

# CÂNCER DE MAMA

UMA REDE DE CUIDADOS

Fotos: Ed Alves CB/DA Press



# Caminhos para o cuidado integral

Prevenção, diagnóstico precoce, tratamento multidisciplinar e qualidade de vida são pilares no enfrentamento à doença

» VITÓRIA TORRES  
» LUIZ FELLIPE ALVES  
» JÚLIA CHRISTINE\*

O primeiro painel do *CB.Debate — Câncer de Mama: uma rede de cuidados*, promovido pelo *Correio Braziliense*, trouxe o tema “Os caminhos para o cuidado integral” e marcou a abertura da programação do Outubro Rosa, mês dedicado à conscientização sobre prevenção e diagnóstico precoce da doença.

Um dos participantes do painel, o oncologista Cristiano Resende, da Oncoclínicas, destacou que é fundamental enxergar a paciente em toda a sua dimensão humana. “Não estamos tratando apenas uma paciente ou uma mulher, mas também uma mãe, uma filha, uma esposa. Ela está inserida em um contexto social e isso precisa ser entendido no momento do cuidado.”

Resende lembrou que a jornada da paciente começa muito antes do diagnóstico. “O que a gente não quer é que essa mulher chegue até nós, no consultório. O câncer de mama é o mais prevalente e a previsão do Instituto Nacional do Câncer (Inca) é de mais de 70 mil novos casos por ano no Brasil”, apontou.

Segundo ele, há um dado preocupante: a doença vem atingindo pessoas cada vez mais jovens. “Como evitar que isso aconteça? Mudança de hábitos de vida. Não dá para falar em prevenção sem falar em estilo de vida. A atividade física, por exemplo, influencia todas as etapas do câncer”, afirmou.

O médico reforçou que a prática regular de exercícios reduz as chances de desenvolver a doença e beneficia mulheres já diagnosticadas. “Mesmo quem já teve câncer de mama pode ganhar qualidade de vida e diminuir o risco de recidiva. Estudos mostram que mulheres que passam a praticar atividade física reduzem em até 40% as chances de o câncer voltar. Muitas vezes, a quimioterapia oferece um ganho de 20% a 30%”, comparou.

Ele também ressaltou as dificuldades enfrentadas no cotidiano das pacientes. “É importante falar de atividade física, de dieta, de perder peso. Mas como cobrar isso de uma mulher que tem jornada dupla ou tripla, cuida da casa, das crianças, acorda cedo e trabalha até tarde? Que horas ela vai conseguir se exercitar ou fazer uma mamografia? É muito fácil falar. Porém, precisamos lembrar que falta apoio para essas mulheres.”

## Tratamento

Nesse cenário, a oncologista clínica Jana Pacífico, coordenadora da Oncologia do Hospital Brasília, que também participou do debate, defendeu um tratamento personalizado, estruturado em quatro pilares principais: prevenção, diagnós-

tico precoce, cuidado multidisciplinar e qualidade de vida.

“Cessar o tabagismo, reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas, praticar atividade física regular e manter uma alimentação equilibrada, evitando industrializados, são medidas fundamentais. E não é só em outubro. O Outubro Rosa é um lembrete, mas a prevenção deve ser

constante.”

O segundo pilar é o diagnóstico precoce, ainda um desafio no Brasil. Jana lembrou que muitas mulheres não conseguem acesso rápido a exames como mamografia e biópsia ou a consultas com especialistas, o que retarda o início do tratamento. “As estatísticas mostram que pacientes diagnosticados em

estágio inicial têm chances de cura acima de 90%. A mamografia não impede que o câncer apareça, mas permite identificá-lo em uma fase inicial”, disse.

Para ilustrar, a médica contou um episódio vivido no consultório. “Uma paciente me disse: ‘Doutora, faço mamografia todos os anos e ainda assim tive câncer’. O exame



**É importante a mulher se olhar no espelho. Apalpar os próprios seios, as axilas. Isso é fundamental para a prevenção e o diagnóstico precoce”**

**Nadya Guimarães,**  
mastologista



**As estatísticas mostram que pacientes diagnosticados em estágio inicial têm chances de cura acima de 90%”**

**Jana Pacífico,**  
oncologista



**O que a gente não quer é que essa mulher chegue até nós, no consultório. O câncer de mama é o mais prevalente e a previsão do Instituto Nacional do Câncer (Inca) é de mais de 70 mil novos casos por ano no Brasil”**

**Cristiano Resende,** oncologista

guém trata o câncer sozinho. O oncologista não pode atuar isolado. É preciso trabalhar em conjunto com mastologistas, radioterapeutas, fisioterapeutas, psicólogos e nutricionistas. Assim, conseguimos ajustar o cuidado de acordo com as necessidades de cada paciente.”

O último ponto ressaltado por Jana é a qualidade de vida durante o tratamento, aspecto frequentemente negligenciado. Alterações hormonais, menopausa precoce, baixa autoestima e mudanças na vida sexual são consequências que afetam profundamente as mulheres. “Precisamos ouvir essas queixas e manejá-las de forma adequada. Se a paciente não se sente bem, a adesão ao tratamento fica comprometida. Melhorando a qualidade de vida, naturalmente, melhoramos a adesão.”

O cuidado, acrescenta, deve incluir a rede de apoio da paciente. Filhos, companheiros, mães e pais precisam estar inseridos no processo de compreensão e enfrentamento da doença. “O câncer de mama não afeta apenas a mulher, mas toda a família. Por isso, o acolhimento deve ser coletivo”, concluiu.

## Estigma

Também presente no primeiro painel, a mastologista do Hospital Anchieta Nadya Guimarães afirmou que a quantidade de informações falsas na internet é perigosa para pacientes com câncer. “Muitas mulheres chegam ao consultório com receio de fazer a mamografia. Dizem que isso vai causar câncer, mas essa afirmação é mentira. A mamografia é o único exame confiável para detectar e rastrear o câncer.”

Segundo Nadya, muitas mulheres têm vergonha de se tocar e de conhecer o próprio corpo. “É importante a mulher se olhar no espelho. Apalpar os próprios seios, as axilas. Isso é fundamental para a prevenção e o diagnóstico precoce”, observou.

Vários estigmas ainda rodeiam os pacientes oncológicos e, por isso, Nadya reforça que pedir ajuda não é sinal de fraqueza. “Naquele momento ruim, o que a pessoa mais precisa é de um abraço, de desabafar e de chorar. Por isso, é importante o amparo familiar para ajudar a paciente a absorver esse diagnóstico.”

A médica afirmou que não é indicado consultar serviços de inteligência artificial ou sites sem credibilidade para dúvidas sobre a doença. “Muitas pessoas procuram o Chat GPT e o Google para tirar dúvidas. Isso causa uma bagunça muito grande na vida do paciente. Muitas vezes, as pessoas chegam chorando ao consultório porque leram algo que a IA disse e já decretou o fim”, ressaltou.

\*Estagiária sob a supervisão de Eduardo Pinho