

Natália Fabrício



O Câncer não precisa ser o fim

Um relato inspirador
e orientações para lidar
com um período difícil



Ciranda Cultural

NATÁLIA FABRÍCIO

O
Câncer
não precisa ser
o fim



Ciranda Cultural

© 2024 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto

© Natália Fabrício

Preparação

Luciana Garcia

Revisão

Adriane Gozzo

Projeto gráfico e diagramação

Ana Dobón

Ilustrações

Pikepicture/Shutterstock,
Macrovector/Shutterstock e
Mary Long/Shutterstock,

Todos os direitos reservados.



A Deus, fonte de toda minha inspiração e propósito pelo qual escrevo este livro.

À minha família, que, com todo o amor, me acompanhou em todos os momentos.

À minha igreja, pelo carinho e orações.

Aos meus colegas de trabalho, por toda a compreensão e apoio.

À equipe médica do Hospital A.C.Camargo, por todo o cuidado e empatia.

ⓕrefácio



Como oncologista clínico, coleciono na memória histórias emocionantes que pude presenciar. Cada paciente traz experiências únicas, desafios inesperados e, principalmente, lições de vida que ecoam muito além das paredes do consultório. Sou grata por ter a oportunidade de cumprir essa missão (nada fácil) de ser oncologista e por conhecer pessoas incríveis que são verdadeiras fontes de inspiração.

É impossível não se envolver com as comoventes vitórias e tristes perdas. O que me ajuda a enfrentar os dias mais sombrios é buscar enxergar os pequenos milagres do dia a dia, usando as lentes da sensibilidade.

Acredito que nada e nem ninguém passa por nossa vida por acaso; tudo faz muito mais sentido quando acreditamos que cada paciente tem um propósito maior, onde ambos vivem uma experiência única e uma verdadeira troca de aprendizado.

Sei que o diagnóstico de câncer é desafiador e temido, portanto, acredito que essas experiências ruins acontecem justamente para nos ajudar a enxergar de uma forma melhor tudo o que há de vir no futuro.

Nessa caminhada como oncologista já ouvi muita gratidão ao universo após o diagnóstico e tratamento de câncer, pois os pacientes conseguiram enxergar uma grande transformação e crescimento pessoal ao fim do processo. O diagnóstico de câncer vai muito além da cirurgia, quimioterapia, radioterapia, imunoterapia e terapia-alvo: há um objetivo mais profundo de propósito de vida, um pedido de socorro para o corpo, a mente e a alma, para uma mudança no modo pensar

e agir, abrindo a possibilidade de uma nova forma de viver.

Durante o diagnóstico e o tratamento algumas pacientes ficam desmotivadas, sentem-se perdidas, revoltadas ou até depressivas, por não entender ou por não conseguir “controlar” o que é incontrollável: A VIDA. “Por que estou passando por essa situação?” Nós, oncologistas, não temos essa resposta, mas notamos que a aceitação e a fé, o olhar para dentro de si e o autoconhecimento parecem ser a chave para que o tratamento flua de uma maneira equilibrada, tranquila e mais leve.

Neste livro, Natália fala sobre as dificuldades emocionais, os efeitos físicos do tratamento e, principalmente, sobre o apoio essencial da família, amigos e da equipe médica. O diagnóstico de câncer de mama lhe trouxe incertezas e desafios, mas sua vontade de compartilhar essa jornada com outras pessoas revelou um espírito que aprendeu a lidar com a doença, com o seu tratamento e com os desafios que se apresentaram – os quais enfrentou com força e vulnerabilidade.

Espero que a leitura deste relato inspire também profissionais de saúde, que poderão ver, através dos olhos de uma paciente, o impacto de nosso trabalho na vida daqueles que atendemos.

Carlos Drummond de Andrade já diz: “No meio do caminho tinha uma pedra, tinha uma pedra no meio do caminho”. Nós, como oncologistas, não podemos tirar a pedra do caminho, mas podemos ajudar a passar por esse caminho de uma forma mais leve.

Agradeço à Natalia pelo convite e oportunidade, por abrir sua vida e seu coração, e por permitir que este relato chegue a quem mais precise dele. Que esta história seja uma fonte de aprendizado, empatia e superação.

Dra. Monique Celeste Tavares

Introdução



Este livro contém meu testemunho pessoal sobre o câncer de mama: a experiência vivida e a qual continuo vivendo (em fase de tratamento pós-câncer), minhas lutas, minhas perdas, mas, principalmente, minhas vitórias.

