



Cuidar de  
si mesma para  
sempre cuidar de  
quem amamos!



## Prevenção ao Câncer de mama



Rose Marie  
Muraro: uma  
mulher  
impossível

3



Prêmio Usinas  
do Trabalho  
reconhece  
iniciativas solidárias

9



Aprenda a fazer  
um delicioso  
bolo de fibra  
de banana!



14

# Cuidar de nós para sempre cuidar de quem amamos

Por Kelly Fusteros - Analista de  
Comunicação do Consulado da Mulher

Conheça mais  
sobre as **formas**  
**de prevenção** e  
diagnóstico precoce

Você deve ter percebido que a Revista do Consulado da Mulher está com uma carinha diferente. É por que no mês de Outubro comemora-se o Outubro Rosa, movimento que luta contra o câncer de mama e que estimula a

participação das pessoas e empresas do mundo todo.

E claro que o Consulado da Mulher apoia esta causa! Assim, preparamos um conteúdo muito especial sobre o tema para que você, mulher e empreendedora, conheça mais sobre as formas de prevenção e diagnóstico precoce, o que aumenta - e muito - as chances de cura.

Na correria do dia-a-dia, nós, mulheres, deixamos nossa saúde de lado para nos preocuparmos com nosso negócio, com as contas a pagar, com nossa família e outras milhões de coisas, e deixamos nossa saúde em último lugar. Nos esquecemos que se não estivermos inteiras, com saúde, não vamos poder contribuir e realizar nenhuma destas atividades.

Se dê de presente uma visita periódica a/ao ginecologista e cuide de VOCÊ!

Esta revista é para refletir que para cuidar de quem amamos, precisamos cuidar de nós mesmas! Boa Leitura!

Inspire-se

# Uma mulher impossível

Por Amanda Tobias, Analista de Desenvolvimento Institucional

A personalidade única e irreverente de Rose Marie Muraro (1930-) a consagrou como uma lendária personagem da luta por igualdade de gênero no Brasil. Nomeada como Patrona do Feminismo Brasileiro, ela aprendeu, desde muito cedo, a enfrentar as dificuldades que a vida lhe reservava. Cega de nascença, enxergando somente 5%, Rose foi muito além do que todos achavam que poderia alcançar: graduou-se em Física e se tornou escritora e editora.



Contestadora, polêmica e destemida, ela escreveu mais de trinta livros, entre eles, "Por uma erótica cristã", obra que a fez ser demitida pela Editora Vozes por ordem do Vaticano nos anos 80.

Aos 66 anos passou por uma cirurgia da catarata onde recuperou parte da sua visão e, pela primeira vez, pode olhar no espelho e contemplar o seu rosto e dizer: "Sei hoje que sou uma mulher muito bonita".

Rose saltou por caminhos que jamais uma mulher de sua época poderia alcançar. Sua vivência e seu compartilhamento de conhecimentos oferece luz para a construção de uma sociedade mais justa, em especial para as mulheres.



**Sabia mais sobre o trabalho desta mulher que apostou no impossível acessando o blog e o Facebook do Instituto**

<http://icrmrio.blogspot.com.br/>

<http://www.facebook.com/instituto.rosemariemuraro>

Outubro Rosa

# O diagnóstico precoce do câncer de mama pode salvar vidas!



É este o objetivo do Outubro Rosa:

**conscientizar** o maior número de mulheres sobre a **importância de cuidar da saúde** e manter as visitas ao médico em dia.

Este movimento acontece mundialmente durante todo o mês de Outubro, mobilizando pessoas, empresas e entidades para a luta contra o Câncer de Mama.

Com as tarefas do dia-a-dia, as mulheres cuidam da casa, dos filhos e filhas, do negócio, mas se esquecem de cuidar de sua saúde.

Informe-se sobre as ações realizadas pela prefeitura da sua cidade e previna-se!

Espalhe informações sobre a causa para amigas, parceiras, colegas de trabalho e parentes.

