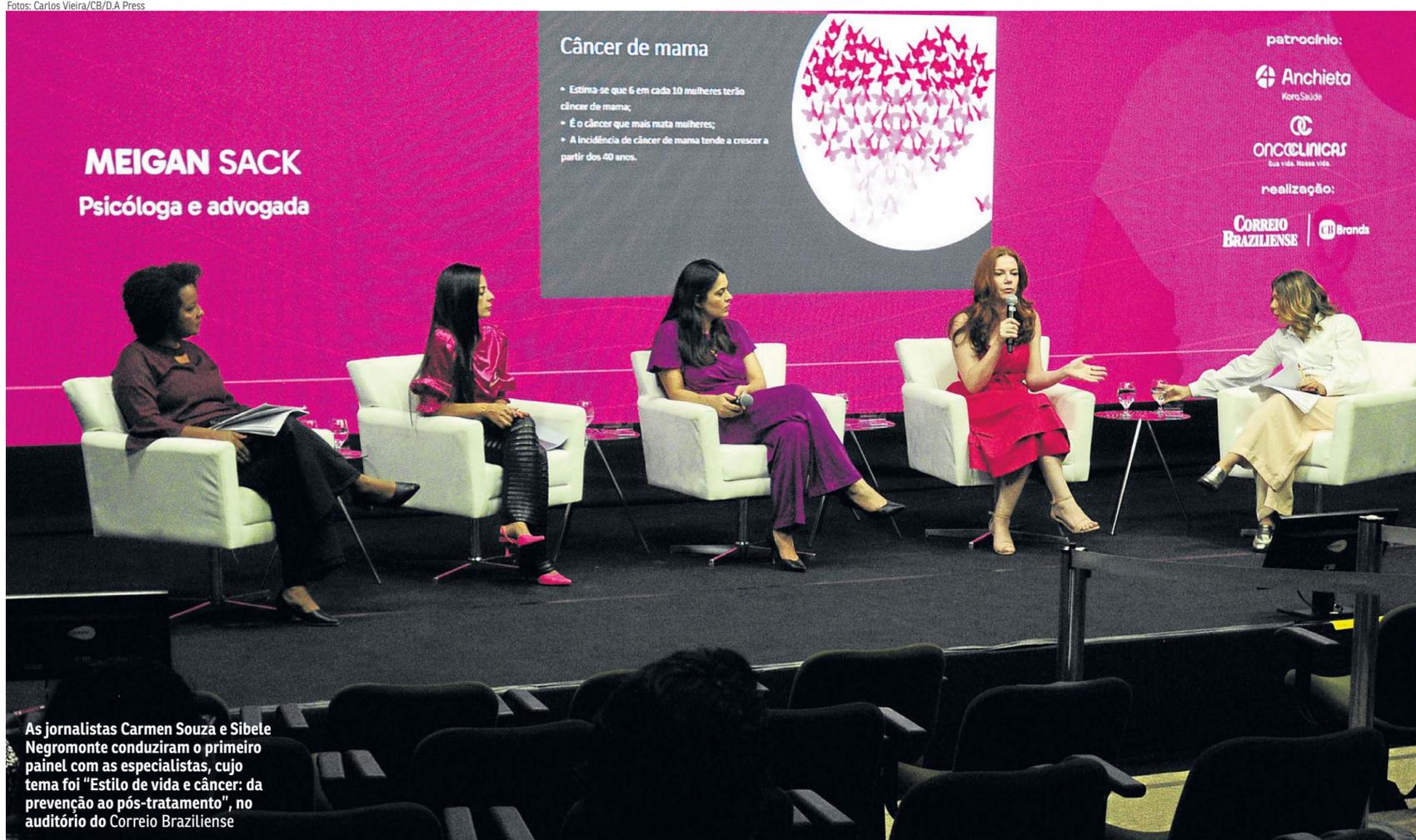


Fotos: Carlos Vieira/CB/D.A Press



As jornalistas Carmen Souza e Sibeile Negromonte conduziram o primeiro painel com as especialistas, cujo tema foi "Estilo de vida e câncer: da prevenção ao pós-tratamento", no auditório do Correio Braziliense

» LETÍCIA GUEDES
» ARTHUR DE SOUZA
» MARIANA SARAIVA

Com o tema "Câncer de Mama, uma rede de cuidados", as especialistas abordaram assuntos desde a prevenção até a vida pós-tratamento das pacientes diagnosticadas com uma das doenças que mais matam mulheres no Brasil. No primeiro painel, intitulado Estilo de vida e câncer: da prevenção ao pós-tratamento, a presidente da Recomeçar, Associação de mulheres mastectomizadas de Brasília, Joana Jeker, destacou a importância da disseminação da discussão sobre a doença. A conversa foi mediada pelas jornalistas Sibeile Negromonte e Carmen Souza.

A especialista declarou ser imprescindível que a imprensa e as mídias sociais repercutam questões acerca do câncer de mama. "É importante alertar as mulheres para que elas tenham, sim, vontade de procurar o médico, porque se nós não falamos sobre o assunto, com a vida corrida que elas têm, acabam esquecendo de realizar os exames periodicamente", avaliou Joana.

