

**DO CANCRO À ESPERANÇA**

# Cancro já matou um em cada quatro portugueses

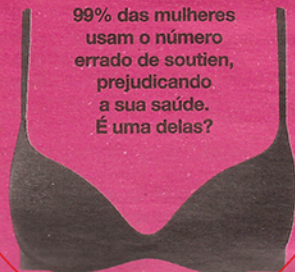
O *i* dedica esta semana ao cancro. Hoje fazemos um diagnóstico completo de uma doença que afecta todas as famílias portuguesas. Explicamos-lhe os factores de risco. // PÁGS.

ANTÓNIO REIS. EX-GRÃO MESTRE DA MAÇONARIA AO *i*.  
"É INCONSTITUCIONAL OS MAÇONS SEREM OBRIGADOS A REVELAR A SUA CONDIÇÃO" // PÁGS. 24-27

DESCUBRA  
COMO O SOUTIEN  
CERTO PODE  
MUDAR  
A SUA VIDA

// PÁGS. 28-29

99% das mulheres usam o número errado de soutien, prejudicando a sua saúde. É uma delas?



REPORTAGEM  
O LEGADO  
SALAZAR D  
A SANTA COME

Fomos ao concelho natal de Salazar falar com o seu sobrinho-neto e perceber a memória que a população guarda do ditador do Estado Novo // PÁGS. 20-23



# O soutien certo pode mudar a sua vida

Descurar a qualidade do soutien ou a saúde da mama é “muito natural” para as portuguesas. Mas não é por estar debaixo de toda a roupa que não deve ter tratamento de luxo

MARGARIDA VAQUEIRO LOPES  
margarida.lopes@ionline.pt

o soutien que usa todos  
previne o agravamen-  
tos microtraumatis-  
as mamas - é o nome  
e não há por que não  
- sofrem? Daí ser tão  
garantir que usa  
que protege efec-  
e que não serve  
para tapar os segu-  
apertadamente uma parte  
que ainda muitas  
descuram. O sim-  
provoca esses  
traumatismos, que  
ser agravados, por  
pela "irregulari-  
de andar, provocada  
de sapatos  
alto", explica ao i  
Moisão, médi-  
especialista em senolo-

mama há mais de vinte anos. No entanto, salienta, já há muitos soutiens que utilizam aros de silicone, o que os torna mais confortáveis e mais ergonómicos. "Quando uma mulher anda, com o movimento, a parte inferior da mama está sempre a bater no aro. Se for de metal é natural que fique dorido ao fim de algum tempo. É como usar uns sapatos que magoam", explica ainda o médico. Questionado sobre se o problema também poderia estar no tamanho ou no modelo da peça, José Moisão é claro: "sim. Muitas mulheres compram soutiens sem experimentar, ou porque estão com pressa, ou porque trazem quatro ou cinco porque estão em promoção... E depois esses soutiens na verdade não lhes servem. Mas quando têm uma dor na mama nunca pensam que pode ser do soutien, mas sim que estão doentes. Se os pés lhes doerem, no entanto, atiram os sapatos fora", brinca o cirurgião.

Um soutien errado pode causar problemas que, ainda que não sejam muito graves, merecem atenção. Por exemplo: se não tiverem uma boa sustentação - que deve ser feita nas costas - sobretudo no caso de peitos maiores, vir-

Daí a causar irritação, comichão e desconfortos vários é um passo.

E depois ainda temos a parte estética: há o soutien que não fica bem com a blusa A, o que não permite que a blusa B aperte, há aquele vestido que não dá para usar porque não tem alças e não há soutien que aguento determinado peito, há o que até é confortável mas parece escolhido pela nossa avó e nem pensar que queremos que o marido ou o namorado nos veja com ele...enfim.

E há ainda o mais sério e grave problema de todos: os números que foram recolhidos pela Dama de Copas - a marca portuguesa que registou os conceitos de Bra Fitting (aconselhamento personalizado do soutien certo) e de Consultoria de lingerie - ao longo dos últimos cinco anos revelam que 99% das mulheres portuguesas utiliza o número errado de soutien. Leu bem. São 99%, que é como quem diz, quase todas. A análise foi feita com base nas mais de 28 mil clientes que passaram pelas lojas da marca e que receberam aconselhamento. Mas a culpa "não é das mulheres", sublinha uma das sócias Inês Basek e Margarida Furst, aplicadas a viver em Portugal há vários

lizadas. Portanto, as mulheres "compram os soutiens que melhor se adaptam ao seu peito, dentro da oferta. Mesmo que não seja o correcto", explicam. No entanto, realçam, o aconselhamento também só é possível quando uma loja tem uma ampla oferta de tamanhos. A Dama de Copas, que trabalha sobretudo com a marca inglesa Panache - "representa 90% da oferta", diz Inês - tem à disposição cerca de 100 tamanhos. De 28 a 46 de costas e com todas as copas (há quinze tamanhos diferentes), é possível ter um soutien praticamente feito à medida. E as portuguesas agradecem. "Geralmente quem vem uma vez, volta sempre", dizem ao i. Razão pela qual foi possível a Dama de Copas passar de um primeiro andar emprestado, em 2009, onde fazia



