



Cuidado integral

Para além do histórico familiar, fatores ambientais são profundamente relevantes no diagnóstico do câncer de mama. Ingestão de bebida alcoólica, sobrepeso e obesidade, inatividade física e exposição à radiação ionizante podem estimular o aparecimento da doença.

Letícia Có, fisioterapeuta e profissional de educação física, aponta que nos últimos anos o número de estudos que relacionam a atividade física à prevenção do câncer de mama tem aumentado. “A prática de atividade física incorporada na rotina é um fator importante na prevenção, pois ajuda a promover um equilíbrio nos níveis hormonais e um fortalecimento do sistema imune.”

Quanto aos exercícios, durante e após o tratamento, há evidências de que a atividade física reduz o risco de mortalidade em decorrência da doença. A profissional explica que, com a prática dos exercícios, alguns efeitos colaterais, como linfedema, fadiga e fraqueza, sintomas depressivos e ganho de peso, podem ser atenuados, além de melhorar a qualidade de vida dos sobreviventes do câncer. “De forma geral, a atividade física é tolerável e segura durante o tratamento oncológico, porém é importante avaliar as contraindicações e particularidades de cada pessoa, além dos possíveis efeitos adversos causados pelo tratamento.”

Saúde mental

Falar sobre saúde mental também é essencial. Segundo a Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), a depressão é o transtorno psiquiátrico mais comum em pacientes com câncer, com prevalência variando de 22% a 29%. A psicóloga Vanessa Mello afirma que o acompanhamento psicológico, no caso de pacientes oncológicos, serve exatamente para que consigam lidar com as emoções que aparecerão ao longo do processo.

“Para lidar com todos esses sentimentos, como a tristeza, a raiva e o medo de morrer, o paciente precisa de ajuda profissional, porque os amigos e a família não conseguirão lidar da mesma forma e, muitas vezes, também estarão tristes e chateados. Por isso, é importante ter um espaço com uma escuta qualificada para ouvir.” Vanessa salienta que, para mulheres diagnosticadas com o câncer

Causas e fatores de risco

O câncer de mama pode surgir por inúmeras causas, ou seja, temos mais de um fator de risco. Os fatores de risco mais relevantes são:

- **Idade:** principalmente após os 50 anos.
- **Fatores endócrinos e reprodutivos:** primeira menstruação em idade precoce; menopausa tardia; mulheres que não tiveram filhos ou que tiveram o primeiro filho em idade tardia; mulheres que não amamentaram; uso de terapias hormonais como anticoncepcional oral.
- **Fatores hereditários:** parentes próximos com câncer de mama; câncer de ovário ou câncer de mama masculino na família; portadores de mutações em determinados genes que predisõem ao desenvolvimento de neoplasia.
- **Fatores ambientais e comportamentais:** sobrepeso e obesidade; ingestão de bebidas alcoólicas e exposição à radiação ionizante.

de mama, o acompanhamento auxilia nas questões que surgem acerca da sexualidade e da feminilidade, que são normalmente abaladas após as intervenções cirúrgicas.

De acordo com a psicóloga, estar com a saúde mental preservada contribui para o êxito do tratamento, porque o emocional influencia diretamente no sistema imunológico. “Já existem estudos que falam da questão psicossomática, que relaciona o emocional com as doenças. Então, toda doença pode ser, de certa forma, criada ou piorada, a depender do estado emocional.”

Suelen Lima, nutricionista oncológica da Oncoclínicas Brasília, destaca a importância da alimentação durante o tratamento, incluindo o suporte nutricional de um profissional especializado. Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas e vegetais, ajudam a proteger as células saudáveis. “Manter a hidratação é fundamental para reduzir os efeitos colaterais dos tratamentos. Uma dieta equilibrada com foco em proteínas magras, grãos integrais e a limitação de carboidratos simples é eficaz.”

Alimentos como gengibre em pó, açafrão, ferro, carnes magras, peixes ricos em ômega-3 podem ser benéficos. Pequenas refeições ao longo do dia são recomendadas para pacientes com inapetência. A prevenção da recidiva do câncer de mama envolve hábitos saudáveis, enfatizando alimentos vegetais, controle de estresse, alimentos in natura, atividade física, microbiota intestinal saudável, sono regular e manutenção do peso. Isso contribui para uma maior remissão e qualidade de vida.

Luciana Hotz, fundadora e presidente do Instituto Oncoguia, ressalta que é essencial que os pacientes conheçam os próprios direitos para que, assim, alcancem bem-estar e qualidade de vida durante o tratamento. “Para a gente ajudar esses pacientes, é necessário bater na tecla do que não é qualidade de vida. Ter dor, náuseas e vômito não é qualidade de vida, o impacto na questão financeira não é qualidade de vida. Aqui no Oncoguia a gente tem discutido essa questão de explicar para o paciente coisas que não são normais e que não podem fazer parte do tratamento para que geremos um modo mais consciente de se cuidar.”