

A lutadora de jiu-jitsu Bárbara Cristina (de branco), continuou a praticar o esporte como parte da lista de medicamentos para tratar um câncer de mama. Já sem nenhuma célula tumoral, ela acredita: "Devo isso à atividade física e à minha cabeça."



## Sossego como remédio

Estar aberto a mudanças é o caminho menos doloroso para facilitar a readaptação. Vladimir Melo, terapeuta familiar e mestre em psicologia, explica que o mais importante é que o ex-paciente consiga construir nos ambientes sociais relações próximas em que seja possível ter apoio. "O mais complicado é quando a pessoa se isola. Este é o maior perigo", alerta. A vida, naturalmente, jamais será a mesma. Depois da doença, exageros devem ser banidos da rotina. "O estilo de vida vai ter que mudar. A pessoa precisará lidar, ainda, com outras transformações, como plásticas e reabilitação."

Passar por todo o esgotamento envolvido em um tratamento contra o câncer, conviver com o incômodo dos efeitos colaterais — que nem sempre desaparecem junto com a doença — já é uma carga considerável de estafa. Por isso, no retorno ao emprego, a palavra de ordem precisa ser só uma: desacelerar. De acordo com Daniela Dornelles Rosa, vice-presidente do Conselho Científico da Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (Femama) e médica oncologista do Hospital Moínhos de Vento, o recomendado é optar

por um trabalho sem estresse emocional. "O ideal é que o trabalho seja uma válvula de escape para uma vida normal, que contribua para a qualidade de vida", completa.

Uma queixa comum dos ex-pacientes, segundo Daniela Rosa, são pequenos lapsos de memória. Mesmo assim, não há motivos para ter medo de retornar ao batente. O sintoma, em geral, some com o passar do tempo e é tão leve que a própria pessoa aprende a contorná-lo com facilidade. Os fatores emocionais, contudo, são os que mais influenciam a forma como a nova fase profissional será encarada. "A pessoa volta diferente", analisa a médica.

Ary Nunes Coelho, 43 anos, sempre foi uma pessoa extremamente ativa. Bailarino de formação, os exercícios físicos eram rotineiros, bem como a alimentação balanceada e os alongamentos diários. No início de agosto do ano passado, em uma viagem com a esposa e as filhas, uma dor no rosto começou a incomodar. Desconfiado de que poderia ser um problema de ouvido ou de dente, o dançarino procurou um dentista assim que voltou para a capital. Ary precisava fazer um tratamento de canal, mas pediu que o dente fosse

retirado, na esperança de acabar com a dor, que só aumentava. O sofrimento, contudo, não cedeu e o desconforto persistia. "Procurei o meu acupunturista e ele pediu para dar uma olhada na minha garganta. Assim que viu, me mandou procurar um oncologista."

Foi, então, ao Hospital de Base em busca de atendimento. O diagnóstico: inflamação na garganta. No dia seguinte, incerto sobre o resultado, procurou um hospital particular. Uma semana após a tomografia com contraste, o verdadeiro veredito: carcinoma de amígdala. "Os médicos me disseram que o câncer poderia ser por conta de tabagismo ou uso bebida alcoólica. Como não faço nada disso, fiquei pensando que pode ter sido o chimarrão, que eu tomava todos os dias, já que fui criado em Porto Alegre."

A rotina de quimioterapia e radioterapia começou. Ao todo, foram necessárias três sessões de quimio e 33 sessões de radio. "É um processo pesado, bem bruto", descreve Ary. "A garganta começa a queimar e os dentes ficam moles." Apenas na primeira semana, ele passou de 60kg para 76kg. O tratamento demorou cerca de dois meses, período em que a atividade física teve