aconselhamento”, garantem. Há quem saia da loja de mãos a abanar, mas geralmente as mulheres entram nos provedores e aceitam a consultoria. “As mulheres portuguesas acreditavam que usavam os tamanhos 36C e 34B”. Estes seriam os tamanhos médios – aliás, são também os tamanhos que mais se encontram à venda nas lojas de lingerie e demais retalhistas. “Depois de mais 50 mil aconselhamentos”, a Dama de Copas garante que os tamanhos mais frequentes nas mulheres portuguesas são, na verdade, o 32E e o 34F. Alguma vez viu estes números à venda? Ai está um dos principais problemas: quase não existe oferta em Portugal.

Um bom soutien é um soutien mais caro, mas o investimento não precisa de ser exagerado. As bra fitters afirmam que para quem está a descobrir o novo mundo do soutien certo, basta ter três no armário: um para estar a uso, outro para estar em repouso e outro que está a ser lavado. Os restantes vão-se adquirindo à medida das possibilidades. “A maior parte das mulheres que chega aqui precisa de mudar todo o seu armário de soutiens”, admitem as especialistas. E já são em grande número aquelas que chegam à loja pela mão do elemento masculino do casal. “Porque já estão cansados de as ouvir queixar de que o soutien magoa, ou não segura convenientemente, ou não se sentem bonitas nos soutiens que usam...”

As mulheres que se entusiasmassem acabam até a levar soutiens de desporto – o do tamanho certo fá-la sentir como se praticamente não tivesse peito – e corpetes. “Há mulheres a quem sugerimos que experimentem um corpete que nunca tinham pensado que pudesse ser uma peça para elas. Quando se vêm com o corpete certo vestido nem querem acreditar”. Margarida conta, aliás, que da primeira vez que encomendaram corpetes o fizeram por engano. “Mandámos vir seis corpetes porque nos enganámos na referência do produto. Não achávamos que fosse uma peça que vendesse. Foram das que vendemos mais rápido”, remata a sorrir.

Utilizar o soutien certo “modifica a postura, acaba com as dores nas costas, perde-se barriga” e permite usar roupa que antes não se achava que seria possível. “Aquele coisa típica de não se conseguir fechar o casaco ou as camisas na zona do peito, acaba”, exemplificam. O que, psicologicamente, faz toda a diferença. “É muito violento para uma mulher sentir-se mal na roupa que tem por causa do peito. Os problemas de postura também surgem porque as mulheres querem esconder um peito volumoso e acabam por se curvar sobre si”. A opinião é secundada por José Moisés, que realça o facto de muitas mulheres deixarem de fazer desporto porque lhes dói o peito. É verdade que nem todas as mulheres têm os formatos perfeitos – nem podem



## Os sinais mais comuns de que está a utilizar o soutien errado

### Sobe nas costas

- Se o soutien sobe nas costas é porque está largo, provavelmente. O soutien certo tem mesmo de ficar justo nas costas para sustentar o peito convenientemente. Já identificou quais os seus que estão mal? Atire-os fora.

### Peito descaído

- Usar soutien é, precisamente, para evitar que haja peito descaído. Se o soutien não o segura o

### Copas longe

- As copas devem funcionar praticamente como uma segunda pele. Se estão afastadas da mama... bom, não serão uma segunda pele.

### Vincos

- Alças que vincam os ombros indicam que o peso do peito está a ser sustentado pelo elemento errado. E podem provocar dores e irritações.

## Cirurgia. Uma operação não tem de se render ortopédico

Uma mastectomia que condena uma à falta de feminilidade

Depois de uma cirurgia de mastectomia ou uma intervenção de reconstrução mamária – a mama precisa de cuidados. “Geralmente necessitam de cuidados os pacientes que competem desporto” após uma cirurgia de mastectomia sem atos reconstructivos (reconstrutível), revela José Moisés.

A Dama de Copas diz que as ofertas das lojas são obviamente, as que a mente procuram em caso de possível não se encontrar opções. “Para mulheres que não teriam a mastectomia, a opção que implica a remoção da mama e a adaptação para acomodar a prótese mamária. A vantagem da prótese pode ser feita a qualquer modelo de caso concreto, e mesmo que permitirá à mulher uma imagem que “passa” são também muito em caso de cirurgias de mastectomia. Os bra fitters afirmam que o soutien permite que as mulheres tenham modelos mais adequados e que melhor se adaptem à forma do peito.

