

amiga do peito

Uma história sobre saúde da mulher
e prevenção ao câncer de mama
que vai muito além de outubro

Sumário

clique nos capítulos!

Introdução

Outubro Rosa

Capítulo 1

Ressignificando a vida

Capítulo 2

O grupo de Amigas do Peito

Capítulo 3

Sabedoria médica, com a mastologista Paula

Capítulo 4

Autoestima e saúde da mulher



Introdução

Outubro Rosa

O que vamos contar aqui é uma narrativa fictícia baseada em fatos reais. Nosso objetivo não é registrar a história de uma mulher diagnosticada com o câncer de mama, mas apresentar uma junção de relatos reais que possam alertar sobre a **importância da prevenção e do cuidado da saúde por parte das mulheres**.

Por mais que outubro seja lembrado como “**Outubro Rosa**” e que exista uma campanha fundamentada na ampliação de debates sobre o tema, esta discussão deve se estender pelo ano todo.

Afinal de contas, infelizmente o câncer de mama ainda é o que mais afeta as mulheres no mundo e é a principal causa de morte entre esta população. Para efeito ilustrativo, **no ano de 2020, aproximadamente 2,3 milhões de novos casos foram contabilizados, segundo pesquisa do IARC** (Agência Internacional de Pesquisa em Câncer).

Apesar deste dado assustador, sabemos que a esperança está na prevenção. A realização de exames como a mamografia pode facilitar o tratamento em até 90% e aumentar as expectativas de cura.

No entanto, dados da Fidi (Fundação Instituto de Pesquisa e Estudo de Diagnóstico por Imagem) mostram que em 2021, o número de exames de mamografia realizados teve uma queda de 35% em relação ao ano de 2019, anterior ao início da pandemia.

Por isso, a importância de retomarmos com força com o debate sobre a saúde feminina durante todo o ano. E aqui na Conexa, na iMedicina e na Psicologia Viva reafirmamos dia a dia o nosso compromisso de um mundo com mais informação e saúde.

Convidamos vocês e todas as mulheres que você conhece a se juntarem a esta causa e a lerem esta história vivenciada por uma mulher que é uma amiga do peito!

ATENÇÃO: Ressaltamos que algumas passagens por serem relatos reais podem despertar gatilhos, portanto recomendamos uma leitura mais cuidadosa.



Capítulo 1

Ressignificando a Vida

Olá, meu nome é Patrícia. Você ainda não conhece nada sobre a minha vida, mas eu estou aqui pra falar justamente sobre isso: sobre a vida, ou melhor, a sobrevida.

Sobrevida é o termo usado para o tempo de vida que se estende para além de um diagnóstico. **É uma afronta a doença e uma afirmação pelo desejo de permanecer viva.**

Eu fui diagnosticada com câncer no ano de 2015 e hoje fui convidada para relatar a minha história e para alertar as mulheres a se cuidarem.

Uma noite, depois de um dia muito cansativo de trabalho, eu estava tomando banho e passando a mão no meu seio foi quando que, próximo da axila, senti uma bolinha dura.

Eu tinha lido que um dos primeiros sinais de câncer de mama era justamente esse caroço enrijecido, mas eu tinha que ter certeza, antes de imaginar o que poderia ser.

Confesso que já tinha um tempo que eu não fazia o autoexame e por conta da rotina do dia a dia, não estava fazendo os exames anuais e nem fazendo acompanhamento com o médico.

Minha rotina era muito intensa e no meio desse pêndulo de vai e vem que é a vida, eu só me preocupava com o que estava por vir no dia seguinte. Tentava esmagar as 24 horas em um dia como se eu tivesse 31.

Pode ser que você se identifique comigo: eu estava desenfreada, dormia 4 horas por noite, engolia comidas rápidas

e não fazia atividade física. Estava mais preocupada com o que eu tinha que fazer do que comigo mesma.

Pedia mais e mais, exigia mais e mais de mim mesma. Me doava pelos outros e em cada parte minha que deixava com eles, não percebia que aos poucos estava deixando de ser eu mesma.

Mas eu tinha a venda da prioridade em meus olhos. Sempre tinha uma coisa mais importante acontecendo em minha vida e que precisava de mais atenção naquele momento do que simplesmente parar e olhar para o meu corpo e minha mente.

Foi então que chegou a hora que meu corpo, depois de tanto dar gritos silenciados, decidiu gritar e me paralisar. Foi a única forma que eu tive de realmente parar essa corrida que me levava até o abismo.

Então eu fui fazer todos os exames e aguardei ansiosamente pelo resultado de cada um deles. Quando soube pelo médico que realmente aquela bolinha era um tumor, um mar de emoções se apoderou de mim. Fiquei com aquela pergunta: é maligno ou benigno?

Só uma biópsia poderia me responder.