Foram várias descobertas e diversas mudanças que contribuíram para o meu crescimento pessoal e o aumento da minha fé. Após passar por tudo, decidi compartilhar o que passei, com o objetivo de, antes de mais nada, registrar meu agradecimento a Deus e a tantas pessoas que participaram desse processo; levar esperança e conforto para quem esteja passando pela mesma experiência ou é próximo de alguém que esteja; e, ainda, disseminar informações práticas e úteis aos pacientes oncológicos.

Nas próximas páginas, você conhecerá minha história, e hoje o que posso dizer é: confie! O propósito de Deus para sua vida é muito maior e melhor do que você imagina! Foque somente na vida. Encare essa fase com resiliência e positividade. Você é capaz de superar esse obstáculo, e os desafios de hoje são ensinamentos para o futuro.

Agradecimentos



Agradeço a Deus por nunca me desamparar e por intensificar os cuidados comigo; por nunca me deixar desistir e me preparar para um propósito maior, de acordo com Sua vontade.

Agradeço à minha família por tanto amor e cuidado: meu pai, Marcos, que me acompanhou em todo o tratamento no hospital; minha mãe, Leda; meu esposo, Leandro; minha irmã, Fernanda; minha sobrinha, Carolina; meus cunhados, Jefferson e Brenda; e minha prima, Francine.

Agradeço a todos da minha igreja o carinho e as orações, em especial ao meu pastor, Levi; aos meus padrinhos e madrinhas de casamento; e especialmente a Joelma.

Agradeço aos meus colegas de trabalho, principalmente à equipe da qual faço parte, o apoio e a compreensão; e ao departamento de Recursos Humanos, o carinho.

Agradeço a todos os profissionais do Hospital A.C.Camargo, em especial à dra. Monique, o profissionalismo, a atenção e o carinho; à dra. Marina, a empatia; e à equipe de enfermeiros, técnicos e recepcionistas da área de quimioterapia.

O diagnóstico

Porquanto tão encarecidamente
me amou, também eu o livrarei;
pô-lo-ei em retiro alto, porque
conheceu o meu nome.

Ele me invocará, e eu lhe
responderei; estarei com ele na
angústia; dela o retirarei,
e o glorificarei.

(Salmos 91:14-15)



No ano de 2023, recebi o diagnóstico de câncer de mama. Até então, considerava o câncer uma possibilidade remota, que não me causava preocupação, tendo em vista que eu não tinha parentes com essa doença.

Percebi o nódulo na mama esquerda em um autoexame. Quando foi identificado pelos médicos, media dois centímetros, mas cresceu rapidamente. Por se tratar de uma paciente jovem, os médicos cogitaram ser um fibroadenoma (nódulo benigno), que se movia. Entretanto, após uma bateria de exames, como punção com agulha fina, mamografia e core biópsia, foi constatado que se tratava de um carcinoma (tumor maligno).

Receber esse diagnóstico foi o momento mais difícil da minha vida. Entre tantas incertezas, a mais assustadora era o risco de morte, mas quando se recebe esse tipo de notícia é importante agir com rapidez, para que a doença não se agrave. Foi o que fiz: depusitei minha confiança em Deus e no tratamento que estava sendo oferecido.





Foquei na vida, segui as orientações médicas e mantive minhas atividades profissionais, com algumas adaptações. Nesse momento, meu relacionamento com Deus e minha família foram essenciais.

Recebi o diagnóstico da dra. Marina, mastologista e cirurgiã, da forma mais humana e empática que poderia ter sido. Ela me disse: “É só uma fase”. Mesmo em meio à dor, ouvir isso foi confortante – ainda mais vindo de uma profissional experiente.

Depois de receber a notícia, conheci vários médicos que se reuniam em busca do melhor tratamento. Agora, creio ainda mais que Deus capacita os médicos e lhes dá sabedoria para curar e amenizar o sofrimento dos pacientes.



O papel da fé



Não temas, porque eu sou contigo;
não te assombres, porque eu sou
o teu Deus; eu te fortaleço,
e te ajudo, e te sustento com
a minha destra fiel.

(Isaías 41:10)

Dos inúmeros sermões que escutei nas igrejas e em vídeos na internet, os que mais me impressionavam eram os de cura imediata, e foram os que me vieram à mente quando descobri a doença. Eu orava constantemente e desejava que, em um piscar de olhos, não estivesse mais com essa enfermidade, mas não foi o que aconteceu. Deus tem muitas formas de curar; no meu caso, foi dia a dia.

