

Crenças fatalistas sobre o câncer levam muitas pessoas a ignorar conselhos úteis para prevenção da doença

O diagnóstico de câncer e seu tratamento afetam as condições físicas, sociais e emocionais da pessoa doente, sua família e seus amigos próximos. Considerando ainda que esta é uma das principais causas de morte no Brasil, não é difícil compreender a percepção negativa e o sentimento de medo que envolvem os assuntos relacionados ao câncer.

A “doença maligna”, cujo nome na maioria das vezes não é sequer pronunciado, vem se tornando cada vez mais expressiva e a cada ano acomete um número maior de pessoas. Lamentavelmente, a atitude de resignação desses pacientes diante do que encaram como destino inevitável parece contribuir para esta triste constatação.

Uma pesquisa americana com mais de 6 mil voluntários revelou que muitos adultos compartilham uma crença fatalista de que nada se pode fazer para evitar a doença e, por isso mesmo, estavam menos propensos a seguir recomendações que sabidamente reduzem o risco individual de desenvolver câncer: praticar atividades físicas regulares, abandonar o cigarro e adotar uma dieta rica em frutas e verduras frescas.

Segundo a pesquisa, os americanos se sentem amedrontados e desamparados em relação ao câncer. Esses sentimentos são exacerbados pelas notícias conflitantes divulgadas pela mídia e por uma falta de conhecimento sobre as causas e as formas de prevenção do câncer.

Nas entrevistas foi perguntado se a pessoa concordava com afirmações falsas sobre a doença. Cerca de 47% das pessoas concordaram com a afirmação “parece que quase tudo pode causar câncer”, enquanto 27% concordaram que “não há muito o que se possa fazer para reduzir as chances de ter câncer”. E o mais preocupante: 71% dos americanos concordaram que “existem muitas recomendações sobre a prevenção do câncer e é difícil saber quais devem ser seguidas”.

As pessoas que manifestaram ao menos uma destas três crenças foram menos propensas que outras a relatar hábitos saudáveis, como praticar exercícios físicos rotineiramente ou se alimentar com cinco porções diárias de frutas e verduras. Além disso, a proporção de fumantes foi maior entre as pessoas que acreditavam no “é difícil saber...”.

Aparentemente, mesmo em sociedades desenvolvidas e com fácil acesso à informação, é difundida a visão do câncer como uma questão de destino pessoal e tal crença pode de fato tornar-se uma profecia auto-realizável na medida em que as pessoas ignoram ou não adotam comportamentos capazes de reduzir o risco de câncer.

Algumas recomendações:

- 1- Pare de fumar! Cerca de 80% dos casos de câncer de pulmão e 30% dos tumores em geral seriam evitados se as pessoas não fumassem;
- 2- Inclua frutas e verduras frescas em sua alimentação diária, e reduza a quantidade de carnes e alimentos gordurosos. Prefira alimentos frescos aos em conserva. Procure evitar ou limitar a ingestão de bebidas alcoólicas;
- 3- Pratique exercícios físicos por pelo menos 30 minutos, 3 a 5 vezes por semana. Mude sua rotina diária – passe a andar, subir escadas e fazer caminhadas. O ganho de peso após os 40 anos é responsável por cerca de 1/3 dos cânceres;
- 4- A partir dos 20 anos, toda mulher deve comparecer anualmente a uma consulta com ginecologista, que incluirá o exame preventivo contra câncer do colo uterino (Papanicolau);

- 5- A mulher deve fazer um auto-exame das mamas todo mês. A partir dos 40 anos, é importante a realização periódica de exame médico das mamas e mamografia;
- 6- Para o homem é importante fazer um auto-exame dos testículos todo mês, a partir dos 20 anos. Após os 40 anos é necessária a avaliação clínica da próstata anualmente;
- 7- Ninguém deve se expor ao sol por muito tempo ou sem proteção entre 10 e 16h. Nesses horários utilize protetor solar, mesmo para saídas ocasionais à rua;
- 8- Conheça seu corpo. Se notar qualquer alteração, procure sem demora atendimento médico.

Para saber mais:

Instituto Nacional do Câncer < http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=472>.

Autor: Sandro J. Martins – oncologista clínico (CRM-BA 14.868), doutor em Ciências (Medicina/USP, 2005), coordenador da Rede Estadual de Atenção Oncológica – Sesab. Membro da Coordenação Médica e consultor em Oncologia - Planserv