Durante este tempo eu estava calada, distante de meus filhos e da minha família. Não queria que eles se preocupassem.

Foi tão difícil guardar no meu peito que meu peito guardava também um nódulo que hoje me pergunto por que exigi tanta fortaleza de mim mesma quando tudo o que eu precisava era falar sobre isso, dividir isso com alguém e buscar apoio.

Mas eu optei pelo caminho mais difícil.

Sofri calada durante alguns dias até que o resultado chegasse e quando ele chegou, preferia que isso nunca tivesse acontecido.

Eu estava com um câncer maligno e o médico me explicou que eu deveria fazer o tratamento e que eu poderia ter que fazer uma mastectomia, ou seja, eu teria que fazer uma cirurgia para retirar uma de minhas mamas.

A gente tem a mania de não se cuidar, apesar dos sinais de que o nosso corpo nos dá. Até que nossas dores, nosso estresse são somatizados e o corpo começa a gritar. E o meu gritou.

Eu tive que me desfazer dessa imagem que tinha de mim mesma, porque percebi que parte da cura era ouvir o que meu corpo pedia, o que minha mente gritava e há muito tempo não ouvia.

O tratamento

Não foi fácil passar por este momento.

As sessões do tratamento eram momentos penosos e desafiadores. Parecia que exigia cada vez mais de mim e que sempre estava ultrapassando um limite. Minha cor se perdeu e deu lugar a uma aparência pálida, que eu sabia que despertava pena nas pessoas.

Algumas células de minha mama se desenvolveram de forma desordenada e deram origem ao câncer. Por isso eu deveria fazer uma quimioterapia para matar as células malignas por meio de medicamentos. Também passei pela radioterapia (que ocasionou a perda de todos os pelos do meu corpo, inclusive do cabelo).

Por fim, eu tive que fazer a mastectomia.

Essa foi uma das partes mais dolorosas emocionalmente. A mama é mais que uma parte de nosso corpo, mas também um símbolo que nos representa na amamentação, enquanto mãe e enquanto mulher.

Eu tive a sensação de que algo foi tirado de mim.

É diferente de uma cirurgia estética que você sai com uma prótese, você está lutando pela sua vida, então é muito diferente.

Durante o tempo que eu estava me cuidando e lutando por mim mesma eu via outras mulheres passando pela mesma batalha que eu e aquilo me tocou muito.

Percebi que se a gente compartilhasse as nossas dores, poderíamos ficar mais fortes. E foi aí que eu encontrei o apoio que precisava em um grupo de mulheres.

Capítulo 2

O grupo Amigas do Peito

Grupos de apoio

O hospital em que eu fazia tratamento, fazia reuniões entre as mulheres que haviam sido diagnosticadas com câncer e disponibilizava o contato de cada uma delas para que a conversar não ficasse restrita apenas aos muros dos hospitais.

Com o tempo, recuperei as minhas forças e o mais importante: recuperei a mim mesma, uma versão que há muito tempo eu não via. Uma Patrícia que tinha fome pela vida, e não só pela sua, mas também pelas pessoas ao seu redor.

Cada vez mais, comecei a me engajar no grupo e a conhecer outros, de outros lugares do Brasil e do mundo. Fazíamos e tudo.

Desde dar uma peruca nova, trocar medicamentos até trocar os lençóis das mulheres que ficavam muito tempo deitadas. Eu entendi que a gente não estava falando da doença naqueles grupos, mas de dignidade, de qualidade de vida, de saúde, de vida.

É claro que também passávamos por momentos difíceis, perdemos várias amigas durante os anos e enfrentávamos também as dores da realidade social.

Tem mulheres que além de estarem passando pela situação do câncer, ainda passam por momentos de vulnerabilidade, sentem dificuldade de acesso aos medicamentos e curativos e até mesmo sofrem a intervenção dos maridos.

Lembro de um caso de uma mulher chamada Camila. Seu marido era muito ciumento e possessivo.

Quando ela descobriu que estava com câncer e começou a fazer o acompanhamento com um médico, ele dizia que ela estava exagerando e que ia tanto no médico que parecia que queria paquerá-lo.

Maridos que desestimulam a continuidade do tratamento infelizmente são comuns em nossa sociedade. Quando também não abandonam a mulher que já está passando por uma situação tão difícil.

Por isso a rede de apoio é tão importante. Quando a família falha, ou não sabe lidar com a notícia do câncer, nós estamos aqui para não apenas distribuir a força para estas mulheres, mas também para devolver a dignidade e o acesso à saúde.

Temos também casos de mulheres que trabalham muito e que acham que o câncer pode esperar a finalização de um projeto. Infelizmente muitas vezes quando elas param, já vão para o cuidado paliativo.