Alcansei a cura em um processo gradativo: foi necessário passar por todo o tratamento. Por fim, após a cirurgia e todas as sessões de quimioterapia, pude ouvir a frase que mais esperava: “Você não tem mais câncer”.

Na minha natureza humana e diante desse desafio, houve dias em que minha fé vacilou, mas meus olhos se voltavam para Cristo, e minha fé era renovada.

São nos momentos difíceis que somos testados, por isso apoie-se Nele por completo! Independentemente do que aconteça, não existe força maior que Deus. Tenha uma conexão pessoal por meio da oração e do estudo da Bíblia.

Se dermos lugar aos nossos medos ou tentarmos resolver tudo somente pela nossa capacidade, sem buscar a orientação Divina, vamos nos frustrar e não alcançaremos os resultados almejados; mas a súplica daquele que assume suas fragilidades e age com humildade alcançará pela fé as bênçãos de Deus.

Reconhecer a finitude humana nos aproxima Daquele que tem poder e amor infinito por nós.



Ter disciplina é recompensador



Meu tratamento consistiu em dezesseis sessões de quimioterapia, uma cirurgia de mastectomia e reconstrução da mama, quinze sessões de radioterapia, dezessete imunoterapias e quimioterapias orais, as quais continuo tomando, além de muitos exames de acompanhamento.

Em um exame que avaliava minha resposta às medicações, realizado logo quando recebi o diagnóstico e com base no material coletado na biópsia, o percentual previsto de resposta às quimioterapias era baixo, cerca de 20%. Porém, com base nos estudos médicos e sob a orientação da dra. Monique, que me incentivou a persistir com o tratamento, o resultado foi mais que o triplo do esperado, ganhando destaque em comparação a outros tratamentos de câncer do mesmo tipo. Mais uma vez, Deus me surpreendeu.

O tratamento é difícil: foi preciso ter resiliência, pois os efeitos colaterais são intensos; existem várias perdas e alterações dos índices dos exames se comparados aos resultados anteriores a essa fase. Mas persistir foi a melhor decisão.

O tratamento exige bastante do paciente: é preciso estar ativo, manter uma alimentação saudável, realizar exercícios, manter a mente sã, ter bons hábitos... enfim, focar na saúde. No meu caso, com o aval das médicas, não parei de trabalhar, mas mantive minhas atividades com algumas restrições, pois o paciente precisa evitar aglomerações e contato físico com muitas pessoas por estar mais suscetível a infecções. Precisei me adequar a uma realidade temporária, como controlar a exposição ao sol, restringir o uso de alguns cosméticos e investir em bastante hidratação – desde água em abundância até o uso de hidratantes para evitar a secura da pele e alergias.

Os índices aos quais mais me atentava nos hemogramas semanais, determinantes para as liberações das sessões de quimioterapia, eram os de hemoglobina (indicativo de anemia) e os neutrófilos (indicativos da imunidade). Esses índices estão diretamente relacionados à disciplina e ao bem-estar do paciente.



Seguir as orientações dos médicos oncologistas e dos nutricionistas, entre outros profissionais, foi crucial para amenizar os efeitos colaterais, de modo que pudesse desempenhar minhas atividades e ter disposição. Foram prazeres que auxiliaram nos bons resultados dos exames e contribuíram muito mais do que se eu tivesse extrapolado na alimentação, deixado de me alimentar ou mesmo ingerido bebidas alcoólicas.



Cuide-se antes
de adoecer



Como o câncer é multifatorial, não se consegue saber pelos exames qual é o agente causador. A exceção é quando existe mutação genética, ou seja, quando existem outros casos de pessoas com câncer na família. Essa mutação pode ser identificada por um exame de mapeamento genético. No meu caso, fui encaminhada a uma oncologista genética para saber se tinha resposta ao BRCA1 e ao BRCA2, ou seja, mutações nos genes que aumentam o risco de desenvolver câncer ao longo da vida.



