

OUTUBRO ROSA



CUIDAR TAMBÉM É COMPETIR

VASCO UNE ESPORTE E CONSCIENTIZAÇÃO

No esporte de alto rendimento, cuidar da saúde é tão essencial quanto qualquer treino. Em meio à correria de jogos, viagens e rotina intensa, o corpo das atletas precisa mais do que preparo físico, ele exige atenção integral, especialmente quando se fala em saúde feminina. No Vasco, esse olhar é constante, mas ganha ainda mais força em outubro, com as ações do Outubro Rosa realizadas pelo clube.

A mobilização é liderada pelo Departamento Médico do Vasco, que busca ampliar a conscientização sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama e incentivar o diálogo sobre autocuidado entre atletas e colaboradoras. A ginecologista do futebol feminino, Dra. Xayna Paes, destaca que o tema faz parte da rotina vascaína durante todo o ano, mas ganha reforço neste mês especial.

“O Outubro Rosa é um momento importante para reforçar o que já fazemos durante todo o ano: o cuidado preventivo. Durante o mês de outubro, realizamos ações educativas dentro do clube, com rodas de conversa, orientações sobre autoexame das mamas e a importância dos exames de rastreamento”, explica a médica.

Essas ações vão além da informação: elas criam um espaço de escuta, acolhimento e diálogo, ajudando a quebrar tabus e aproximar o tema da realidade das atletas. No ambiente esportivo, falar sobre o corpo é também falar sobre autoconfiança e equilíbrio, fatores primordiais para o desempenho dentro de campo.

A doutora reforça que a prevenção e o diagnóstico precoce são atitudes que transformam vidas e sustentam carreiras.

Com o futebol feminino em pleno crescimento, o Vasco entende que cuidar da saúde das mulheres que fazem o clube acontecer é, também, cuidar do futuro e da própria história. Dentro de campo, as Meninas da Colina mostram determinação; fora dele, dão exemplo de conscientização e apoio mútuo, inspirando torcedoras e mulheres de todas as idades.

“NOSSO OBJETIVO É NATURALIZAR O TEMA, MOSTRAR QUE FALAR SOBRE SAÚDE FEMININA É TAMBÉM FALAR SOBRE PERFORMANCE, CONFIANÇA E LONGEVIDADE NO ESPORTE”

XAYNA.



CARTILHA DE AUTOCUIDADO

POR QUE FALAR SOBRE ISSO?

O Outubro Rosa reforça a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Detectar cedo aumenta em até 95% as chances de cura. Cuidar do corpo é cuidar da vida.

PREVINA-SE

- Realize exames de rotina e mamografia conforme orientação médica.
- Pratique atividades físicas.
- Tenha uma alimentação equilibrada.
- Evite o tabagismo e o consumo excessivo de álcool.
- Cuide da saúde mental.



FAÇA O AUTOEXAME

O autoexame ajuda a conhecer o próprio corpo e identificar alterações. Quando? uma vez por mês.

Como:

- Observe frente ao espelho se há diferenças no formato, cor ou textura das mamas.
- Apalpe com as pontas dos dedos, fazendo movimentos circulares.
- Note se há caroços, dor ou secreções.

**Percebeu algo diferente?
Procure um médico.**

No esporte e na vida o cuidado com o corpo é essencial para a performance, confiança e longevidade, dentro e fora de campo.

No Vasco, a prevenção faz parte da rotina das nossas mulheres.

E lembre-se, falar sobre saúde feminina é falar sobre força, empatia e vida.

Previna-se. Valorize-se. Inspire.

O ESPORTE E A SAÚDE FEMININA

O MOVIMENTO COMO FORMA DE AUTOCUIDADO

Em meio ao Outubro Rosa, o mês dedicado à conscientização sobre o câncer de mama, o esporte surge como um aliado essencial da saúde feminina. Mais do que performance, ele é um ato de cuidado, autonomia e amor-próprio. Juliana Landolfi Maia, fisiologista do Vasco Feminino, doutora em Educação Física pela Unicamp, e cientista comportamental, destaca o poder transformador do movimento: "O esporte é uma forma de reconexão com o corpo e de fortalecimento integral".

Segundo Juliana, a prática esportiva regular auxilia na regulação hormonal, melhora a composição corporal e manutenção da densidade óssea, fatores fundamentais para o bem-estar da mulher em todas as fases da vida. Além disso, ajuda a equilibrar o ciclo menstrual, reduzir sintomas da TPM, melhorar o sono e aumentar a disposição.

**"CADA TREINO, CADA CAMINHADA,
CADA PARTIDA É UMA AÇÃO CONCRETA
DE AUTOCUIDADO"**

Na prevenção, o impacto é ainda mais profundo. O exercício físico reduz inflamações, melhora a imunidade e regula os níveis de estrogênio, diminuindo o risco de mutações celulares e de doenças crônicas, como o câncer de mama.