Eu sei que esses relatos assustam, mas não estamos falando isso para você ter medo e sim para se prevenir.

Afinal, muitas vezes, a prevenção é mais importante que o tratamento em si, porque você consegue descobrir a doença em um estágio que você pode se curar ou ter uma sobrevida com qualidade de vida. Se está muito avançado é muito difícil conter a metástase.

Capítulo 3

Sabedoria médica, com a mastologista Paula

Apesar de eu ter vivenciado em mim a experiência do câncer e saber muitas informações sobre isso, eu tenho o olhar de paciente. Tudo que sei, só soube conversando com especialistas que tiraram todas as minhas dúvidas.

Por isso, para enriquecer mais ainda esta conversa que estou tendo com você, caro leitor, eu convido a **mastologista Paula Brant** que vai falar algumas informações importantes e esclarecer as dúvidas mais recorrentes.

Quais os fatores de risco para desenvolver o câncer de mama?

O câncer de mama é considerado uma doença multifatorial. Dentre os principais fatores de risco, é possível encontrar fatores comportamentais e ambientais, genéticos e hereditários e hormonais.

Os principais fatores associados ao aumento do risco de câncer de mama são:

- Obesidade
- Tabagismo
- Ingestão de bebida alcoólica em excesso
- Sedentarismo
- Primeira menstruação antes dos 11 anos (menarca precoce)
- Menopausa tardia (acima dos 55 anos)
- Primeira gestação após os 30 anos
- Não engravidar (nuliparidade)
- Exposição a radioterapia de região de Torax
- Reposição hormonal por mais de 5 anos
- História familiar importante de câncer de mama e/ou ovários
- Mutação genética, especialmente BRCA 1 e/ou BRCA 2

Quais sinais podem ser sintomas de câncer?

Os principais sinais para nos alertar são as alterações no aspecto das mamas, sejam elas visíveis ou palpáveis.

- Caroço ou nódulo nas mamas
- Aumento de volume de uma das mamas
- Retração ou enrugamento da pele ou do mamilo de uma das mamas
- Aspecto da pele como se fosse uma casca de laranja (pele grossa com furinhos)
- Vermelhidão de grande parte da mama e alteração do aspecto da pele
- Saída de secreção sanguinolenta ou transparente pelo mamilo de forma espontânea
- Coceira no mamilo
- Aumento dos gânglios da região das axilas

Como são reconhecidos?

Esses sinais podem ser percebidos durante um exame físico que pode e deve ser realizado pela própria paciente. Por isso a importância do autoconhecimento corporal e que as mulheres conheçam seus corpos, especialmente suas mamas em todas as fases do ciclo menstrual e em toda as fases da vida.

Como prevenir?

Se olhar atentamente no espelho sem a roupa, tocar as mamas, seja no banho ou na troca de roupa e ficar atenta aos sinais é uma forma de autocuidado e de percepção de alguma alteração em sua fase inicial.

Quando a mamografia deve começar a ser feita?

A recomendação da Sociedade Brasileira de Mastologia é que a mamografia seja realizada a partir dos 40 anos em todas as mulheres, anualmente. Algumas situações individuais podem exigir que esse rastreio seja iniciado antes.

Tenho histórico se câncer de mama na família. O que devo fazer de prevenção?

O histórico familiar de câncer de mama, a depender do grau de parentesco e da idade de diagnóstico nesses parentes, pode exigir o início de um rastreio de câncer de mama mais precoce, e até mesmo a necessidade de outros exames complementares, como por exemplo a ressonância magnética. Mas essa conduta é individualizada.

A prevenção nesses casos, assim como para todos os outros são que tenha hábitos de vida saudáveis com boa alimentação, exercícios físicos regulares, não fumar e não ingerir bebida alcoólica.

Eu tenho silicone. Isso pode dificultar a identificação de tumores?

Não. As próteses de silicone não inviabilizam o exame físico do mastologista e não é um fator de dificuldade para os exames de rastreio, inclusive da mamografia. Técnicas e manobras para a boa realização dos exames são realizadas no momento do exame, e exames complementares podem ser realizados em caso de dúvidas.

Como é a cirurgia da mastectomia?

A mastectomia compreende a cirurgia com retirada total da glândula mamária, bem como a pele que recobre a mama e o complexo aréolo papilar (mamilo). Atualmente, em associação com técnicas de cirurgia plástica, em alguns casos é possível preservar a pele e/ou o complexo aréolo papilar, com uma técnica de retirada apenas da glândula mamária para a reconstrução imediata com prótese ou expensor temporário.

Quais são os medos e inseguranças que suas pacientes mais relatam?

Em um primeiro momento, na hora do diagnóstico, a grande maioria das pacientes diz não se importar em perder a mama, pois querem “se livrar daquilo” a qualquer custo. Muitas falam até que preferem que tire a mama toda, mesmo quando diante de uma situação em que é possível fazer uma cirurgia conservadora.