**Cuidar de si mesma é cuidar de quem você ama.**



Rio de Janeiro-RJ

O Outubro Rosa se espalhou por todos os cantos, iluminando de cor-de-rosa os principais monumentos brasileiros e chamando as mulheres para se prevenirem contra o Câncer de Mama.



Brasília-DF

Fundado em 2005, o Instituto *Se Toque* é uma organização sem fins lucrativos que atua na promoção da saúde da mulher, com foco no câncer de mama. O Instituto utiliza a educação como instrumento de

Dra.  
Michelle  
Miya, Coordena-  
dora Científica  
do Instituto  
Se Toque



O Consulado da Mulher conversou com a Dra. Michelle Miya, Ginecologista, Mastologista e Coordenadora Científica do Instituto Se Toque ([www.setoque.org.br](http://www.setoque.org.br)), sobre esta doença que é a primeira causa de morte por câncer em mulheres.

conscientização para a mudança de hábitos de vida, por meio de informações sobre a doença e estimulando a busca pelo diagnóstico precoce.

No intuito de favorecer o acesso das mulheres ao diagnóstico precoce, o *Se Toque* busca estabelecer parcerias com hospitais públicos capazes de absorver a demanda gerada pelas ações do Instituto, para realização do exame mamográfico com agilidade na marcação e no atendimento.

Em 2012, mais de 23 mil pessoas foram beneficiadas pelas ações do Instituto, que resultaram em 4 mil exames de mamografia agendados. Neste ano, além das regiões Norte e Leste, o Instituto ampliará sua atuação até a Região Oeste, por meio de uma Unidade Móvel de Mamografia, em parceria com o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP).

### Consulado: O que é e como se desenvolve o Câncer de Mama?

**Dra. Michelle Miya:** O câncer de mama é um tumor maligno. Uma doença causada pelo aparecimento de uma célula alterada que apresenta uma alta capacidade de multiplicação e invasão de outros tecidos, podendo assim ser disseminada por todo o organismo. Essas células surgem com certa frequência em todo o corpo, mas normalmente são eliminadas pelo sistema imunológico ou por um mecanismo de morte celular programado. Quando esses mecanismos falham ocorre a iniciação do câncer.



**Consulado:** No Brasil, quantas pessoas sofrem com esta doença?

**Dra. Michelle Miya:** Anualmente são diagnosticados cerca de 52.500 casos novos de câncer de mama no Brasil.

**Consulado:** E quantas mulheres morrem anualmente?

**Dra. Michelle Miya:** No Brasil morrem cerca de 13.000 mulheres todo ano por causa do câncer de mama. Essa é a segunda causa de morte em mulheres e a primeira causa de morte por câncer nas mesmas.

**Consulado:** É possível se prevenir? Como?

**Dra. Michelle Miya:** Sim, é possível. Para a prevenção primária da doença recomendam-se hábitos saudáveis como:

- praticar de exercícios diariamente;
- comer de frutas, verduras, legumes, soja e castanhas;
- evitar ingestão em excesso de carnes vermelhas e gorduras;
- evitar qualquer quantia de álcool;
- manutenção de peso, principalmente após a menopausa;



Tais medidas podem evitar ou atrasar o aparecimento de um câncer. Mas, quando ele ocorre, o mais importante é o diagnóstico precoce. Em se tratando de câncer de mama, conseguimos por meio de uma visita anual ao ginecologista e realização de mamografia de rotina anual - para as mulheres a partir dos 40 anos ou 35 anos em caso de mulheres de alto risco para o desenvolvimento da doença.



**Consulado:** As mulheres, com seus milhões de afazeres, tendem a deixar sua saúde em último lugar. Quais conselhos você daria a elas?

**Dra. Michelle Miya:** Nos dias atuais, as mulheres - muitas vezes - enfrentam jornadas longas de trabalho com o acréscimo dos afazeres domésticos. Parece praticamente impossível adicionar mais itens a essas obrigações. Mas as mulheres não devem esquecer que tais obrigações só podem ser bem realizadas quando se têm uma boa saúde. Sem saúde não se consegue cuidar bem dos filhos, trabalhar direito ou fazer as tarefas domésticas. Por isso meu melhor conselho é: cuide-se! A maior responsabilidade que uma pessoa pode ter é com própria saúde. Se ela não se cuidar, ninguém o fará por ela.