Esse exame genético é fundamental em duas situações: a primeira é a prevenção, quando existem vários casos de câncer de mama na família, e a pessoa solicita ao médico encaminhamento para sua realização; se a resposta for positiva para esses genes, pode-se solicitar a cirurgia de mastectomia por prevenção, diminuindo, assim, o risco de desenvolver um tumor. A segunda é quando o paciente já está com câncer de mama, e os médicos precisam determinar o melhor tratamento. Se a resposta for positiva para os genes, a cirurgia é bilateral, ou seja, ambas as mamas são retiradas – mesmo que o nódulo esteja somente em uma.





Consegui identificar o nódulo pelo autoconhecimento. Os veículos de comunicação recomendam que a mulher sempre faça o autoexame, geralmente em pé. Fui capaz de identificá-lo apenas quando estava deitada, pois o nódulo era pequeno, e o movimento de tocar a mama em pé não me permitia senti-lo. Por isso, é imprescindível que todas as mulheres estejam atentas às mudanças no próprio corpo e, percebendo algo diferente, procurem imediatamente um médico especialista.

Com o decorrer do tempo, depois de conversas com os médicos, aprendi que o melhor método de prevenção é o estilo de vida saudável. Essa também é a recomendação do Ministério da Saúde, conforme indicado no *site* oficial:

NÃO FUMAR

Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer, principalmente o de pulmão, cavidade oral, laringe, faringe, esôfago e bexiga. Quando uma pessoa



fuma, são liberados no ambiente mais de sete mil compostos e substâncias químicas, inalados por fumantes e não fumantes. Parar de fumar é fundamental para a prevenção de diversos cânceres.

TER UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Ter uma alimentação adequada e saudável contribui para a prevenção do câncer.

Para isso, é importante que a alimentação seja baseada em alimentos in natura ou minimamente processados (como

frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas) e evitar alimentos e bebidas ultraprocessados.

Os ultraprocessados são formulações tipicamente industriais, produzidas com base na modificação dos alimentos originais e na combinação de diferentes ingredientes, que



têm nomes pouco familiares e não são usados em casa, como carboximetilcelulose, açúcar invertido, maltodextrina, entre outros. A alimentação adequada e saudável pode e deve ser saborosa, respeitar a cultura local, proporcionar prazer e incluir alimentos regionais.



TER PESO SAUDÁVEL

Manter o peso nos limites saudáveis e evitar o ganho de peso na vida adulta são uma recomendação importante para se proteger contra o câncer. Uma alimentação adequada e saudável, além de fornecer nutrientes que protegem contra o câncer, favorece a manutenção do peso ideal para uma boa saúde.



PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Manter o corpo em movimento ajuda a prevenir doenças, e a prática regular de atividade física está associada à redução do risco de desenvolvimento de vários cânceres. Você pode se movimentar de diversas formas no dia a dia, como caminhar, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar da casa ou do jardim, e, no tempo livre, procurar realizar atividades físicas de que goste, como dançar, fazer musculação, correr, nadar, jogar vôlei, basquete, futebol, além de outras atividades.





AMAMENTAR

Acredita-se que a amamentação por dois anos ou mais pode proteger as mães contra o câncer de mama, e as crianças, contra a obesidade infantil. Só a partir dos seis meses a amamentação deve ser complementada com uma alimentação adequada e saudável, composta de alimentos in natura e minimamente processados.

FAZER O EXAME PREVENTIVO DO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

Mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer o exame preventivo do câncer do colo do útero a cada três anos, caso os dois exames realizados com intervalo anual tragam resultados negativos. As alterações das células do colo do útero são descobertas facilmente no exame preventivo (conhecido também como papanicolau), e o câncer do colo do útero tem mais chances de cura quando diagnosticado precocemente. Por isso, é fundamental a realização periódica desse exame. E, **tão importante quanto fazer o exame**, é saber o resultado, seguir as orientações médicas e o tratamento indicado.





TOMAR A VACINA CONTRA O HPV

Complementando o acompanhamento periódico por meio do exame citopatológico/ papanicolau, a vacinação contra o HPV (sigla em inglês para papilomavírus humano), disponível no SUS, faz parte das ações de prevenção do câncer do colo do útero, fornecendo imunidade e sendo uma importante ferramenta de prevenção da doença. Mas é importante ressaltar que a imunização não substitui a realização do exame preventivo nem o uso do preservativo nas relações sexuais.



VACINAR-SE CONTRA A HEPATITE B

O câncer de fígado está relacionado à infecção pelo vírus causador da hepatite B, e a vacina é um importante meio de prevenção desse câncer. O Ministério da Saúde disponibiliza nos postos de saúde do país a vacina contra esse vírus.