Com o passar dos dias, muitas começam a entender de fato a cirurgia e sentem sim, um impacto muito grande na imagem corporal.

As mamas não têm apenas um significado estético para as mulheres. Ela é nossa identidade como mulher, é ou o que nos define como mulher fisicamente. É quase que uma afirmação, “eu tenho peito, eu sou mulher”. É o que nutriu e alimentou nossos filhos e também parte importante da vida sexual dá por ser uma zona de extremo prazer para muitas delas.

Os medos e inseguranças são diversos, mas muitas não tem medo de ficar “feia” ou “estranha”, mas sim medo da reação do parceiro, já que o abandono conjugal é algo extremamente comum.

Mas vejo muitos casos também de aceitação do corpo após uma cirurgia de retirada das mamas. Mulheres que não desejam a reconstrução por se verem agora assim, e entenderem que agora o corpo delas é dessa forma, e com muito orgulho da jornada, se aceitam e se amam nessa nova versão.

Capítulo 4

Autoestima e saúde da mulher

A situação do câncer de mamas é muito delicada. É claro que devemos sempre cuidar da saúde de forma integral. Mas neste caso, é preciso dar uma atenção especial à saúde mental.

Ainda mais se levarmos em conta o fator cultural no Brasil. Aprendemos, sobretudo nós mulheres, a ficarmos sempre preocupadas e a olharmos mais pelos outros do que a nós mesmos.

Temos que mudar essa chavinha de dentro de nós e entender que **o nosso cuidado deve vir em primeiro lugar**. Devemos refletir sobre nossos papéis e sobre o quanto estamos realmente valorizando quem somos.

Depois de entendermos essa parte, de abraçarmos as oportunidades de cuidado, poderemos pensar sobre os efeitos psicológicos do câncer.

Quando eu fiz a mastectomia, eu achei que seria muito difícil reencontrar a minha essência. Eu tinha tido um filho e a mama me representava como mãe e mulher. Além disso, eu reconheço que a sociedade ainda valoriza muito padrões estéticos sobretudo aqueles que marcam cabelos longos e corpos esculturais.

Eu tive que primeiro entender que isso o que chamamos de beleza é subjetivo e que eu tinha que me conhecer e me aceitar por inteira, incluindo as minhas qualidades e o meu “defeito”. Eu tinha que aceitar que eu tinha câncer

e que essa ideia que tinha sobre beleza também deveria passar por um tratamento, por uma cura.

Beleza e autoestima têm muito mais a ver com segurança, com valorização e autoconhecimento de si mesmo. Eu tinha que cuidar do meu interior, do meu corpo.

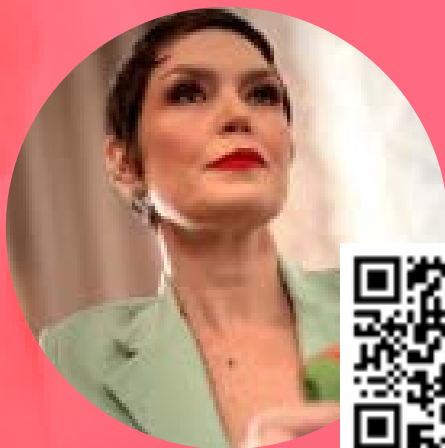
O grupo de apoio foi importante por isso também, porque me possibilitou ver distintas visões, experiências e histórias.

Depois de passar por tudo isso eu continuo participando desse instituto e sigo com a missão de mostrar para as mulheres a verdadeira beleza feminina, que não se limita ao corpo.

Ouça essa sua amiga do peito, previna-se e conheça mais sobre as instituições que apoiam mulheres diagnosticadas com câncer.

Existe um laço entre nós e você pode fazer muito com ele!

Obrigada pela nossa conversa. Não deixe essas informações pararem por aqui, compartilhe o que você aprendeu com outras pessoas e se for usar as redes sociais, use a hashtag **#ELASECUIDA**



Sobre a Patrícia

Esta história foi inspirada na história de Patrícia Capelatto. Ela foi paciente do Hospital do Amor e hoje participa de grupos de apoio para mulheres com câncer como o Instituto Mulheres que Inspiram.

Deixamos aqui nossa singela homenagem à ela, que está profundamente comprometida na divulgação do combate e prevenção do câncer de mama.

Siga ela nas redes sociais usando o QR Code ao lado.



Quer agendar com a Dra. Paula Brant?

A Dra. Paula é a nossa mastologista da Conexa. Escaneie o QR Code ao lado para ter acesso a agenda dela para marcar uma consulta.

Nos siga nas nossas redes sociais!

pode clicar!





Saúde por completo para viver por inteiro