# As melhores lavadeiras do Brasil



Por Nathalia Marangoni - Estagiária de Comunicação do Consulado da Mulher

“A Bahia tem os melhores ventos do Brasil”. Publicada no dia 13 de novembro no *Jornal A Tarde*, a frase foi escrita pelo governador do estado Jaques Wagner, que em sua coluna destacou o potencial baiano para receber usinas eólicas. Em termos culturais, a frase poderia ser adaptada para “A Bahia tem as melhores lavadeiras do país”.

Com prêmio **Usinas do Trabalho**, Associação de Lavadeiras Lauro de Freitas **projeta atrair jovens e idosos** em suas atividades.

Isso porque, em um passado não tão distante, o clima semiárido e o baixo índice de chuvas da Bahia, que hoje geram esperança na energia renovável, foram alguns dos responsáveis por estimular a cultura das lavadeiras no estado, quando as máquinas de lavar e os tanquinhos elétricos ainda não eram tão populares na maioria

dos lares baianos. Com trouxas de roupas de suas famílias e patrões, elas costumavam ocupar rios e riachos para, com as próprias mãos, contribuir com o sustento de suas casas, enquanto dividiam histórias e cantavam cantigas. Deste cenário surgiu a Associação de Lavadeiras de Lauro de Freitas, que na década de 80 iniciou suas atividades às margens do Rio Ipitanga. Com a contaminação do rio, elas passaram a lavar roupa em suas casas, sendo orientadas pela Igreja local a criarem a Associação. Em 2001, elas receberam da prefeitura um espaço próprio onde hoje não só funciona a lavanderia, como também são promovidas oficinas de artesanato, palestras, feiras e outros eventos.



“Aqui era tudo mato, ninguém tinha fogão, cada um fazia seu fogo. Quem tinha fogão ou telefone aqui era rico. Hoje em dia todo mundo tem, mas sabendo que trabalhou para ter”, conta a presidente da associação, Messias de Jesus, que não carrega o nome à toa: seu carisma e fala mansa a tornam



  
Dona Messias,  
presidente da  
Associação de  
Lavadeiras Lauro  
de Freitas

liderança com forte poder de mobilização entre as associadas. De acordo com sua filha, Maria Carvalho, que auxilia a associação na parte de marketing e eventos,

uma das maiores conquistas do grupo foi ter vencido o preconceito: “Havia discriminação com lavadeiras, com filhos de lavadeiras e agregados. E vencemos isso. Todas elas venceram. Todas elas conseguiram criar seus filhos, a maioria deles bem sucedida. Eu sou testemunha disso, com muito orgulho”.

### Novos rumos

Premiadas em 2013 pelo edital Usinas do Trabalho do Consulado da Mulher, as 28 mulheres que integram a associação buscam criar novas oportunidades de geração de renda ampliando suas atividades para o segmento culinário e atraindo jovens da comunidade para estagiar na lavanderia, situada na terceira cidade mais violenta do país, de acordo com o Mapa da Violência 2012.

“Vamos tentar resgatar esses jovens que estão aí soltos, tirar o crack do caminho, colocar um craque aqui dentro (da lavanderia), um craque da mão de obra valorizada, do artesanato, do bom relacionamento”, afirma Maria.

Pensando não só na juventude, a associação também pretende investir uma parte dos R\$ 5 mil recebidos pelo prêmio para construir uma pequena casa de descanso e socialização para idosos.

A doação de eletrodomésticos da marca Consul como máquinas de lavar/secar e refrigerador também possibilitam a ampliação da capacidade produtiva do coletivo, oferecendo mais conforto para as integrantes, que já estão em idade avançada. Junto a isso, a assessoria dois anos prestada pelo Consulado da Mulher prevê auxílio em áreas consideradas deficitárias pelo grupo, como a divulgação de serviços e a necessidade de um maior número de clientes.