EVITAR A INGESTÃO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS



O consumo de bebidas alcoólicas, em qualquer quantidade ou tipo, contribui para o risco de desenvolver certos tipos de câncer, como o de cavidade oral, faringe, laringe, esôfago, pâncreas, fígado, colorretal e mama. Além disso, combinar bebidas alcoólicas com o tabaco aumenta a possibilidade do surgimento da doença.



EVITAR COMER CARNE PROCESSADA

Carnes processadas como presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru e blanquet de peru podem aumentar a chance de desenvolver câncer. Os conservantes (como nitritos e nitratos) podem provocar o surgimento de câncer de intestino (cólon e reto).



EVITAR A EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL E EM HORÁRIOS INADEQUADOS

Tomar sol faz bem à saúde, sendo, inclusive, algo vital. Mas, apesar de benéfico, exige alguns cuidados. É importante evitar a exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h, e, independentemente do horário, é preciso ter a proteção adequada, como chapéu, protetor solar, até mesmo nos lábios, e uso de guarda-sol em praias e clubes.



Se for inevitável a exposição ao sol durante a jornada de trabalho, é importante usar chapéu de aba larga, camisa de manga longa e calça comprida.



EVITAR EXPOSIÇÃO A AGENTES CANCERÍGENOS NO TRABALHO

Agentes químicos, físicos e biológicos ou suas combinações são causas bem conhecidas de câncer relacionado ao trabalho, e evitar ou diminuir a exposição a esses agentes é o ideal para prevenir a doença.

Além de todos esses cuidados, o acompanhamento médico para a realização de exames periódicos (como ultrassom de mamas e transvaginal, papanicolau e mamografia) também é indispensável.





O estilo de vida saudável é, igualmente, um grande apoio ao tratamento medicamentoso, um suporte para que o paciente possa reduzir os sintomas nocivos ao seu bem-estar. Tive duas interrupções das sessões de quimioterapia: por causa do baixo índice de hemoglobina, ou seja, anemia, e pela redução dos neutrófilos, responsáveis por indicar se a imunidade está baixa ou alta. Antes das sessões, eu realizava hemogramas para saber se estava apta a receber as medicações. Mesmo com o paladar alterado (eu sentia mais o gosto de alimentos doces) e o organismo enfraquecido, é necessário manter bons hábitos alimentares, descanso adequado, ingerir água em abundância, fazer exercícios regulares, manter a mente ocupada (continuei trabalhando de casa),



ter um relacionamento familiar saudável, fazer terapia com uma psicóloga (que, no meu caso, me deu a ideia de escrever um livro), e o principal de tudo: meu relacionamento com Deus.



Mudança na aparência



Quando o câncer ainda era uma possibilidade, uma das coisas que mais me amedrontava era minha aparência, pois é difícil desassociar essa doença à falta do cabelo e dos pelos do corpo.

Apreendi que existem vários tipos de quimioterapia e nem todos causam a queda de cabelo e pelos. No meu caso, afetaram: na terceira sessão, meu cabelo caiu muito, e, depois de alguns dias, decidi raspá-lo. Acredito que minha percepção das coisas mudou rapidamente do momento em que imaginei essa situação até quando ela de fato aconteceu, pois a maior preocupação passa a ser com a vida – até porque, ao fim do tratamento, o cabelo volta a crescer.

Na recepção do setor de quimioterapia das pacientes de câncer de mama, vi que existem várias formas de encarar esse desafio da vaidade: assumindo a calvície, usando lenços ou peruca. Fiquei com a terceira opção. Ao iniciar o tratamento, recebi uma mensagem do setor de assistência social solicitando uma foto para saber como era meu cabelo. Eles me enviaram uma peruca de cabelo humano. Logo depois comprei outras duas e, aos poucos, fui me adaptando à realidade temporária.

Das doze quimioterapias brancas que tomei, somente nas últimas sessões os cílios, as sobrancelhas e os demais pelos começaram a cair; com as quimioterapias vermelhas, caíram por completo.

Existe um modo de reduzir a queda de cabelo durante o tratamento: a touca de resfriamento, que é um procedimento realizado pelo próprio hospital. O fluxo sanguíneo nos folículos capilares é reduzido, diminuindo, com isso, a absorção dos medicamentos no local, o que evita a perda de fios. Não o utilizei, pois tem custo extra não contemplado pelo convênio.