Mas o esporte também cuida da mente. Ele estimula neurotransmissores que melhoram o humor, reduzem a ansiedade e fortalecem a autoestima. "Os ambientes esportivos criam laços e redes de apoio entre mulheres. Isso também é saúde", afirma Juliana.



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL DA MULHER NA PRÁTICA ESPORTIVA

O diagnóstico e a prevenção do câncer de mama envolvem não apenas o corpo, mas também o emocional. Falar sobre sentimentos, acolher medos e ansiedades e criar redes de apoio são formas de ampliar o cuidado. A mente fortalecida contribui para a adesão ao tratamento, para o enfrentamento das incertezas e para a recuperação do bem-estar.

Para Nathalia Almeida, psicóloga do Vasco Feminino, o autocuidado emocional é parte essencial desse processo. Ele ajuda a mulher a se perceber com mais atenção, reconhecendo sinais do corpo, respeitando seus limites e buscando ajuda quando necessário.

O acompanhamento psicológico, segundo Nathalia, é um espaço de acolhimento e fortalecimento interno. Durante o processo de prevenção, diagnóstico ou tratamento, ele auxilia a lidar com o medo, a dor e as mudanças que o corpo e a vida atravessam.

Uma mente equilibrada favorece escolhas mais saudáveis, o manejo do estresse e o fortalecimento da imunidade, elementos primordiais tanto na prevenção quanto no enfrentamento do câncer de mama. Naturalizar esse cuidado é compreender que cuidar da mente também é uma forma de tratar e proteger a vida.



VASCO DA GAMA ABRE AS PORTAS À JULIA

Torcedora do Vasco encontra acolhimento do futebol feminino durante tratamento contra o câncer

Julia enfrentou um momento desafiador ao descobrir um câncer ainda jovem. Entre exames, tratamentos e incertezas, ela encontrou no futebol feminino do clube uma rede de apoio que fez diferença em sua jornada.

“Descobrir um câncer sendo tão jovem não foi fácil. São sonhos que, infelizmente, precisam ser adiados e pensamentos do tipo: ‘Será que eu vou conseguir? Por que comigo?’ [...] percebi o quanto o Vasco, como clube, e toda a comissão e atletas foram não apenas importantes, mas profundamente empáticos e acolhedores comigo”, contou.

Durante o tratamento, Julia recebeu demonstrações constantes de carinho da equipe. As mensagens de apoio e o interesse genuíno sobre sua recuperação reforçaram para ela o sentimento de pertencimento e o valor do cuidado coletivo.

“Todas as vezes em que eu soube que a comissão queria saber de mim, que as atletas perguntavam como eu estava e desejavam melhoras, eu entendia que ali não se tratava apenas de futebol, era também uma família”

Após concluir as sessões de quimioterapia, Julia se prepara para a cirurgia e celebra a nova fase com gratidão. “Sempre que tenho a oportunidade de encontrar o elenco e a comissão, sou recebida com carinho e atenção, e isso me faz sentir abraçada e acolhida. Esses gestos mostram que a empatia pode transformar situações difíceis.”

Em uma visita recente ao clube, ela pôde presenciar de perto atividades e o trabalho desenvolvido pelo futebol feminino e se emocionou com a experiência de ter sido convidada para participar da sessão de cinema, organizada pelo Departamento de Futebol para a exibição do filme “As Primeiras”, junto às atletas e staff. “Foi muito legal ver a história do futebol feminino na de pertinho. Fiquei muito feliz de entender como tudo funciona e de ver como o futebol feminino vem crescendo para se tornar uma grande potência dentro do esporte mundial.”

A história de Julia é um lembrete de que o esporte vai muito além da competição. Ele tem o poder de unir, acolher e inspirar, mostrando que o verdadeiro significado de vitória está na força coletiva, na empatia e na capacidade de transformar vidas dentro e fora de campo. É nesse papel social que o Vasco reforça sua herança sobre inclusão.

“TODAS AS VEZES EM QUE EU SOUBE QUE A COMISSÃO QUERIA SABER DE MIM, QUE AS ATLETAS PERGUNTAVAM COMO EU ESTAVA E DESEJAVAM MELHORAS, EU ENTENDIA QUE ALI NÃO SE TRATAVA APENAS DE FUTEBOL, ERA TAMBÉM UMA FAMÍLIA”

JÚLIA



Com o objetivo de dar visibilidade à campanha **Outubro Rosa** e reforçar a importância da prevenção e do cuidado com a saúde, o Vasco da Gama entrará em campo neste domingo contra o Fluminense com um patch especial em referência à campanha. Além disso, nomes, números e patrocínios das camisas estarão na cor rosa.



AME-SE CUIDE-SE PREVINA-SE

VASCO UNE ESPORTE E CONSCIENTIZAÇÃO