“Por isso eu declarei que a associação é antes do Consulado e depois do Consulado. Já estamos considerando que é um sonho concretizado”, conta Maria.



# Prêmio Usinas do Trabalho reconhece iniciativas solidárias



**Prêmio Usinas do Trabalho reconhece iniciativas solidárias** de empreendedorismo. **D**ois,dez, noventa e seis, trezentos, cinco mil... São vários os números que definem o Prêmio Usinas do Trabalho, que selecionou 10 empreendimentos solidários especializados em alimentação e lavanderia das regiões sudeste e nordeste do país.

Ao todo, foram premiadas 96 famílias que geram renda nestes negócios, beneficiando 300 pessoas.

Com o prêmio, estas empreendedoras populares receberam R\$ 5.000,00 para investir em seus negócios, além da assessoria do Consulado da Mulher por 2 anos e a doação de eletrodomésticos da marca Consul.

Muito além dos números, o que importa mesmo para estas mulheres é a possibilidade de ver seus empreendimentos prosperarem, gerando renda e qualidade de vida para suas famílias e comunidade.

Foi este o objetivo do Consulado da Mulher ao criar o edital, que reconhece e premia iniciativas de empreendedorismo feminino que geram renda de forma justa e sustentável.

Conheça abaixo algumas das premiadas e saiba o que o prêmio vai fazer por elas!



"Este prêmio vai trazer prosperidade, crescimento e valorização pessoal, porque até agora estávamos fazendo isso à ferro e fogo e é muito doloroso você querer produzir, querer criar e não ter incentivo."

Jeisy Veríssimo do Artes Culinária, de Fortaleza

"Antes a gente não tinha nem geladeira. Tínhamos que guardar as coisas na casa da vizinha para que não perdessemos todo o nosso trabalho. Agora nós temos geladeira, minha gente. E geladeira da Consul!"

Arlete Santos do Buffet e Lavanderia Renascer, de Salvador



### Empreendimentos beneficiados:

Rede de Alimentação Sabor Mineiro UAI (MG), Artes Culinárias (CE), Bar Bibitantã (SP), Bolofotos (SP), Cozinha Comunitária Cidadania (PE), Associação Lavadeiras Lauro de Freitas (BA), Cozinha Comunitária Prazer de Comer Bem (BA), Buffet e Lavanderia Renascer (BA), Mary House Eventos (SP) e Mulheres do Capão em Ação (SP).

Valor Diversidade na prática

# Diversidade na prática



Nathalia Marangoni - Estagiária de  
Comunicação do Consulado da Mulher

Cada pessoa é especial  
justamente por ser única  
e é única justamente  
por ser diferente.

A diversidade é um dos valores mais difíceis de ser praticado. O diferente assusta porque não reflete nossas ideias, nossa visão de mundo e, o principal: nem sempre reflete o que achamos correto ou adequado.

Aceitar o diferente é um desafio diário que nos torna mais tolerantes, solidários e, acima de tudo, felizes. Felizes porque olhamos para o outro sem o pesado fardo do julgamento. Aceitamos e compreendemos que cada pessoa é especial justamente por ser única e é única justamente por ser diferente.

Com essa atmosfera foi realizado o primeiro coffee break da Rede de Alimentação União dos Sabores Solidários no ABC, universidade Metodista de São Paulo, durante o II Seminário SBCSOL – Mediações pedagógicas e metodologias participativas aplicadas ao processo de incubação dos empreendimentos solidários.

Rede de  
Alimentação dos  
Sabores Solidários  
no ABC em seu  
primeiro  
coffee break



Foram responsáveis pela alimentação do evento os grupos Q'Sabor, Cia de Mulheres e Sabor Autêntico que, por meio de suas diferenças, encontraram uma sintonia perfeita para oferecer o melhor serviço possível para todos que estiveram presentes no seminário.