Muitas outras mudanças acontecem no corpo. Algumas pessoas ganham peso; outras podem perdê-lo. Ganhei alguns quilos. Além disso, fiquei com a pele seca, com vermelhidão e algumas erupções cutâneas. Hidratante corporal e protetor solar, de preferência hipoalergênicos, são mais que necessários.



Apesar de tudo isso, aprendi que essas mudanças são temporárias; o mais importante é seguir, com seriedade, as orientações médicas e nutricionais para que o tratamento alcance o objetivo de eliminar a doença.



Tratamento oncológico humanizado



Um dos fatores que mais contribuíram para o sucesso do meu tratamento foi a forma carinhosa e empática que médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem e recepcionistas me trataram no hospital.

O diálogo, o respeito, a atenção, o incentivo, os detalhes que faziam a diferença na aplicação dos remédios para amenizar a dor foram muito importantes, e me motivaram a seguir firme em todas as etapas do tratamento. O ambiente não era hostil, muito pelo contrário: havia harmonia, profissionais felizes e atentos aos pacientes.

A cada etapa concluída, pude comemorar tocando um sino e recebendo aplausos da equipe, podendo expressar minha gratidão àqueles que fazem do seu trabalho a missão diária de salvar vidas!

Tive todas as minhas demandas atendidas quanto a informações sobre o tratamento, à marcação de consultas, aos cuidados para minimizar os efeitos colaterais, ao conforto no espaço físico, ao apoio social e à eficiência dos processos.

A humanização tem o objetivo de tornar aquela experiência o mais agradável possível, estreitando o relacionamento do paciente com o profissional de saúde. Isso promove melhorias na condução do tratamento e até nos resultados obtidos.





Por mais que existam protocolos diferentes para cada tipo de patologia, cada paciente tem suas particularidades, e um dos pontos que observei durante meu processo foi que o relacionamento mais pessoal proporciona tranquilidade, amparo e respaldo às pessoas que estão recebendo o tratamento.

Com o avanço da medicina, felizmente temos boas notícias em relação aos percentuais de cura do câncer: de forma geral, entre 60% e 68% dos vários tipos de câncer, e, em alguns tipos, já chegando a 100%. O câncer de mama, quando diagnosticado na fase inicial, pode alcançar o percentual de 95% de cura.

A melhor maneira de prevenir, como dito, é ter um estilo de vida saudável, associado à realização de exame regular de mamografia e ao autoconhecimento, ou seja, toda mulher deve estar atenta ao próprio corpo e, diante de qualquer diferença, procurar um médico.



Para determinar qual seria o melhor tratamento para o meu caso, foram feitos exames que analisaram células presentes no nódulo, retiradas por meio de biópsia, e a resposta delas aos medicamentos. O percentual de resposta foi baixo, ou seja, as células reagiram pouco aos medicamentos. Um conjunto de médicos determinou que, a princípio, fossem realizadas dezesseis quimioterapias: doze brancas, semanalmente, e quatro vermelhas, a cada quinze dias. O resultado foi surpreendente: o percentual de redução do nódulo foi o triplo do esperado! Esse foi um dos momentos mais felizes do tratamento: saber que Deus opera milagres o tempo todo e dá sabedoria aos médicos para cuidar das pessoas.

Após as quimioterapias, realizei a cirurgia de mastectomia e de reconstrução da mama e quinze sessões de radioterapia. Em todo esse período de tratamento, realizei as sessões de imunoterapia, fazendo uma pausa apenas na cirurgia; no total, foram dezessete. Esse é um tratamento que elimina apenas as células malignas, tendo poucos efeitos colaterais.



Rede de apoio

O meu mandamento é este:
que vocês amem uns aos outros,
assim como eu os amei.

(João 15:12)



Minha família, com certeza, foi meu porto seguro. As orações, a presença constante, o carinho e a atenção são elementos importantes no processo de cura. O tratamento exige bastante do paciente: cuidados com a alimentação, mudança de estilo de vida, medicamentos para minimizar os sintomas, acompanhamento de autorizações de convênio, marcação de consultas e exames constantes... Tudo isso, se feito com o apoio de familiares e amigos, flui muito mais facilmente e de maneira agradável.

Fui acompanhada pelo meu pai em todo o tratamento, em especial nas sessões de quimioterapia. Os remédios que antecedem o procedimento me deixavam com muita sonolência, então tê-lo por perto para me auxiliar durante a sessão e no percurso de casa para o hospital, e vice-versa, foi fundamental.

