



Profissionais de saúde e colaboradores da Unidade da Mama CUF de Lisboa (Hospitais CUF Descobertas e CUF Infante Santo)

## #1500RAZÕES PARA ESTARMOS PRÓXIMOS



Para assinalar o 12.º aniversário da Unidade da Mama CUF, a primeira Unidade da Mama do setor da saúde privado em Portugal, a CUF Oncologia lançou o programa **#1500razões para estarmos próximos**, apelando à proximidade entre doentes, cuidadores e profissionais de saúde.

**E**m Portugal, são diagnosticados por ano mais de 6 mil novos casos de cancro da mama. Embora a taxa de sobrevivência seja das mais elevadas em doença oncológica, todos os anos morrem 1500 portuguesas vítimas de cancro da mama. Por isso, existem **#1500razões para estarmos próximos**, para se falar abertamente

sobre a doença e procurar medidas preventivas. Este programa pretende criar espaços de diálogo e de partilha de experiências, compreender os desafios que as mulheres jovens com cancro enfrentam e procurar responder a estes desafios.

No desenvolvimento deste programa estiveram envolvidos médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas, gestores oncológicos e jovens mulheres com cancro da mama. Começaram por identificar muitos dos desafios que as mulheres jovens enfrentam, para depois se criar uma agenda focada nesses mesmos desafios.

O programa de 2019 consistiu na organização de quatro grandes iniciativas: cinco encontros em cinco cidades, uma maratona tecnológica, um estudo observacional sobre comunicação médico-doente em contexto extra-hospitalar e a ação anual de prevenção e diagnóstico precoce de cancro da mama, promovida pelas Unidades da Mama da CUF Oncologia.

## COMPREENDER



### CINCO ENCONTROS, CINCO CIDADES

No âmbito do programa #1500razões para estarmos próximos, promoveram-se os encontros “Os desafios da mulher jovem com cancro da mama”. Foram cinco encontros em cinco cidades – Coimbra, Lisboa, Porto, Santarém e Viseu –, em formato de conferência, com especialistas de cancro da mama e com a participação ativa de mulheres jovens com cancro da mama que partilharam o seu testemunho e dúvidas.

Foram selecionadas cinco temáticas que se constituem como desafios muito reais e que precisam de resposta.

- 1 **A qualidade de vida conjugal / sexualidade**  
O conjunto de momentos associados à doença e os tratamentos realizados para combater o cancro podem fragilizar emocionalmente a mulher e abalar a sua vida familiar e conjugal.
- 2 **A maternidade e a preservação da fertilidade**  
Um dos principais impactos do cancro da mama na mulher jovem é na maternidade. Por outro lado, os tratamentos para a doença podem afetar a possibilidade de a mulher ter filhos.
- 3 **A imagem corporal e a autoconsideração**  
A mulher com cancro da mama é submetida a um conjunto de tratamentos que vão alterar a sua imagem corporal.
- 4 **O impacto no trabalho**  
Quando regressam à vida ativa, por vezes as mulheres pressionam-se a elas próprias para manter o ritmo de trabalho anterior.
- 5 **A vida depois do cancro**  
Os tratamentos produzem efeitos secundários a longo prazo. Outro dos grandes desafios que encontram é o receio de que o cancro volte.



## CUF HACKATHON

A primeira CUF Hackathon reuniu 40 jovens universitários, durante 24 horas, para a criação de um protótipo de ferramenta digital que apoie doentes e especialistas na gestão do percurso com cancro da mama. “Zerny” foi a equipa vencedora com um projeto sobre deteção e controlo da neutropenia.



## COMUNICAR É CUIDAR

A comunicação pode aproximar ou distanciar as pessoas, pode alienar ou cuidar. A CUF Oncologia desafiou investigadores do Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa a estudar as experiências de comunicação de doentes com cancro da mama e de profissionais de saúde nesta área de intervenção. O estudo decorreu nos Jardins da Gulbenkian e no Hospital CUF Descobertas. Os resultados serão publicados em 2020.







Raquel Wise/4SEE

**"Pensei: a minha filha nasceu aqui e eu renasci aqui. Era o que me dava força."**

**O**s olhos brilhantes, o sorriso e o ritmo animado do discurso não deixam margem para dúvidas: Vera Nabeiro é otimista por natureza e não baixa os braços perante uma batalha. Foi assim que esta cabeleireira, residente no Entroncamento, encarou o diagnóstico de cancro da mama que recebeu em agosto de 2017: "A Dra. Catarina Rodrigues disse que dificilmente me conseguiriam salvar a mama, mas para mim isso não era um problema. O importante era superar e seguir em frente!"

Foi o caráter pragmático que fez com que consultasse um ginecologista assim que sentiu um "carocinho", como o descreve, na mama direita. No dia seguinte à confirmação do diagnóstico, Vera rumou a Lisboa e ao Hospital CUF Descobertas. Iniciou a quimioterapia a 1 de setembro e a 4 de dezembro a mastectomia

## Vera Nabeiro

Sobrevivente de cancro da mama

## VIVER EM PLENO

Vera Nabeiro não hesita em afirmar: depois do cancro, a sua vida mudou para melhor. A confiança que lhe foi transmitida pela equipa de CUF Oncologia, fê-la acreditar sempre num desfecho positivo e hoje aproveita tudo o que a vida tem de bom para dar.

com esvaziamento axilar. Passado um ano e um mês sobre o diagnóstico, estava de regresso ao trabalho.

Para Vera, a relação que estabeleceu com a equipa que a seguiu foi determinante para o sucesso. "Tive sempre o acompanhamento do Dr. Diogo Alpuim, o oncologista que me segue; da Dra. Catarina, que me fez a cirurgia; do Prof. Manuel Caneira, que me fez a reconstrução; da equipa do hospital de dia... E, mesmo a nível telefónico, sempre que precisei de alguma coisa nas reações às quimioterapias, foram sempre impecáveis." O resultado foi um conjunto de novas amizades que a fazem sentir "completamente em casa" a cada regresso ao Hospital CUF Descobertas.

