

DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

Dr.ª Teresa Themudo | IPO-Porto

Testemunho

Prevenção contra o cancro da mama

Há vários anos que trabalho com doentes oncológicos e quantas vezes já ouvi: “não sei como consegues trabalhar nessa área... eu não conseguiria”. Ao que eu respondo: “eu não sei o que mais poderia fazer”.

Especialmente por ter vivido de forma próxima as lutas contra o cancro de dois dos meus avós, senti que gostaria de continuar a dedicar a minha vida a esta causa. Acabei o curso, aprofundei conhecimentos científicos e acabei por descobrir um mundo novo... um mundo de vitórias, de resiliência, de confiança, de respeito pelo doente, pelos profissionais, pela Nutrição.

A Nutrição integra-se numa equipa multidisciplinar, no cuidado do doente oncológico. É reconhecida, mundialmente, como uma peça fundamental desta equipa. O seu papel vai desde a prevenção, controlo de sintomas e até ao conforto do doente, sempre com o objetivo de melhorar o estado de saúde e a qualidade de vida do doente.

Muitas vezes a mulher com cancro da mama fica insegura e deixa de se identificar com o seu corpo e consigo mesma, pela alteração da sua imagem corporal, limitações físicas, fica confusa com as informações divergentes sobre a alimentação e terapias possíveis, e, por vezes, agarra-se a mitos alimentares para tentar combater esta doença. A maioria reconhece que é um tempo de mudança e de luta pela saúde, identificar o que está mal e tentar fazer melhor.

Há 20 anos as pessoas mal sabiam o que era uma nutricionista, nos dias de hoje, elas pedem para ser orientadas por um profissional de saúde habilitado, que responda às questões que se levantam nestas alturas. Reconheço que isto se deve ao esforço continuado da APN e posteriormente da Ordem dos Nutricionistas, assim como de todos os profissionais, que com dedicação, dignificaram esta classe profissional.

Sendo o cancro da mama uma realidade comum para milhares de mulheres e famílias em todo o mundo, nunca é demais referir a importância dos cuidados alimentares para a prevenção desta doença e, quando a prevenção não é mais possível, saber o que podemos mais fazer para prevenir o seu reaparecimento, para além de todas as terapias cientificamente comprovadas, armas de combate válidas contra esta doença.

Neste Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama gostaria de agradecer a todas as mulheres que embarcaram nesta luta, por todas aquelas que dão testemunho que devemos viver o dia de hoje da melhor forma, para podermos ter um futuro melhor, por todas aquelas que tanto nos ensinam.