Também tive o apoio do meu esposo para me socorrer em momentos de emergência médica. Tanto ele quanto minha mãe contribuíram muito nas atividades de manutenção da minha casa, além das orações, do carinho e do afeto. Tive ainda sempre



por perto minha irmã e meu cunhado, minha prima, minha cunhada, amigas e amigos da igreja, meu pastor, colegas de trabalho... Enfim, contar com pessoas que estão com você e anseiam pela sua cura é muito confortante.

Se você conhece um paciente oncológico, saiba que seu apoio é de grande valia, mas é necessário ter alguns cuidados com as palavras e os comportamentos:



- ♥ *pergunte como a pessoa está se sentindo;*
- ♥ *converse sobre outros assuntos além da doença;*
- ♥ *passe um tempo com a pessoa realizando atividades prazerosas e falando sobre assuntos leves;*
- ♥ *mostre-se disponível para o que ela precisar;*
- ♥ *não faça comparações – cada caso é único;*
- ♥ *tenha cuidado para não fazer comentários que possam trazer a sensação de culpa;*
- ♥ *caso esteja com algum vírus contagioso, evite contato pessoalmente, pois o paciente está mais propício a infecções.*



A maior esperança



A fé, a alegria, o ânimo, a esperança e a completa confiança em Deus restabelecem nossa vida. A falta de amor a Deus e ao próximo é o pior mal que fazemos a nós mesmos. Nossas escolhas neste mundo vão determinar onde viveremos na eternidade. Jesus é capaz de nos curar de qualquer enfermidade. Ele vai além das evidências. Não temos Sua presença física, mas podemos tocá-Lo pela fé, assim como a mulher enferma O tocou e foi curada, pelo poder que Ele emana e pela fé dela.

*Então a mulher, amedrontada e trêmula, ciente do que lhe havia acontecido, veio, prostrou-se diante de Jesus e declarou-lhe toda a verdade. Então Jesus lhe disse:
– filha, a sua fé salvou você.
Vá em paz e fique livre desse mal.*

(Marcos 5:33-34)



A oração sincera nos conecta a Deus, mesmo que, às vezes, não sintamos a presença Dele por nossa falta de fé. Ele nos ouve e, de forma individual, atende às nossas necessidades.



Além da cura que buscamos nesta terra, nossa maior esperança está na vida eterna que Deus estendeu a todos nós pela morte na cruz e ressurreição de Cristo. Ele venceu a morte para que a humanidade também a vencesse. Aqueles que creem nessa promessa e aguardam a volta de Jesus sabem que um dia o mal terá fim, e viveremos eternamente na presença de Deus e do Nosso Salvador, Jesus Cristo.

E Deus enxugará de seus olhos toda lágrima; e não haverá mais morte, nem pranto, nem clamor, nem dor; porque já as primeiras coisas são passadas.

(Apocalipse 21:4)

Bibliografia



BRASIL. Ministério da Educação. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares. Tratamento para o câncer de mama pode alcançar até 95% de cura com diagnóstico precoce. Disponível em: www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/tratamento-para-o-cancer-de-mama-pode-alcancar-ate-95-de-cura-com-diagnostico-precoce. Acesso em: 30 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. 12 dicas para prevenir o câncer. Disponível em: www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/prevencao-ao-cancer/12-dicas-para-prevenir-o-cancer. Acesso em: 30 ago. 2024.

TACCHINI. Hospital. Instituto do câncer oferece touca que evita queda dos cabelos durante tratamento. Disponível em: www.hospitaltacchini.com.br/blog/post/instituto-do-cancer-oferece-touca-que-evita-queda-de-cabelos-durante-tratamento#:~:text=A%20touca%20de%20resfriamento%20ou,depois%20do%20t%C3%A9rmino%20da%20sess%C3%A3o. Acesso em: 17 set. 2024.

CAVALCANTE. Thereza. Sérgio Franco Medicina Diagnóstica. BRCA1 e BRCA2: Entenda a relação da mutação genética com o câncer de mama. Disponível em: <https://sergiofranco.com.br/saude/exame-brca1-e-brca2#:~:text=Tanto%20as%20muta%C3%A7%C3%B5es%20no%20BRCA1,um%20conjunto%20maior%20de%20%C3%B3rg%C3%A3os>. Acesso em: 17 set. 2024.