

informa + farma

Ano 1 | Edição 6
Outubro | 2020

Informativo de circulação interna. As informações contidas neste informativo são de uso exclusivo desta loja, e a divulgação sem prévia autorização está proibida.

“Por mim, saio daqui só de bengalinha”

COVID-19

Cuidados com a alimentação na pandemia

2

OUTUBRO ROSA

Sobrevivente do câncer de mama fala sobre a doença

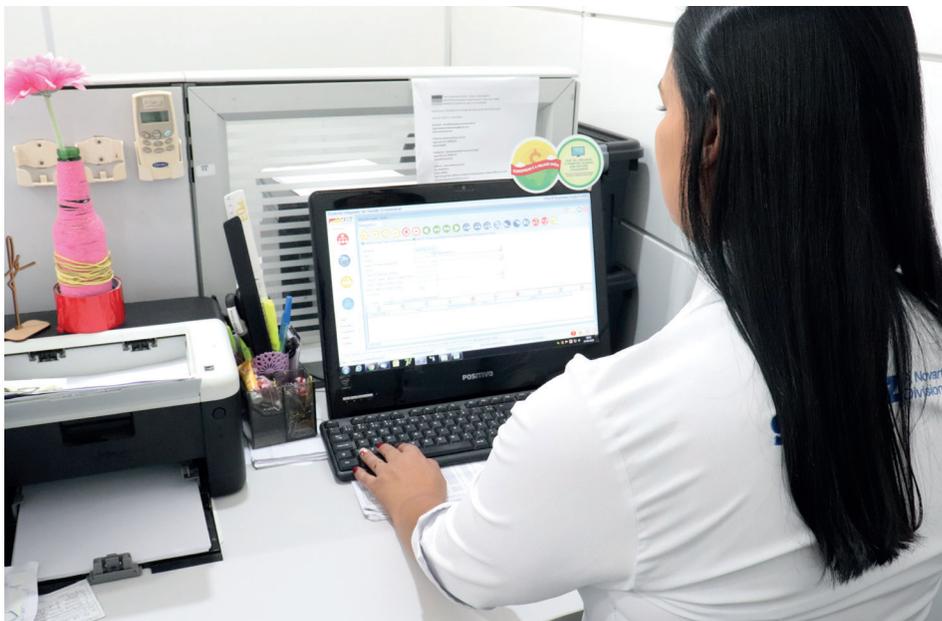
3

POR DENTRO

Conheça os aniversariantes do mês

4

DE OPERADORA DE CAIXA A SURPEVISORA: A TRAJETÓRIA DA FLÁVIA NA EMPRESA



A trajetória de Flávia Boccuti na Drogamar começou há seis anos. Em 2014, quando seu esposo trabalhava como segurança na empresa, ela recebeu o convite para trabalhar como Operadora de Caixa. Agora ocupa o cargo de Auxiliar de Convênio e recentemente passou por um recrutamento dentro da empresa onde conquistou o cargo de Supervisora Financeira.

Desde o início Flávia sempre

se dedicou ao trabalho e estudos buscando oportunidades de crescer dentro da empresa. “Quando eu via que o caixa não tinha muito movimento eu ia ajudar no administrativo. Quando surgiu a vaga no setor eles me convidaram já que eu estava sempre lá ajudando”.

Segundo ela, ao entrar na empresa tinha em mente que não deixaria nenhuma chance passar, “foi visando crescimento que eu consegui uma oportunidade. Eu

já tinha perdido algumas antes, por conta disso eu disse que não perderia mais nenhuma. Nunca é tarde para começar a estudar”.

Após esses seis anos Flávia afirma que a Drogamar já é uma extensão de sua família. “Às vezes a gente está meio triste e sempre vem alguém perguntando se precisamos de ajuda. Eu costumo falar que a Drogamar é uma mãe, ela acolhe a gente não só como funcionário, mas nossos problemas pessoais também”.

Ela afirma que não se vê em outro lugar “por mim eu saio daqui só de bengalinha. Eu quero crescer aqui, não tenho uma visão de crescer em outro lugar, aqui eu aprendi muita coisa”.

“A gente vê que aqui nós temos oportunidades de crescer, basta querer”, diz Flávia. Sua história com a Drogamar mostra que seu esforço e dedicação foram de suma importância para que alcançasse o que desejava, “busca estudar, buscar aprender. Não espere, estude antes da oportunidade aparecer”.

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO NA PADEMIA

Durante a pandemia e rotina de combate a Covid-19, os profissionais da linha de frente vem se resguardando e tomando todo cuidado para atender a população. Além do cuidado com a higienização, a alimentação também merece uma atenção especial nesse período.

Segundo o Guia Alimentar Para a População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde, é importante lembrar que os alimentos in natura, como frutas, legumes, verduras, grãos, tubérculos, raízes, carnes e ovos, são excelentes fontes de fibras,

vitaminas, minerais e compostos essenciais para manutenção do organismo e prevenção de doença.

O Guia ainda traz alguns passos para uma alimentação adequada e saudável:

- Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos.
- Limitar o consumo de alimentos processados.
- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

- Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.

- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

- Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

OUTUBRO ROSA: RELATO DE UMA SOBREVIVENTE

O Outubro Rosa é dedicado ao combate, controle e conscientização do câncer de mama, doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. A Rosa Lúcia Saab venceu a luta contra a doença e hoje compartilha sua história para alertar as mulheres. Ela conta que o medo de ter alguma doença a impediu por muitos anos de fazer os exames de rotina, o que fez com que seu diagnóstico fosse um pouco mais tardio. “Na realidade com 43 anos de idade eu nunca tinha feito uma mamografia, eu nunca tinha feito os exames porque eu tinha medo de ter câncer. Pra mim câncer era uma sentença de morte”.

