Quinta-Feira, 12 de Novembro de 2026

Na Copa do Mundo, a maior vitória continua sendo a prevenção do câncer

O Brasil entra em campo neste domingo pelas oitavas de final da Copa do Mundo. A expectativa é enorme. Cada lance acelera o coração, cada gol é comemorado como uma conquista nacional. E para mim, que sou médico oncologista, mas tinha o sonho de ser jogador de futebol surge a oportunidade de mesclar essa paixão e entrar em campo também.

Para conquistar um título mundial, uma seleção precisa de planejamento, treinamento, disciplina, acompanhamento médico, trabalho em equipe e muita competência técnica. Na luta contra o câncer, esses mesmos princípios fazem toda a diferença.

Assim como uma equipe não entra em campo sem preparação, ninguém deveria esperar o aparecimento dos sintomas para cuidar da própria saúde. A prevenção continua sendo a melhor estratégia. Muitos tipos de câncer podem ser evitados ou descobertos precocemente, quando as chances de cura são significativamente maiores.

Durante a Copa, falamos muito sobre condicionamento físico, alimentação equilibrada, descanso e saúde dos atletas. Esses hábitos também são fundamentais para a população em geral. Manter uma alimentação saudável, praticar atividade física regularmente, evitar o tabagismo, consumir álcool com moderação, controlar o peso e proteger-se da exposição excessiva ao sol são atitudes que reduzem o risco de diversos tipos de câncer.

Outro ponto importante é que nenhum técnico escala sua equipe sem conhecer as condições de cada jogador. Da mesma forma, cada pessoa precisa conhecer seu histórico familiar e seguir as orientações médicas para realizar exames preventivos de acordo com sua idade, sexo e fatores de risco. Exames como mamografia, colonoscopia, exame preventivo do colo do útero e avaliação da próstata, quando indicados, são aliados importantes na detecção precoce.

Na Copa, perder tempo pode significar perder o jogo. Na oncologia, adiar consultas e exames pode representar o avanço de uma doença que poderia ter sido tratada com muito mais eficácia se diagnosticada no início.

O espírito esportivo também nos ensina sobre superação. Milhares de pacientes enfrentam diariamente a batalha contra o câncer com coragem, determinação e esperança. Ao lado deles, trabalham equipes multidisciplinares formadas por médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e tantos outros profissionais comprometidos com a qualidade de vida e o melhor tratamento possível.

Que a paixão pelo futebol também inspire uma reflexão sobre o cuidado com a saúde. Afinal, a maior conquista não é levantar uma taça, mas preservar a vida.

Nesta Copa do Mundo, vista a camisa da torcida, comemore cada gol e se emocione com o futebol. Mas lembre que o maior campeonato é aquele disputado todos os dias em favor da sua saúde. E, quando o assunto é câncer, a maior vitória sempre será conquistada antes do apito inicial.

Wilson Garcia é médico oncologista, mastologista, cirurgião oncológico, professor e combatente da mortalidade por câncer no país