

PENSAR: DIA MUNDIAL DO CÂNCER

Vamos celebrar os avanços, mas não brinde para comemorar



» GUSTAVO FERNANDES
Diretor geral da Oncologia na Dasa

Na data de hoje, destinada a refletir sobre a doença a que me dedico a combater, encontro motivos para celebrar e, sempre, levantar muitos pontos nos quais podemos avançar. O futuro é bom, e o presente comprova essa percepção, quando comparado ao passado.

Vamos às boas notícias: no Brasil, projeções do Instituto Nacional de Câncer (Inca) sugerem uma redução na mortalidade prematura por câncer até 2030. Para 2026 a 2030, estima-se uma diminuição de 12% na taxa de mortalidade padronizada por idade entre homens, assim como uma redução de 4,6% entre as mulheres.

Já dados do National Cancer Institute revelam uma redução de 33% nas taxas de mortalidade por câncer nos Estados Unidos desde 1991, resultado de melhorias nos diagnósticos, nos tratamentos e nas iniciativas de prevenção. Isso se traduz em mais de 3,8 milhões de vidas salvas, destacando o impacto positivo da ciência e da conscientização coletiva.

Os dados, porém, não podem minorar nossa jornada de luta contra a doença. Há, ainda, desafios consideráveis. E, aqui, quero destacar um que voa abaixo do radar: o grande impacto do consumo de bebidas alcoólicas na incidência e

mortalidade. Estudos demonstram claramente que o álcool é o terceiro maior fator de risco evitável para o câncer, contribuindo para cerca de 100 mil novos casos e 20 mil mortes por ano somente nos Estados Unidos. Isso é brutal.

Mas... de que tipo de álcool estamos falando? Segundo o Instituto Nacional de Câncer, qualquer tipo de bebida alcoólica — seja cerveja, vinho, destilados (como cachaça, vodka e uísque) ou outros drinks contendo álcool — aumenta o risco de tumores. Estudos recentes apontam que, mesmo em graus moderados — uma taça de vinho ou um copo de cerveja por dia —, o álcool eleva esse risco, especialmente em mulheres, para quem há um incremento de até 10% nas neoplasias de mama com apenas uma dose diária.

Esse tipo de consumo está diretamente associado ao aumento do risco de pelo menos sete tipos de câncer, incluindo os de mama, fígado e cavidade oral. E por que isso acontece? A associação entre álcool e câncer ocorre devido a múltiplos mecanismos biológicos. Vou descrever brevemente um bem simples de entender: o álcool, presente nesse tipo de bebida, é convertido em acetaldeído no corpo, um composto químico que pode danificar o DNA e favorecer o surgimento de tumores. Além disso, ele induz o estresse oxidativo no organismo, resultando em danos irreversíveis no DNA celular, o que interfere nos níveis hormonais, um fator particularmente relevante nos tumores de mama.

Diante desses fatos, não podemos mais santificar o consumo de bebida, como fizemos, especialmente com o vinho e notadamente com a tradicional cervejinha após o trabalho. É urgente

reforçar a conscientização sobre o impacto negativo do álcool na saúde. Um estudo realizado em 2019 mostrou que menos da metade dos norte-americanos (45%) reconhecia o álcool como um fator de risco para o câncer. Esse desconhecimento compromete a adoção de hábitos preventivos e aumenta os custos emocionais e sociais relacionados à doença.

Enquanto lutamos por progressos no tratamento do câncer, também devemos priorizar a educação pública e a adoção de estilos de vida mais equilibrados. Reduzir o consumo de álcool é uma escolha poderosa para prevenir a doença e promover uma vida longa e saudável. É aceitável e justo que as pessoas optem por ingerir bebidas alcoólicas: o que não podemos é aceitar que não compreendam as consequências.

Por isso, é fundamental investirmos em campanhas educativas para conscientizar a população sobre essas questões. Iniciativas como a implementação de alertas nos rótulos das bebidas alcoólicas, semelhantes às campanhas antitabagismo, podem ser um caminho eficaz. Além disso, programas de incentivo ao consumo consciente e à moderação são estratégias importantes para minimizar os impactos negativos.

