

"A população está tendo câncer cada vez mais jovem", alerta oncologista

Especialista reforça importância de hábitos de vida saudáveis, do autocuidado e do suporte familiar no enfrentamento ao câncer de mama

Por Mariana Saraiva

O oncologista Cristiano Resende, da Oncoclínicas, destacou nesta quarta-feira (1º/10), durante a terceira edição do CB Debate — Câncer de mama: uma rede de cuidados, que é fundamental enxergar a paciente em toda a sua dimensão humana. Ele participou do primeiro painel do evento, que trouxe o tema “Os caminhos para o cuidado integral”. Realizado no auditório do Correio Braziliense, o debate marcou a abertura da programação do Outubro Rosa, mês dedicado à conscientização sobre a prevenção e o diagnóstico precoce da doença.

“Acho que essa é a mensagem principal: 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”, destacou.

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 é fundamental. 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%. Vejam a diferença”, 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 às 5h e dorme às 10h da noite? Que horas ela vai conseguir se exercitar ou fazer uma mamografia? É muito fácil falar. Porém, precisamos lembrar que falta apoio para essas mulheres”, disse.

Por isso, o oncologista defende que o Outubro Rosa deve servir como um lembrete coletivo. “Temos que olhar para as mulheres e cuidar delas ao longo de todo o ano. O marido, a família, os amigos precisam estar do lado e apoiar. Dizer: ‘Vai fazer sua mamografia hoje, eu cuido das crianças para você ir ao treino’. É isso que faz diferença”, concluiu.

Debate

O Outubro Rosa é mais do que um símbolo: é um chamado à ação. O movimento promove a conscientização sobre o câncer de mama, com foco na prevenção, no diagnóstico precoce e no cuidado integral com a saúde da mulher.

No Brasil, o caminho entre diagnóstico e tratamento ainda apresenta desafios, como a demora na detecção da doença, o difícil acesso a serviços de saúde e a falta de apoio emocional às pacientes — especialmente em regiões mais vulneráveis.

Para ampliar essa discussão essencial, o Correio Braziliense realizou a terceira edição do CB Debate — Câncer de mama: uma rede de cuidados, encontro que propõe reflexões e soluções para fortalecer um sistema de saúde mais articulado, inclusivo e humanizado.

<https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2025/10/7260662-a-populacao-esta-tendo-cancer-cada-vez-mais-jovem-alerta-oncologista.html>

Veículo: Online -> Site -> Site Correio Braziliense - Brasília/DF