

Optimism and affection are also weapons to fight cancer

Andrea Juste

When diagnosed with breast cancer, Ana Carolina Calabro Queiroga, 37, thought she was “going to die young”. But she knew she had only two options: to fight or give in to the disease. There is no need to reveal her choice since now, about a year and a half after the scare, Ana Carolina is cured. “I tried to be as happy as possible (during treatment). Of course, we don't wake up feeling good every day, but I had the support of my fiancé, parents, siblings and friends. Love also heals,” believes the young woman with a law degree and who underwent 16 chemotherapy sessions and other treatments.

In such a delicate situation, keeping our heads high is crucial for recovery. To encourage cancer patients, oncologist Celso Massumoto wrote the book “How to Live in Harmony with Cancer” to show that it is possible – and necessary – to remain optimistic. “It is a true story in which the protagonist knew how to balance her personal life, illness and job. The winner mentality in the face of difficulties can benefit the patient, helping them overcome difficult times,” he says. One of the specialist's main recommendations is to make plans during treatment. “Patients who make plans for the future, who keep their minds busy, tend to evolve better,” he points out.

Civil servant Robert Taves, 26, for example, adapted his goals without giving up on them. Diagnosed last August with testicular cancer with retroperitoneal metastasis, he took leave from work to undergo treatment. “I dedicated the time I had available, and when I was in good condition, to my master's dissertation, deepening my research,” he says, responding well to treatment and awaiting new tests.

Maintaining a social life is essential as long as it is adapted to the new reality. “I changed my plans for pubs and bars to wake up earlier to go for walks and drink juice. There is no need to give up anything,” says Robert. With the support of his girlfriend, friends, and family, he trusts the cure. “Faith is being convinced that something will happen, whether through your strength, science, God, or the saints you believe in. I have always believed that it will work out,” he says.

More spiritualised people are, in fact, able to tolerate treatment better, according to oncologist André Márcio Murad, professor and coordinator of the oncology service at the Hospital das Clínicas of the Federal University of Minas Gerais (UFMG). “The brain can send signals to the immune system. There are psychoneuroimmunological pathways that stimulate the defence cells,” he explains.

Retired Francisca Gonçalves Paiva Rocha, 59, put faith first when she found out about a tumour in her breast in 2004. After undergoing surgery, another tumour appeared in her neck, which was treated. Today, she undergoes chemotherapy sessions to treat liver cancer. After years of overcoming each battle, she remembers the news of her first diagnosis. “I thought there was nothing left for me. It was a black-and-white world. After a while, my son graduated, my daughter passed her college entrance exam and has already graduated. She got married in September, and I stayed until 5 am at the wedding party. I enjoyed everything,” she says. “At

times like these, we have to thank God, see His presence and pass this on to other people,” she believes.

Always look after your body

Early diagnosis is crucial for curing cancer. “It is essential for patients to undergo consultations with a gynaecologist, mastologist and urologist,” explains Alexandre Pieri Chiari, a clinical oncologist.

According to him, the best prevention is done on a daily basis, with a healthy diet, physical activity, no smoking and moderate alcohol consumption. In addition, it is essential to adopt an even healthier lifestyle during treatment. Patient Robert Taves, 26, has further reduced his intake of processed foods, for example. “I started running every day and I felt good. It was a way of making peace with my body,” he says. (AJ)

“The winning mindset can mitigate side effects”

Interview with Celso Massumoto, oncologist, and author of “How to Live in Harmony with Cancer”

What were your motivations for writing the book? The main motivation was to encourage cancer patients. The story in the book contains details that are common to patients with neoplasia: their moments of anguish when they discover they have the disease, the moments of despair when they see a recurrence, and the happiness of seeing the effects of new chemotherapy agents on tumours. When encouraged, a winning mindset can reduce the severity of side effects, making cancer treatment less severe.

In difficult times, what are the ways for patients to regain hope and feel that they can control the situation? One of the ways to do this is to draw up a plan of goals. Patients who have a goal to achieve (not necessarily the end of treatment) tend to tolerate the treatment better. They end up focusing their reasoning on other pleasurable activities and do not focus so much on the side effects of the medications. Another point is the family support these patients need to overcome difficult times. I also recommend that patients do some physical activity.

