

Mudança de hábitos

Na trajetória de Cristina Roberto, 68 anos, cada detalhe assume uma importância única, uma peça fundamental no quebra-cabeça de sua jornada de superação após o diagnóstico de câncer de mama. Cada ação, cada escolha, cada passo tomado é um fragmento de sua história, composta com cuidado e determinação. “Quando eu recebi o diagnóstico, eu me disse assim: ‘agora, você é sua, cuide de você!’.”

Esta determinação a levou a uma busca incansável por conhecimento. E um livro se tornou seu guia: *Dieta anticâncer*, do médico e pesquisador francês David Servan-Schreiber. A obra não apenas delineou um protocolo de tratamento, mas também enfatizou a necessidade de assumir o controle da própria saúde.

“Fiquei procurando coisas de autocuidado. E teve algo que foi muito importante para mim, que é o livro de um médico que teve um câncer, conviveu com isso por 20 anos, fez um trabalho maravilhoso de pesquisa e de mudança de hábitos. Ele tinha um tumor superagressivo e conseguiu viver muitos anos bons, com exercícios, horário de dormir, para comer. E eu fui colocando isso na minha vida”, detalha.

Cristina admite que tinha uma vida muito estressada. Dona de um bufê, fazia vários eventos. “Era uma correria para lá e para cá. Eu não dormia e não comia direito. Respeitar o seu corpo, o horário de comer, de dormir e de acordar é fundamental. O ciclo circadiano é real e ele precisa ser respeitado, o nosso corpo tem um relógio próprio.”

A alimentação se tornou um elemento crítico em sua busca pela cura. A eliminação do açúcar de sua dieta foi uma decisão marcante. Ela mergulhou nos princípios da medicina chinesa e Ayurveda, buscando equilíbrio e vitalidade por meio da comida.

Hoje, Cristina comanda seu próprio restaurante, o Cura Cozinha Orgânica. O novo trabalho permitiu encontrar alegria na interação com as pessoas, tornando um local de conexão, onde compartilha sua sabedoria e amor com aqueles que a visitam. Apesar dos desafios, aprecia a interação com clientes, e o restaurante a ajudou a lidar com preocupações de saúde e a sensação de envelhecimento, proporcionando-lhe gratidão pela oportunidade de viver essa experiência.

Os homens não estão livres

“O câncer de mama em homens é um evento raro, por isso não existe recomendação de mamografia de rastreio no sexo masculino. Mas, apesar de raro, pode acontecer, e os sintomas são exatamente os mesmos das mulheres: nódulo palpável, endurecimento da glândula mamária, rachadura ou erosão da pele, vermelhidão na mama, etc. É sempre importante lembrar que o câncer de mama em homens é um alerta para testagem genética para avaliar predisposição hereditária ao câncer.”

Fonte: Cristiano Resende, oncologista da Oncoclínicas Brasília e especialista em câncer de mama

“Quando eu vejo o pau quebrando, eu entro e ajudo a servir e faço todas as coisas que é preciso. Tenho trabalhado bastante, às vezes é cansativo, porém me permitiu interagir mais com as pessoas e reacender minha vida social, então isso está sendo muito rico para mim.”

Respeitando o próprio corpo

Após o diagnóstico, Cristina buscou uma nutricionista e incorporou exercícios físicos à sua vida, fortalecendo corpo e mente. “Ela me deu algumas vitaminas, então isso me apurou, porque o meu diagnóstico chegou no meio da pandemia, em 2021, e eu tinha tido outros problemas de saúde, uma diverticulite muito pesada, e estava muito debilitada fisicamente, então o primeiro caminho foi fortalecer meus músculos. Caminhadas diárias e a prática da meditação me tornaram mais forte, não apenas fisicamente, mas também emocionalmente. Eu acho que isso é muito importante para enfrentar uma cirurgia e um tratamento.”

Além disso, encontrou apoio em óleos como o canabidiol (CBD) e derivados da cannabis, que proporcionaram serenidade e aceitação durante sua jornada e desempenharam um papel surpreendente, oferecendo uma sensação de paz e aceitação para enfrentar o câncer de maneira mais suave e suportável.

Cuidando do coração

É essencial lembrar que a vitória contra essa doença não marca o fim da jornada. Para milhares de mulheres, após a fase do tratamento, inicia-se uma nova batalha, muitas vezes negligenciada: a proteção do coração. Com base na estimativa do Instituto Nacional do Câncer (Inca), de 73.610 novos casos de câncer de mama no Brasil em 2023, o Outubro Rosa traz à tona não apenas a importância da detecção precoce, mas também a necessidade de entender os desafios que surgem após a vitória na luta contra o câncer.

Uma pesquisa conduzida pelo *Journal of Cancer* revelou que mulheres sobreviventes do câncer de mama enfrentam um risco significativamente maior de desenvolver doenças cardiovasculares. A cardiologista Edna Marques, eletrofisiologista do Instituto do Coração de Taguatinga (ICTCor), alerta para os perigos potenciais que podem surgir durante e após o tratamento, relacionados a medicamentos e terapias específicas, como os inibidores de aromatase.

É fundamental que essas mulheres compreendam a importância do acompanhamento cardiológico e a identificação precoce de sintomas que podem indicar problemas cardiovasculares. Muitas vezes, os sintomas de infarto nas mulheres são diferentes e subestimados, o que destaca a necessidade de educação sobre a saúde cardíaca.

Edna Marques também destaca fatores de risco, como hipertensão, tabagismo, obesidade e depressão, que podem agravar essas condições. Dietas equilibradas e atividades físicas desempenham um papel crucial na prevenção de doenças cardíacas e câncer.