Como sociedade, temos a responsabilidade de estimular escolhas mais saudáveis e garantir que todos tenham acesso a informações claras sobre os riscos. Repensar nossos hábitos diários é um passo essencial para um futuro mais saudável. Nessa direção, deixo aqui uma citação centenária e atual do filósofo inglês G. K. Chesterton: "A forma genuinamente perigosa e imoral de tomar vinho é tomá-lo como remédio".

Mais que medalhas, o esporte é o caminho para a mudança



» CELINA LEÃO
Vice-governadora do DF

O esporte tem o poder de transformar vidas. Como atleta, vivo diariamente os benefícios que a prática esportiva proporciona — disciplina, resiliência, superação. Mas, mais do que isso, sei que ele é um dos caminhos mais eficazes para garantir inclusão social, segurança e qualidade de vida para a nossa população. Foi com essa visão que celebramos, no Distrito Federal, aqueles que levaram o nome do Brasil ao pódio e nos encheram de orgulho: os atletas que brilharam nas Olimpíadas de Paris e aqueles que, todos os dias, fazem do esporte um instrumento de mudança.

O prêmio Os Melhores do Esporte 2024, promovido pela Secretaria de Esporte e Lazer do DF (SEL-DF), foi uma justa homenagem a quem se dedica com paixão e esforço ao alto rendimento. Não apenas os medalhistas, mas todos os atletas, paratletas e técnicos que superam limites, inspiram e representam nosso país com garra. Entre os premiados, estavam Caio Bonfim e Gabriela Muniz, referências na marcha atlética; e os incríveis Jade Malavazzi, do ciclismo, e Luciano Rezende, do tiro com arco, exemplos da força do paradesporto brasileiro.

Essa premiação é mais do que um troféu. É um reconhecimento à importância do esporte para a sociedade. Muitos dos nossos atletas só puderam competir em Paris graças a programas como o Bolsa Atleta, que garante recursos para a continuidade dos treinos, e o Compete, que financia viagens para que eles possam disputar torneios fora do Distrito Federal. São políticas públicas essenciais para que talentos não sejam desperdiçados e possam levar adiante seus sonhos — e os nossos.