Jeker ainda destacou a importância de a mulher conhecer os serviços de saúde disponíveis na região onde mora para fazer o exame de rastreamento frequentemente. "O Ministério da Saúde preconiza que mulheres acima dos 50 anos façam os exames periodicamente, mas nós, de instituições não governamentais, preconizamos a partir dos 40 anos. É fundamental que as mulheres procurem o serviço de saúde mesmo que não tenham sintomas, porque tem que procurar sem sentir nada, isso se chama rastreamento assintomático. Não tem que ter algum sintoma, não tem que ter um nódulo para procurar o médico. É necessário que a mamografia de rastreamento seja feita anualmente", assinalou Joana.

A painelistas aproveitou o momento para falar do trabalho feito pela Recomeçar com mulheres diagnosticadas com câncer de mama desde 2014. "A nossa obra tem uma sala no Hospital Regional da Asa Norte (Hran). "Nós doamos prótese pós-mastectomia, que é aquela prótese que põe no sutiã. Você, mulher mastectomizada, que está em casa, mutilada, vá lá na sala, nos procure, de segunda a quinta-feira. Nós doamos gratuitamente para qualquer mulher, não precisa mostrar que tem ou não condições de comprar, é só chegar lá. A gente doa também um sutiã adaptado para elas colocarem essa prótese".



É fundamental que as mulheres procurem o serviço de saúde mesmo que não tenham sintomas, isso se chama rastreamento assintomático"

Joana Jeker, presidente da Recomeçar

Combate

A presidente da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) no DF, Lucimara Veras lembrou que, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), para o triênio 2023-2025, são esperados aproximadamente 74 mil novos casos de câncer, por ano, que desses, pouco mais de mil ocorrerão no DF. "É um

câncer muito incidente e está bastante relacionado à mortalidade. Dentre os tipos de câncer que acontecem na população feminina, o de mama é o que mais mata e, em causas gerais, desde 2004, ele ocupa a segunda posição", lamentou.

Lucimara reforçou que a doença é um problema de saúde pública e que é preciso de uma gestão voltada para o combate, a

prevenção e a reabilitação das pacientes com câncer de mama. A médica também destacou que muitas mulheres desconhecem o profissional mastologista. "Ele quem vai acompanhar, cuidar, diagnosticar e tratar qualquer alteração relacionada à mama. É importante que todas tenham um para chamar de seu", reforçou.

A presidente da SBM-DF afirmou que o principal sinal da

Não adianta tratar apenas a parte fisiológica, é preciso tratar a cabeça dessa mulher para que ela consiga enfrentar da melhor forma essa doença"

Meigan Sack, psicóloga, advogada e especialista em psico-oncologia

doença é a aparição de nódulos. "Por isso, é importante que a paciente faça o autoexame. Não precisa de uma técnica muito adequada, apenas que a mulher conheça seu organismo e tenha a periodicidade de estar se apalpando para que ela seja capaz de identificar se algo estranho aparecer na mama", alertou.

A mastologista lembrou que a mamografia entra como uma

prevenção secundária, onde estão inseridos os exames de imagem. "Ela não vai prevenir, mas possibilitar um diagnóstico muito precoce, aumentando as chances de cura da paciente, e deve ser feita anualmente, a partir dos 40 anos", observou. "As pacientes com maior risco, como aquelas que têm histórico familiar de câncer de mama, é recomendado iniciar 10 anos antes", acrescentou Lucimara.

Por fim, a médica ressaltou que a paciente que pratica atividade física tem maior chance de não desenvolver o câncer de mama. "Com pouco tempo de dedicação no dia a dia, cerca de 30 minutos, é possível combater e prevenir o câncer de mama", avaliou. "Não há dúvidas de que a atividade física é importante para o combate e a prevenção do câncer de mama, tanto nas pacientes que não têm a doença como naquelas que estão em vigência de tratamento ou que trataram e estão no período de reabilitação", concluiu.

Saúde mental

A psicóloga, advogada e especialista em psico-oncologia, Meigan Sack classificou o debate como importante por divulgar mais informações sobre o tema para as pacientes. "A mulher geralmente descobre o câncer já num estágio avançado ou adiantado em função da falta dessas informações. Além disso, a paciente passa a enxergar que tem outras pessoas na mesma situação e que não está sozinha. Isso ajuda no engajamento do próprio tratamento, na persistência e na hora de fazer exames de rastreio", declarou a psicóloga.

Meigan ainda abordou os fatores psicológicos a respeito da oncologia. "Não adianta tratar apenas a parte fisiológica, é preciso tratar a cabeça dessa mulher para que ela consiga enfrentar da melhor forma essa doença", alertou.

Para Sack, cuidar da saúde mental é um fator crucial para o tratamento de câncer. "Quando uma paciente recebe o diagnóstico, ela fica totalmente impactada. Ela se depara com o mundo se abrindo sob os pés e nunca é fácil. Existe um mundo antes do câncer e outro depois dele. É extremamente importante que ela tenha uma rede de apoio durante esse processo", observou a psicóloga.

Outro fator que a especialista destacou foi a importância de uma equipe multidisciplinar. "Uma boa equipe faz toda a diferença no tratamento, que é o segundo estágio que essa mulher enfrenta. Ela pode precisar lidar com cirurgias, quimioterapias e tudo isso gera um abalo muito grande", afirmou Meigan.