How important is the support of family and friends? Family is always a great support. The book's protagonist always made a point of getting her family together. This brought joy and reduced the hardships of treatment. Patients who have an unstructured family tend to do worse during treatment. (AJ)

Saúde. Pacientes relatam de onde tiram suas forças para encarar o tratamento e comemorar vitórias

Otimismo e afeto também são armas para combater o câncer

Experiências vividas em consultório foram base de livro sobre positivismo

■ **ANDRÉA JUSTE**

Quando recebeu o diagnóstico de câncer de mama, Ana Carolina Calabro Queiroga, 37, pensou que “iria morrer mais cedo”. Mas ela sabia que tinha apenas duas opções: lutar ou se entregar à doença. Não é preciso revelar sua escolha, uma vez que hoje, cerca de um ano e meio após o susto, Ana Carolina está curada.

“Tentei ser feliz ao máximo (durante o tratamento). É claro que não acordamos bem todos os dias, mas tive apoio do meu noivo, pais, irmãos e amigos. O amor das pessoas também cura”, acredita a moça formada em direito e que fez 16 sessões de quimioterapia e outros tratamentos.

Em meio a uma situação tão delicada, a cabeça erguida é um fator determinante para a recuperação. Com o objetivo de dar estímulo a pacientes com câncer, o médico hematologista Celso Massumoto escreveu o livro “Como viver em harmonia com o câncer”, para mostrar que

é possível – e necessário – manter o otimismo. “Trata-se de uma história verídica, na qual a protagonista soube conciliar a vida pessoal, a doença e a profissão. O comportamento vencedor frente às dificuldades pode ser utilizado em benefício dos pacientes, ajudando a vencer momentos difíceis”, diz.

Uma das principais orientações do especialista é traçar planos durante o tratamento. “Os pacientes que fazem planos para o futuro, que mantêm a mente ocupada, tendem a evoluir melhor”, aponta.

O servidor público Robert Taves, 26, por exemplo, adaptou suas metas, sem abrir mão delas. Diagnosticado, em agosto passado, com câncer de testículo com metástase retroperitoneal, ele se licenciou do trabalho para se tratar. “Dediquei o tempo disponível, e quando estava em boas condições, à minha dissertação de mestrado, aprofundando minhas pesquisas”, relata ele, que responde bem ao tratamento e aguarda novos exames.

CONVÍVIO. Além disso, manter a vida social é fundamental, desde que adaptada à nova realidade. “Mudei os programas dos pubs e bares, acordando mais cedo

para passear, tomar suco. Não é preciso abrir mão de nada”, diz Robert.

Contando com o apoio da namorada, amigos e familiares, ele confia na cura. “A fé é estar convicto de que algo vai acontecer, seja pela sua força, da ciência, de Deus, dos santos em que você acredita. Sempre acreditei que vai dar certo”, fala.

As pessoas mais espiritualizadas conseguem, de fato, tolerar melhor o tratamento, segundo o oncologista André Márcio Murad, professor e coordenador do serviço de oncologia do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e do Hospital Lifecenter, em Belo Horizonte. “O cérebro consegue comandar sinais para o sistema imunológico. As vias psiconeuroimunológicas estimulam as células de defesa”, explica.

A aposentada Francisca Gonçalves Paiva Rocha, 59, colocou a fé em primeiro plano quando descobriu, em 2004, um tumor na região do tórax. Após ser operada, apareceu outro no pescoço, que foi tratado. Hoje, ela faz sessões de quimioterapia para tratar um tumor no fígado.

Depois de anos superando cada batalha, ela se recorda da notícia do primeiro diagnóstico. “Pensava que



Luta. Ana Carolina, 37, largou os pensamentos negativos e elevou o astral para superar a doença

Esperança

Avanços da ciência para tratar cânceres:

- Medicamentos alvo-moleculares ou alvo-específicos que, associados entre si ou a quimioterápicos, aumentam a sobrevida e as chances de cura.
- Drogas antiangiogênicas reduzem o suprimento de vasos e, assim, o de nutrientes para as células cancerosas.
- Anticorpos monoclonais aumentam as respostas contra o tumor e a expectativa de vida.
- Medicamentos em forma de comprimido facilitam o tratamento.
- Para cânceres avançados de rim e melanomas (de pele) há drogas alvo-moleculares, que aumentam a sobrevida.
- As drogas “inteligentes” agem apenas nas células tumorais, podendo evitar efeitos colaterais.