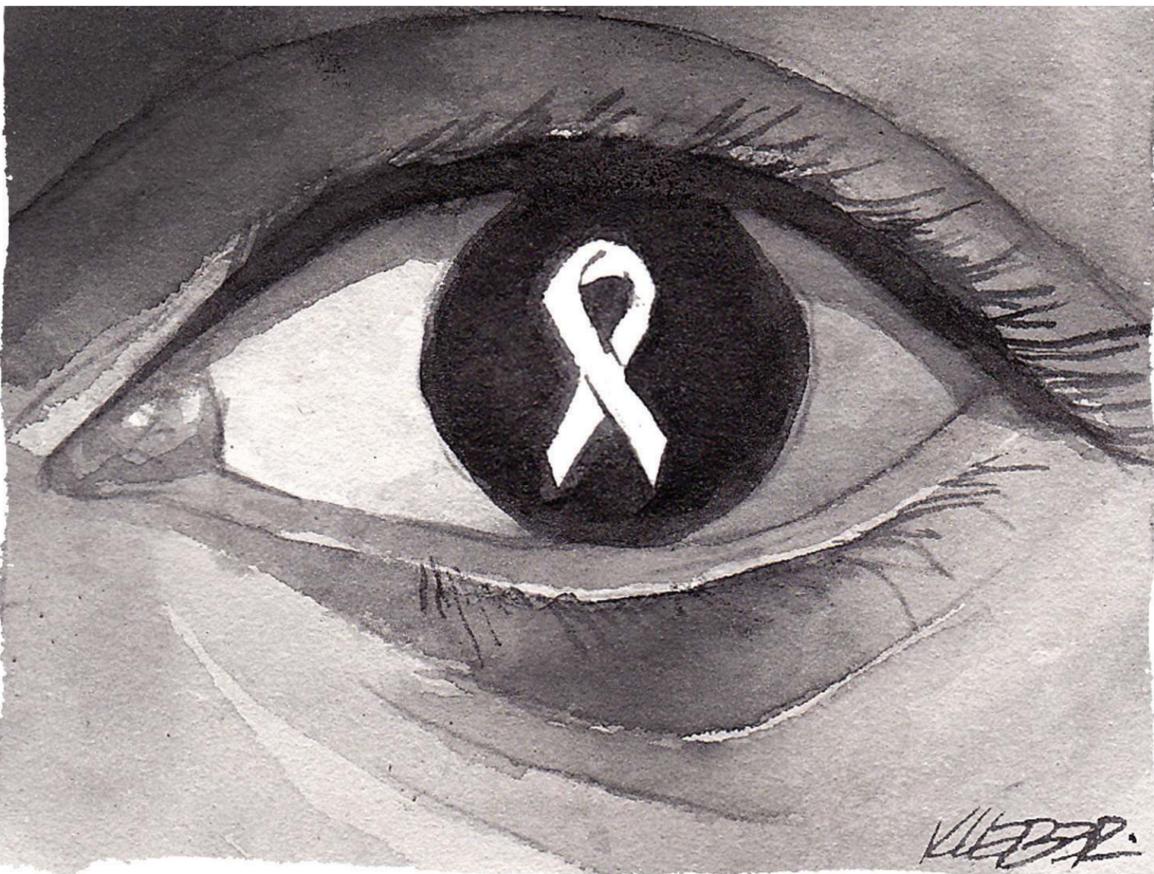
Mas fortalecer o esporte vai muito além das grandes competições. Significa democratizar o acesso às práticas esportivas e fazer com que elas estejam presentes na rotina de todas as pessoas, independentemente da idade ou condição social. Quando fui secretária de Esporte e Lazer, uma das iniciativas mais transformadoras que implantamos foi a parceria com o Serviço Social da Indústria (Sesi-DF), garantindo aulas gratuitas de natação e hidroginástica para crianças, adolescentes, adultos, idosos e pessoas com deficiência. Um projeto que mostrou, na prática, como o esporte pode ser acessível e inclusivo.

E seguimos avançando. Hoje, o Distrito Federal conta com campos sintéticos espalhados por várias regiões, oferecendo não apenas um espaço para a prática esportiva, mas também para o convívio social e o lazer das comunidades. Além disso, promovemos colônias de férias nos Centros Olímpicos e Paralímpicos, onde crianças e adolescentes têm a oportunidade de experimentar diferentes modalidades esportivas, garantindo um período de descanso ativo, saudável e seguro.

O impacto do esporte vai além da performance atlética. Ele resgata vidas. Afasta nossas crianças e nossos jovens das drogas e da criminalidade. Abre portas para o futuro, mostrando que esforço e dedicação geram oportunidades. E não podemos nos esquecer do papel fundamental que ele desempenha na saúde física e mental da população. Em um mundo cada vez mais apressado e estressante, incentivar a atividade física é investir em bem-estar e qualidade de vida.

Por isso, reafirmo o compromisso de continuar fortalecendo o esporte em nossa cidade. Porque, quando olhamos para um campo de futebol ocupado, uma quadra poliesportiva cheia de jovens ou uma piscina onde crianças aprendem a nadar, estamos vendo muito mais do que atletas em formação. Estamos vendo cidadãos sendo moldados, valores sendo reforçados e uma sociedade sendo transformada.

Que possamos seguir juntos valorizando nossos atletas, incentivando a prática esportiva e promovendo um Distrito Federal cada vez mais ativo, inclusivo, saudável e inspirador.



Unidos pelo único



» GUSTAVO FAIBISCHEW PRADO
Coordenador da Comissão de Câncer da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT)

No Dia Mundial do Câncer, celebrado em 4 de fevereiro, é necessário refletirmos sobre a jornada do paciente com diagnóstico de câncer de pulmão — uma doença permeada por desafios que perpassam sua prevenção, seu diagnóstico e seu tratamento, já sabidamente bastante complexos. E nunca é tarde para lembrar que mais de 2,4 milhões de pessoas são diagnosticadas com câncer de pulmão no mundo a cada ano e, no Brasil, são, ao menos, 32.000 novos pacientes anualmente.