Aliás, as novas técnicas permitem, cada vez mais, ser mais possível, e retirar a dor de mama de cada mulher oncológica.

No entanto, refere Margarida, as especialistas precisam da realidade. “No Serviço de Saúde é praticamente impossível marcar uma consulta para o especialista. O que é que estas mulheres chegam a fazer com um tumor que elas têm, ou seja, que já tem dois centímetros. Que é o resultado de prevenção “para absolutamente saudáveis problemas” devem ser realizados, aconselha Moisés.



A imponderabilidade provoca, por exemplo, a diminuição do volume sanguíneo e a redistribuição dos fluidos que migram para a parte superior do corpo. O ritmo cardíaco e a respiração são alterados, assim como a tolerância ortostática (adaptação à posição de pé). Os astronautas adaptam-se bem a vários meses no espaço, mas sofrem uma perda de cálcio que só é parcialmente reversível, enquanto que a perda muscular é limitada graças a exercícios físicos apropriados e totalmente recuperável depois do regresso à terra.

online para Smartphone.  
Disponível na App Store e  
Google Play

Facebook: [ionline](#)  
Twitter: [itwitting](#)  
Flickr: [inoflickr](#)  
YouTube: [inotubo](#)



Elly Almon/Reuters

## Pos anónimos igem ortografia raffitis de rua

se grupo de acção ortográfica e  
as ruas do Equador e Espanha

foi a circumspecta  
mas de Quito e de Madrid  
izados que corrigem a  
gramática escritas nas  
ão lhes interessa a orien-  
discutem o conteú-  
apenas velam para que  
escritas.

ariano é misterioso: há  
urgiram inscrições cor-  
a spray vermelha no bair-  
sta, em Quito.

consultou autores das  
s, jornais locais e até um  
de eventos para graffiti-  
algum conhecia a "Acção  
ano". Nada.

"Parece que eles (o grupo) se espalha-ram bastante e ninguém assumiu (a autoria)", diz uma das autoras das fotos divulgadas no Twitter.

Como as frases de diferentes muros são escritas em letras parecidas, grafiteiros suspeitam que a mesma pessoa que faz as inscrições faça, em seguida, as correções.

Ainda assim, nas redes sociais, os autores de tais acções foram elogiados como "vingadores" e "super-heróis" da ortografia por pessoas que pedem "um mundo com inscrições bem escritas".

"É bom que as pessoas se conscientizem de que devem escrever melhor", diz à reportagem o equatoriano Iván Ausles-

ta, que fotografou os muros de Quito e cedeu as fotos para esta reportagem.

A acção equatoriana acabou inspirando o "Acção Ortográfica de Madrid", grupo lançado há apenas algumas semanas no Facebook para estimular a correcção de frases mal escritas em lugares públicos da capital espanhola.

Eles dizem que outra fonte de inspiração são grupos de "acção poética", que pintam frases de poesia em muros e asfaltos de diferentes cidades de diversos países da América Latina.

Sem se identificar, o grupo madrileno diz à BBC Brasil via Internet que é formado por um número indeterminado de pessoas, e para participar basta ter o espírito ortográfico aguçado. Mas deu poucos detalhes sobre a sua actuação e também mantém um ar de mistério.

"De facto, responsáveis pelo grupo somos poucos, mas qualquer um pode se creditar como membro do Acção Ortográfica de Madrid se corrigir algum cartaz CORRECTAMENTE e assinar com AOM, ACOMA ou Acción Ortográfica de Madrid", escreveu o grupo em mensagem via Facebook.

Em Lisboa e nas cidades portuguesas o exemplo ainda não foi seguido, mas paredes com erros é o que não falta por todo o mundo. Se as ideias estiverem bem escritas, é meio caminho para as podermos pensar melhor, diz um dos promotores nas redes sociais. Por ironia da história nem todas as correções estão certas. Para quando um grupo de correctores do correctores? Pensem nisso, sem gralhas, sff.

## SEMÁFORO



### Inês Basek Margarida Furst

Duas polacas que abriram em Lisboa um negócio meritório: vender e aconselhar o melhor soutien para mulheres sujeitas a mastectomias. O negócio entretanto evoluiu porque descobriram que 99% das mulheres usam o número errado de soutien com consequências para a sua saúde. PP.28-29



### Marco Silva

Sexta vitória seguida do treinador. E sem Nani. Entra em alta numa semana que pode ser decisiva para o Sporting. Se ganhar ao Benfica no próximo fim-de-semana, reduz para quatro pontos a vantagem benfiquista e relança o campeonato. PP.42-43



### Alexis Tsirpas

Vai ter a sua primeira visita a França para falar com François Hollande sobre um novo acordo com a troika. Em casa, porém, parece que o Ministério do Trabalho está a ter dificuldades em convencer os parceiros sociais a aumentarem o salário mínimo em 28%. PP.02-03 L. R.