

2016-07-01 19:29:28

<http://justnews.pt/noticias/followup-cancro-da-mama-a-importancia-de-avaliar-a-recuperacao-fisica-e-psicologica>

## «Follow-up cancro da mama»: a importância de avaliar a recuperação física e psicológica

"A finalidade do follow-up não é propriamente o diagnóstico de recidivas, mas a avaliação da recuperação física e psicológica." Esta foi a mensagem principal de Maria João Cardoso, cirurgiã da Unidade de Mama do Centro Clínico Champalimaud e presidente da Direção da MamaHelp, durante a sessão informativa que decorreu na Biblioteca da Fundação Champalimaud. Uma iniciativa dirigida a mulheres com cancro da mama e seus familiares.



Maria João Cardoso sublinhou que "o sentimento de insegurança após o fim dos tratamentos de quimioterapia e/ou radioterapia é normal, porque fica sempre a ideia de que a doença pode voltar".

Contudo, na sua opinião, os meios complementares de diagnóstico após a remissão do cancro não têm de ser os mais sofisticados e, no caso dos doentes assintomáticos (estádios 0 a III), apenas devem incluir exames mamários periódicos. E explicou porquê: "Os tratamentos que se realizaram foram no sentido de obter a cura, logo só se pode identificar possíveis recidivas locais ou locorreionais, ou novos cancros primários."

A especialista esclareceu ainda que "os exames não aumentam a taxa de sobrevivência, nem a qualidade de vida, podendo, inclusive, criar mais angústia às mulheres". E deu um exemplo: "A ressonância magnética por PET pode detetar situações de inflamação que podem levar a biópsias desnecessárias, que só aumentam a pressão psicológica."



Na sua intervenção, referiu ainda que “o mais importante é fazer uma dieta saudável, praticar exercício físico, limitar o consumo de álcool, assegurar níveis de vitamina D normais, manter-se informada, ter atitude positiva e, caso detete algo fora do normal, ir ao médico”. Quanto à recidiva, Maria João Cardoso indicou que depende sempre de vários fatores, como idade, condição biológica, grau e estágio do cancro.

A médica mencionou também a importância do apoio da família porque a maioria das depressões acontece após o fim da quimioterapia e/ou radioterapia, por a mulher deixar de sentir o apoio periódico dos profissionais de saúde e recear a recidiva da doença.