DICAS EDITORIA DE ARTE

Para pacientes com câncer*

- Você pode dominar a situação.
- O medo da morte faz parte da maioria dos pacientes. É preciso paciência.
- Converse com seus médicos. O diálogo pode ajudar mais que antidepressivos.
- Continue trabalhando em projetos enquanto se trata. Isso traz satisfação e bem-estar.

- Reúna a família, pois a harmonia familiar ajuda no equilíbrio da doença.
- Para ajudar alguém, você deve se ajudar primeiro.
- Fique atento aos sintomas de seu corpo e avise seu médico.
- Volte a apreciar a natureza e use os cinco sentidos (visão, olfato, paladar, tato e audição).
- Nunca deixe escapar uma grande oportunidade, mesmo que você esteja doente.
- Ocupe seu tempo com atividades prazerosas e trace um plano de metas.

FONTE: “LIVRO ‘COMO VIVER EM HARMONIA COM O CÂNCER’, DO MÉDICO CELSO MASSUMOTO.

não tinha nada mais para mim. Era um mundo em preto e branco. Depois de um tempo, meu filho se formou, minha filha passou no vestibular e já se formou. Ela se casou em setembro, e fiquei até as 5 horas da manhã na festa do casamento. Aproveitei tudo”, conta. “Nessas horas, a gente tem que agradecer a Deus, enxergar a presença Dele e passar isso para as outras pessoas”, acredita.

Minientrevista

Celso Massumoto

Médico hemato-oncologista
AUTOR DO LIVRO “COMO VIVER EM HARMONIA COM O CÂNCER”

Orientação Cuidado com o corpo deve ser frequente

➕ O diagnóstico precoce é determinante para a cura do câncer. “É fundamental (o paciente) ser submetido a consultas com ginecologista, mastologista e urologista”, exemplifica Alexandre Pieri Chiari, oncologista clínico da Oncomed. A maior prevenção, segundo ele, é diária, com dieta saudável, atividade física, sem cigarro e com moderação do álcool.

Além disso, é essencial adotar uma postura ainda mais saudável durante o tratamento. O paciente Robert Taves, 26, reduziu ainda mais os alimentos industrializados, por exemplo. “Passei a correr todos os dias que me sentia bem. Foi uma forma de fazer as pazes com o corpo”, fala. **(AJ)**

“O comportamento vencedor pode reduzir as reações”

Quais foram as suas motivações para escrever o livro? A principal era trazer um estímulo aos pacientes portadores de câncer. A história do livro traz detalhes comuns aos pacientes com neoplasia, os seus momentos de angústia ao descobrir a doença, os momentos de desespero ao verificar uma recidiva e a felicidade de verificar a ação dos novos agentes quimioterápicos sobre os tumores. O comportamento vencedor, quando estimulado, pode reduzir a severidade das reações, tornando o tratamento oncológico menos severo.

Nos momentos difíceis, quais as formas de o paciente resgatar a esperança, além de sentir que pode controlar a situação? Uma das condutas é traçar um plano de metas. Os pacientes que têm um objetivo a cumprir

(não necessariamente o fim do tratamento) apresentam uma tendência a tolerar melhor o tratamento. Eles acabam focando o seu raciocínio em outras atividades prazerosas e não focam tanto nos efeitos colaterais dos medicamentos. Outro ponto é o apoio familiar que estes pacientes devem ter para superar os momentos difíceis. Recomendando ainda que os pacientes tenham um pouco de atividade física.

Qual a importância do apoio familiar e de amigos? A família sempre é um grande suporte. A protagonista do livro fazia questão sempre de reunir a família. Isso trazia alegria e reduzia as agruras do tratamento. Pacientes que têm uma família não estruturada tendem a evoluir pior durante o tratamento. **(AJ)**