O Q'Sabor, pastelaria gerida por usuários da Rede de Saúde Mental de São Bernardo do Campo, teve como representante o empreendedor Divaldo Simões, que se mostrou empolgado com sua primeira experiência com outros grupos solidários fora de seu empreendimento. "A primeira vez é daqueles momentos que nos coroa, que nos dá a oportunidade de saber que a gente evoluiu e que a gente cresceu. Pra mim é uma experiência maravilhosa, de muitas que virão", conta.

Assim como Divaldo, Márcia Monteiro, do Sabor Autêntico, era iniciante em eventos corporativos. Para ela, a experiência de conhecer outras pessoas foi muito válida para sua entrada na economia solidária. Yukari Yoshioka, do Cia de Mulheres, que já havia realizado outros coffee breaks enfatizou a coletividade do trabalho dos três grupos. "É uma parceria que deu certo, deu uma sincronia. A coisa funciona", afirma. Ao final do dia, as receitas tradicionais do Cia de Mulheres, os produtos naturais do Sabor Autêntico e o atendimento qualificado do Q'Sabor tornaram o evento um verdadeiro sucesso, provando que no coletivo, as diferenças se transformam em força e acabam fazendo toda a diferença!



**Trabalhe pelo fim de todo preconceito**

**Trate de incluir, que será bem feito.**

**Entre homens e mulheres aceite a diversidade.**

**Rico, pobre, idoso, jovem, gente de verdade.**

**Para lidar com situações diferentes,**

**Acredite, isso deve ser para sempre."**

(Diversidade, retirado do livro Valores do Consulado da Mulher)



# Transformação social na prática



O Consulado da Mulher estreou em outubro o minidocumentário “Q’Sabor: Geração de Renda e Inclusão Social para Usuários de Saúde Mental”.

O vídeo conta a história da pastelaria Q’Sabor, empreendimento gerido por usuários da Rede de Saúde Mental de São Bernardo do Campo.

Conheça a história de Seu Julio, Dona Anunciata, Dona Sônia e Dilvado e descubra como a economia solidária pode ajudar a recuperar vidas e a autoestima de pessoas que já estiveram internadas em hospitais psiquiátricos. Assista o vídeo em nosso canal: [www.youtube.com/users/consuladomulher](http://www.youtube.com/users/consuladomulher)

## Agroindústria cria oportunidades para empreendedoras do Pará

Foi inaugurada em setembro, em Santa Luzia do Pará, a Agroindústria, espaço de processamento e manipulação de produtos agropecuários, que será utilizado pela Associação Campo Cidade Transformar e Agregar Valores

e Vida (ATAVIDA), empreendimento assessorado pelo Consulado da Mulher em parceria com a Rede Bragantina de Economia Solidária Artes & Sabores. A inauguração é um divisor de águas para a associação, que entre 2006 e 2012 trabalhou em espaços cedidos por parceiros e gestores de município. Agora, a ATAVIDA terá um local próprio



para realizar seu trabalho com macaxeira pré-beneficiada, chips de macaxeira, polpa de frutas e a produção de iogurte artesanal.

### Correndo por uma causa

Em 2013, todas as unidades da Whirlpool Latin America receberam o Corro Por Elas, corrida realizada para levantar fundos para empreendimentos assessorados pelo Consulado da Mulher em todo o país. Seja correndo ou caminhando, os colaboradores da empresa em Manaus, Joinville, São Paulo e Rio Claro puderam curtir uma manhã saudável com a família, participar de sorteio de prêmios e até inscrever filhos, sobrinhos em netos em corridas para crianças. Ao final de cada edição, houve um coffee break realizado por empreendedoras assessoradas pelo Consulado da Mulher.



### Agitação econômica em Joinville

Quatro hortas comunitárias que produzem alimentos orgânicos em Joinville, Santa Catarina, passaram a receber a assessoria do Consulado da Mulher em 2013.

O objetivo da assessoria é transformar estes terrenos em espaços de geração de renda para os moradores dos jardins Edilene e Iririú, do Parque Joinville e do bairro Ademar Garcia.