Mas não somos apenas números ou humanos em série numa linha de fabricação. As dessemelhanças que nos caracterizam também nos acompanham quando adoecemos; desde as diferenças do alcance dos programas de prevenção (paradoxalmente mais frágeis e distantes em estratos educacionais mais baixos e em grupos sociodemográficos e étnico-raciais vulnerabilizados), e que passam pelo acesso (literalmente a "porta de entrada") desigual aos sistemas de saúde e toda uma fragmentação da cadeia de cuidado.

Ao atravessar esse caminho, iniciado por vezes em meio à ansiedade da suspeita diagnóstica, a pessoa se vê imersa, soterrada, numa enorme

e densa carga de sentimentos desconfortáveis e muito pouco abordados publicamente, como medo, revolta, culpa, negação, solidão e desesperança. Cada paciente vivencia essa realidade de maneira única, pois não há duas trajetórias iguais.

Nesse contexto, é essencial que desenvolvamos sensibilidade para perceber cada paciente como o protagonista de uma história inédita. Mesmo com diagnósticos semelhantes, as experiências e necessidades são diversas, moldadas por suas biografias, expectativas, recursos emocionais, repertório de ferramentas de enfrentamento e, claro, pelo suporte de que dispõem.

A forma como cada um é tocado pelo processo de adoecimento e tratamento varia profundamente, tornando o olhar individualizado uma necessidade, não um luxo. Para muito além das estratégias coletivas de prevenção e diagnóstico precoce, devemos nos comprometer com uma abordagem centrada na pessoa que está naquele momento diante de nós, num processo respeitoso e de escuta e troca, acolhendo seus sentimentos e validando suas reações.

Sim, é natural sentir revolta e mesmo passar pela negação; e ninguém é obrigado a manter-se otimista e manifestar gratidão o tempo todo como se estivéssemos capturados na atmosfera irreal da "positividade tóxica" das redes sociais.

O papel do profissional de saúde deve ser caminhar lado a lado com cada paciente, aliviando o sofrimento, esclarecendo dúvidas, alimentando a esperança que não é o avesso do realismo, e pode ser, antes disso, o combustível dele — ajudando a "repavimentar" o caminho durante a jornada do tratamento. Afinal, para muitas pessoas, o diagnóstico

de uma doença potencialmente ameaçadora representa uma perda momentânea de direção, um sentir-se "sem chão" diante do desconhecido; um verdadeiro e solitário luto de si mesmo.

O câncer de pulmão é uma condição, em si, multifacetada (em tipos, subtipos, estádios e tratamentos). Mas, para muito além dessa complexidade, reconhecer as diferenças individuais deve ser um dos pilares essenciais do cuidado. E o tema proposto, neste ano, pela Union for International Cancer Control (UICC) para o Dia Mundial do Câncer — United by Unique (unidos pelo único, numa tradução livre) — ressoa profundamente com essa perspectiva. Somos diferentes, com histórias e necessidades distintas, mas podemos nos unir por um propósito comum: oferecer cuidado, compreensão e apoio genuíno aos pacientes.

Nosso compromisso, portanto, deve ir além do que nos mostram os exames, do que nos revelam os laudos e do que nos sugerem as diretrizes; devemos enxergar o indivíduo por completo, com suas fragilidades e fortalezas, e apoiar a construção colaborativa de um enfrentamento digno da sua doença, dos processos — por vezes tão duros — do tratamento e, também (sim, precisamos falar sobre isso) da perspectiva da finitude.

E essa responsabilidade não cabe apenas aos profissionais de saúde: é um chamado a toda a sociedade. Familiares, amigos e comunidade têm um papel essencial na criação de um ambiente acolhedor, em que cada pessoa com câncer se sinta compreendida e apoiada. Que possamos, de forma coletiva, ser agentes de mudança e suporte, transformando tantos desafios em oportunidades para um cuidado mais humanizado, acessível e inclusivo.