Aproximadamente 15 anos após sua última ida ao ginecologista, Rosa decidiu que estava na hora de encarar o temido consultório médico. Mesmo após fazer o exame de toque e dizer que estava tudo bem – o que já a aliviou – a médica solicitou uma mamografia.

Na maioria dos casos o câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais. Para isso, é importante que as mulheres observem suas mamas e façam o autoexame sempre que se sentirem confortáveis. Além disso, o Ministério da Saúde recomenda que a mamografia de rastreamento seja ofertada para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos.

Após fazer o exame, o laboratório ligou solicitando que ela o refizesse, o que já indicava que algo poderia estar errado. Quando pegou o resultado

seguiu o conselho de uma amiga e levou direto a um mastologista, que lhe pediu uma biópsia. Ao ler o resultado ela conta que foi um dos momentos mais difíceis de sua luta, “esse foi o pior dia, foi o pior momento. Sabe quando abre um buraco e você sente que está caindo? Eu ficava pensando nos meus filhos e no que seria da minha vida” e acrescenta “passou um filme da minha vida na cabeça. É a pior parte da



doença, a hora da descoberta, quando você abre o exame e lê”.

A primeira pergunta de Rosa ao médico foi em relação ao cabelo, algo que afeta diretamente a autoestima de muitas mulheres. “Ele falou que ia cair sim, mas que quando meus cabelos voltassem a nascer eu seria uma nova mulher”.

Foi então que Rosa decidiu enfrentar o tratamento, “eu coloquei na minha cabeça que a doença não era mais forte que a minha vontade de viver, então eu encarei ela tranquila e a quimioterapia como uma

cura”, afirma. Ela retirou as duas mamas, “no meu exame pré-operatório a mama que estava sadia apresentou uma mancha, então eu optei por retirar tudo”.

O primeiro passo foi a retirada das mamas, onde foram encontrados 14 nódulos positivos. “Eu tive uma recuperação muito boa depois da operação e a partir daquele momento eu coloquei na minha cabeça que eu ia ser diferente do que eu estava pensando. Comecei a pensar que eu ia ser curada e que eu ia levar para um lado bom. E foi assim que eu levei o tratamento”, diz Rosa. Ao longo das sessões de quimioterapia, ela afirma que tiveram mais momentos bons do que ruins. Além da cura, Rosa ganhou amigos e teve lições que vai levar para vida toda.

O autoexame das mamas, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo. “O conselho que eu dou para todas as mulheres é para que não tenham medo. A mulher tem que conhecer seu próprio corpo, ela tem que se tocar e, se ela perceber algo estranho, ela precisa ir atrás. Tudo que é encontrado recentemente a chance de cura é maior”, alerta Rosa.

Caso a observe alguma alteração procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo e/ou um médico de sua confiança. “Hoje eu to aqui para mostrar pra todas as mulheres que nós temos que enfrentar os obstáculos. Nós temos que nos conhecer, nos cuidar e saber que o câncer de mama não é uma sentença de morte. Para isso é preciso que nós fiquemos atentas, a nossa vida vale muito!”.

Fatores de risco



Casos de câncer de mama na família



Sedentarismo e inatividade física



Menopausa após os 55 anos



Alteração genética



Uso de contraceptivos hormonais



Histórico familiar de câncer de ovário



Primeira menstruação antes de 12 anos



Primeira gravidez após os 30 anos



Consumo de bebida alcoólica



Obesidade e sobrepeso após a menopausa



Histórico familiar de câncer de mama em homens



Não ter tido filhos

Aniversariantes do mês :D

FELIZ ANIVERSÁRIO

OUTUBRO

06/10 - Valquíria C. dos Santos Bessoni
26/10 - Higor Felipe da Silva Cardoso

NOVEMBRO

05/11 - Daniele Laluce Senis Miguel
07/11 - Gabriel Teixeira Batista
21/11 - André Gonçalves Almeida
21/11 - Juliana Gomes S. Mendonça
28/11 - Janete Alves Fernandes



PALAVRA DA DIRETORIA: O APLICATIVO DE VENDAS DROGAMAR JÁ ESTÁ FUNCIONANDO

O mês de outubro começou com uma importante novidade na loja: o aplicativo de vendas Drogamar. Essa ação é parte de um projeto que visa aumentar as vendas e automatizar alguns processos, de modo que a loja possa melhorar seus resultados e ser cada vez mais ágil e eficiente.

O aplicativo não vem para diminuir ou “tomar” as vendas de nossos colaboradores, muito menos para diminuir postos de trabalho. O software vem para

retomar as vendas daqueles clientes que hoje contam com alguma dificuldade de atendimento em nossa loja, e portanto passam a procurar soluções para isso, como a compra em lojas concorrentes que oferecem serviços parecidos.

É importante ressaltar que esse é um padrão do mercado atual, e obviamente uma loja com a proporção da Drogamar não poderia deixar de utilizar a tecnologia para a modernização e busca dos melhores resultados.

Estamos em um período de transição e aprendizado, para entendermos a importância da ferramenta. Então, é compreensível que haja receio e estranheza. Mas, novamente, o empenho e a dedicação de todos os colaboradores – sobretudo os que estarão envolvidos diretamente no andamento do aplicativo – é fundamental. Contamos com o seu apoio, colaborador. Dessa forma, com certeza, alcançaremos juntos mais uma nova conquista.