Para isso, o Consulado busca captar recursos para incentivar as atividades nas hortas, oferecendo formações que estimulem o espírito empreendedor de cada um dos 30 participantes.



### Você sabe qual é a diferença entre o produto orgânico e o convencional?

Alimento orgânico é aquele cultivado sem o uso de agrotóxicos e fertilizantes químicos. Isso significa que durante a produção, não houve agressão ao solo por meio de inseticidas, fungicidas, herbicidas e outras substâncias nocivas ao meio ambiente. O cultivo de alimentos orgânicos não é só uma prática sustentável, como também um prato cheio para nossa saúde. Isso porque os produtos orgânicos possuem menos teor de água em sua composição, o que garante uma quantidade mais concentrada de nutrientes!

(fonte: <http://somostodosum.ig.com.br/conteudo/c.asp?id=1848>)

Dicas

# Receita solidária!



Autora: Jacksan Neves, empreendedora assessorada pelo Consulado da Mulher em São Paulo

## BOLO DE FIBRA DE BANANA

Evitar o desperdício e aproveitar todos os nutrientes dos alimentos é possível. Basta você reaproveitar os alimentos e criar receitas saudáveis para sua família e clientes. Veja esta sugestão de Bolo de Fibra de Banana. É rápido, fácil e nutritivo.



### Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo (240g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (12g)
- 1 colher de sopa de margarina (15g)
- 1 xícara de chocolate em pó (90g)
- 1 xícara de açúcar (180g)
- 3 unidade de banana (300g)
- 1 xícara de leite (240 ml)
- 3 ovos (165g)

### Preparo

- Lavar as bananas.
- Retirar a casca e picá-las grosseiramente.
- Empanar as bananas picadas em farinha de trigo.
- Bater os ovos com o açúcar até que fique uma mistura esbranquiçada.
- No liquidificador colocar as cascas, o leite, o chocolate em pó e a margarina.
- Depositar à mistura o amido de milho, a farinha de trigo e o fermento e mexer.
- Acrescentar as bananas picadas e os ovos batidos com o açúcar.
- Untar a forma do bolo.
- Despejar a mistura na forma e levar para o forno a 180°C (pré-aquecido).
- Deixar o bolo assar por aproximadamente 40 minutos.
- Retirar do forno e da forma e deixar resfriar.

# Caça-palavras

Encontre as palavras que toda mulher deve saber para se prevenir contra o Câncer de Mama.



Palavras a serem encontradas:

- PREVENÇÃO • CUIDADO • SAÚDE • OUTUBRO ROSA • MAMOGRAFIA
- DIAGNÓSTICO PRECOCE • AUTO-TOQUE • ALIMENTAÇÃO

## EXPEDIENTE

Ano IX n 29 outubro / novembro 2013

A Revista do Consulado da Mulher é uma publicação do Instituto Consulado da Mulher

Conselho Editorial: Christiano Basile, Kelly Silva, Kelly Fusteros, Leda Böger, Nathalia Marangoni, Paulo Dalfovo e Gielyzandra Cruz  
Edição e revisão de textos: Scriba Comunicação Corporativa

Fotos: editorial, mulher homem, páginas coloridas, Programa Usinas do Trabalho: divulgação.

Projeto Gráfico, diagramação: 107 Artedesign  
([www.107artedesign.com.br](http://www.107artedesign.com.br))

Tiragem: 2.000 exemplares

### São Paulo

Rua Olympia Semeraro, 675  
CEP 04183-090 – Jd. Santa Emília  
São Paulo (SP)  
Tel. (11) 3566-1665

### Manaus

Rua Torquato Tapajós, 7.500  
CEP 69048-660 – Bairro Colônia  
Terra Nova – Manaus (AM)  
Tel. (92) 3301-8550

### Rio Claro

Avenida 80, 777  
Distrito Industrial  
CEP 13506-095  
Rio Claro (SP)  
Tel. (19) 2111-9495

### Joinville

Rua Dona Francisca, 7.173  
Zona Industrial Norte  
CEP 89219-600 – Joinville (SC)  
Tel. (47) 3433-3773