Tudo isto fê-la acreditar que tinha uma missão contra o cancro e que o desfecho só podia ser positivo. "Só no dia a seguir à cirurgia é que tive medo. Fui à casa de banho, com muita dificuldade, olhei para o espelho e pensei: não sei se te escapas. Mas logo a seguir pensei: Ah, deixa-te disso", conta. "Tentei sempre mentalizar-me de que estava tudo a ser bem tratado, com médicos excelentes. Pensei: a minha filha nasceu aqui e eu renasci aqui. Era o que me dava força."

## Uma vida nova

O apoio da família foi essencial ao longo de todo o processo. "Vinha para as quimioterapias descansada porque sabia que o avô ia buscar a minha filha Joana à escola. Que ela chegava a casa e estava lá a avó. Que a seguir o pai ia buscá-la para a levar para casa." Vera aproveitava também para falar com outras doentes na mesma situação. "Há sempre aquelas que são mais desinibidas e conversamos, ouvimos testemunhos, mas sempre a acreditar que vai correr tudo bem. É bom para dar força umas às outras." Hoje, Vera continua a apoiar quem se cruza no seu caminho, seja no salão de cabeleireiro ou nas aulas de *hidrocycling*. "Acompanho, converso, mostro a maminha...", refere, com humor. "Na piscina tomo banho com as minhas colegas e estou mortinha por que vejam e perguntem, para não haver tabus, para não terem medo."

"Se não tivesse atravessado o que atravesssei nunca tinha visto a coisa de outra maneira", garante. Hoje, além do exercício físico, Vera faz uma alimentação regrada e convive mais com os amigos. "Mudei o meu estilo de vida. Sempre fui uma 'fada do lar', mas comecei a pensar: para quê ficar apenas a passar a ferro se também posso ir com a Joana andar de bicicleta? Só precisamos de levar um abanão para perceber que tudo se faz. É que, se tudo correr mal, levamos na alma o que vivemos de bom... e o bom não é passar a ferro!"

## Ida Negreiros

Cirurgiã Geral e Coordenadora da Unidade da Mama CUF Lisboa

# NÃO SÓ TRATAR O CANCRO, MAS A PESSOA COM CANCRO

Cirurgiã geral, formada no IPO do Porto, com qualificação em Oncologia Cirúrgica pela Sociedade Europeia de Oncologia Cirúrgica, Ida Negreiros trabalha no Hospital CUF Descobertas desde 2007, tendo assumido a coordenação da Unidade da Mama CUF Lisboa em 2014.



Dentro da cirurgia, a Oncologia fascina-me pelos constantes desafios que a doença em si coloca. Do ponto de vista cirúrgico, obriga o cirurgião a conhecer tanto os órgãos que trata como a própria doença. Também obriga à articulação com outras especialidades, num trabalho efetivo em equipa multidisciplinar. Fascina-me igualmente o impacto que as ciências básicas e todo o conhecimento que o laboratório, em sentido lato, tem nas modificações introduzidas na forma como tratamos e nos resultados que obtemos.

Tudo isto se aplica ao cancro da mama. Sendo um dos tipos de cancro que mais afetam as mulheres, há muita investigação pré-clínica e clínica. Participar dela é um desafio. Criar condições para que essa participação possa acontecer também.

A minha missão na CUF Oncologia divide-se entre a atividade clínica e a coordenação da Unidade da Mama. Enquanto coordenadora, procuro assegurar a qualidade dos cuidados prestados, a uniformização das práticas – seguindo protocolos – e a existência de registos que nos

permitam analisar o que fazemos e planear as alterações a fazer de modo a manter os padrões de qualidade. Procuro ainda assegurar a humanização dos cuidados. Ter quem acompanhe de perto as nossas doentes ao longo de todo o seu percurso é uma das formas de o fazer, muito valorizada pelas doentes.

A Unidade da Mama da CUF Lisboa tem elevada percentagem de doentes jovens, que têm necessidades diferentes das doentes com mais idade às quais é preciso dar resposta além do que diz respeito ao tratamento estrito da doença.

Em 2019 lançámos o programa #1500razões para estarmos próximos, com o objetivo de alertar e encontrar melhores respostas para os principais desafios desta população mais jovem afetada pelo cancro da mama. Todas estas ações, em conjunto com as qualidades das pessoas da nossa equipa, a qualidade dos equipamentos e o nosso rigor, permitiram que a nossa Unidade fosse certificada pelo referencial da European Society of Breast Cancer Specialists (EUSOMA)."

## VANTAGENS DA TOMOSSÍNTESE

A Imagiologia Mamária é uma das áreas basilares no diagnóstico preciso das doenças da mama, benignas e malignas, e consequente tratamento da mulher com esta patologia. Com uma equipa clínica especializada nesta área e tecnologia moderna, é possível a realização de todo o tipo de exames, entre os quais a tomossíntese ou mamografia digital direta 3D, uma tecnologia em franco desenvolvimento que se antevê como fulcral no diagnóstico precoce do cancro da mama. Aprovada em 2011 pela FDA (Food and Drug

Administration), estudos realizados em 2017 revelam que, quando realizada em conjunto com a mamografia 2D, traz:



Acréscimo de informação diagnóstica de 27 a 30%



Redução de 15 a 20% de falsos diagnósticos face à mamografia 2D isolada



Aumento da taxa de diagnóstico de novos cancros de mama em cerca de 25 a 27%. Desses, 40% já eram invasivos à data do diagnóstico