras, e não está associada à Academia. A participação é gratuita e o clube não tem fins lucrativos.

O critério de escolha das obras não segue roteiro. Pode ser alguma efeméride, uma data, um evento, obras esquecidas pela crítica ou obras de autoras premiadas e não aclamadas, autoras de várias regiões, entre outros. Entretanto, leva-se em conta a procura por livros que sejam acessíveis. O grupo se comunica pelo Instagram (@leia_mulheres_scs) e por um grupo no WhatsApp, onde indicam a obra escolhida. Os encontros são mensais, quase sempre no último sábado do mês, no Pranna Bistrô.

As mulheres estão no comando do clube, voltado a obras escritas por outras mulheres. Homens podem participar dos encontros como leitores. Até o momento, 30 livros foram contemplados, entre poemas, cordel e até quadrinhos. Um destaque foi *Vasto mundo*, de Maria Valéria Rezende, autora que participou do encontro para debater a própria publicação. A obra do último encontro foi *Sal*, de Leticia Wierchowski.

• PERSPECTIVAS

O cenário é este: as mulheres escrevem muito, mas há muitos desafios no mercado editorial. O entrave ainda é a publicação, além do pouco reconhecimento. “Tem abertura para a mulher, mas em paralelo ela enfrenta a questão de ter muito menos tempo e espaço”, pontua Rosiana. Há muito material publicado de forma independente. “Primeiro, há uma importância humana, porque a literatura amplia as visões de mundo; e, em segundo, pelas próprias escritoras e pelas mulheres, que têm um apagamento muito grande na história”, analisa Ana. Santa Cruz do Sul tem muitas escritoras que, aos poucos, estão sendo trazidas ao clube. “A divulgação das obras ajuda muito essas autoras”, frisa Luana. Entre os planos para o futuro do clube, está não fixar os encontros em apenas um lugar.

• LEITURA DA VEZ



Obra: *Fun home*: uma tragicomédia em família, da cartunista americana Alison Bechdel; **Quando:** 5 de novembro, às 18 horas; **Onde:** Pranna Bistrô

Restaurante aberto ao público.


CHARRUAHOTEL

CAFÉ DA MANHÃ

06:00 - 10:00 (segunda a sábado)
06:00 - 10:30 (domingos e feriados)

JANTAR

18:00 - 22:00 (todos os dias)

 (51) 9 9296 7699

 charruahotel



Encontro de tons e texturas

Uma salada leve e colorida, com o nome da estação, é a sugestão do chef Davi Rodrigues para esta edição do *Elas Gourmet*. Indicada para acompanhar aves e peixes, também pode ser servida com croutons salteados no azeite de oliva.

Repleto de texturas, com a crocância da alface e da cenoura e a maciez dos morangos e da manga, o prato é complementado pela cremosidade e pelo frescor do molho de iogurte. As flores comestíveis acrescentam delicadeza: para encantar os olhos e o paladar.

Mãos à obra e *bon appétit!*

SALADA PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 1/2 alface-americana
- 1 maço de rúcula
- 1/2 manga em fatias
- 1/2 bandeja de morangos cortados ao meio
- 1 cenoura ralada em fios longos

PARA O MOLHO ROSADO

- 1 beterraba pequena cozida e batida no liquidificador com pouca água
- 1 iogurte natural
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

DECORAÇÃO

- Flores comestíveis (capuchinha)

MODE DE PREPARO

Misture delicadamente todos os ingredientes do molho. Monte a salada em camadas, alternando os ingredientes: duas sequências de alface, manga e morangos, seguidas da cenoura ralada. Por último, cubra com o molho rosado.

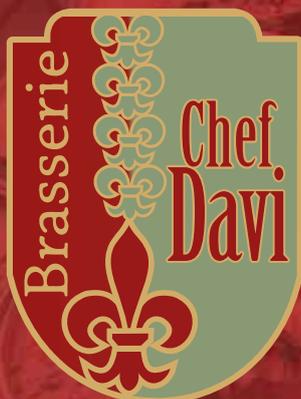
• PARA LER E PRATICAR

Aproveite o melhor de cada estação com as receitas da psicóloga Tatiana Romano.

Panelaterapia: a cozinha das estações (2016, 144 páginas, editora Belas-Letras) traz sugestões de receitas para primavera, verão, outono e inverno. No capítulo que corresponde à primavera, destaque para o medalhão suíno com pêssego grelhado.



Marta Rodrigues / Divulgação



Chef Brasileiro que se destaca em Santa Cruz do Sul

Ideal para momentos especiais
Eventos, reuniões e jantares Românticos



Rua Marechal Deodoro, 103 | Santa Cruz do Sul - RS

www.chefdavi.com.br ou 51 3056-4009 98986-9999

