Sábado, 31 de Outubro de 2026

Outubro Rosa: o cuidado que não pode ficar para depois

Existe uma característica do câncer de mama que merece nossa atenção: ele quase sempre não dói, nem sempre apresenta sinais perceptíveis e nem sempre interfere na rotina de quem está desenvolvendo a doença. É justamente essa ausência de sintomas, em muitos casos, que torna a prevenção e o diagnóstico precoce tão importantes. Esperar o corpo avisar pode significar perder um tempo precioso.

Como médico mastologista, aprendi que cuidar da saúde exige mais do que tratar uma doença quando ela aparece. Exige informação, acompanhamento e, sobretudo, a decisão de não adiar aquilo que pode fazer diferença no futuro. No Outubro Rosa, esse é o convite que precisamos reforçar: não espere sentir alguma coisa para olhar com atenção para a sua saúde.

O câncer de mama é uma das doenças que mais afetam as mulheres no Brasil. Embora não seja possível impedir todos os casos, identificar a doença precocemente aumenta as possibilidades de tratamento e pode melhorar significativamente os resultados. Por isso, consultas regulares e exames de rastreamento, indicados conforme a idade, o histórico familiar e os fatores de risco de cada mulher, são ferramentas fundamentais.

Mas existe um aspecto dessa discussão que merece ser observado: quantas vezes conseguimos organizar a rotina inteira, mas deixamos a própria saúde para quando sobrar tempo?

Trabalho, família, compromissos e responsabilidades ocupam nossos dias. Muitas mulheres cuidam dos filhos, acompanham os pais, sustentam suas casas e estão presentes para tantas pessoas que acabam colocando as próprias necessidades em último lugar. A consulta que seria marcada na segunda-feira fica para a próxima semana. O exame que deveria ser feito naquele mês passa para o seguinte. E, sem perceber, o adiamento se transforma em hábito.

O Outubro Rosa serve exatamente para isso, chamar a atenção para o cuidado preventivo, principalmente quando não há sintomas. Prevenção não é apenas uma campanha, uma cor ou uma mensagem compartilhada nas redes sociais. É uma atitude concreta, que começa quando cada mulher entende que cuidar de si não é egoísmo, mas uma necessidade.

Outro ponto importante é não confundir prevenção com a realização de um único exame. O cuidado envolve conhecer o próprio corpo, procurar avaliação médica diante de alterações nas mamas e manter o acompanhamento recomendado por profissionais de saúde. Mudanças como nódulos, retrações na pele, alterações no mamilo ou saída espontânea de secreção merecem investigação. Ao mesmo tempo, é importante lembrar que muitas alterações podem ter causas benignas e que somente a avaliação médica permite esclarecer cada situação.

A mamografia tem papel essencial no rastreamento do câncer de mama, mas sua indicação deve considerar as recomendações vigentes e as características individuais. Mulheres com histórico familiar relevante ou outros fatores de risco podem precisar de acompanhamento diferenciado. Por isso, a orientação médica é indispensável para definir o momento adequado dos exames.

Também precisamos falar sobre acesso. Não basta dizer às mulheres que elas devem se cuidar se não houver condições para realizar consultas, exames e tratamentos em tempo oportuno. A prevenção precisa ser acompanhada de informação de qualidade, serviços acessíveis e uma rede de assistência preparada para acolher e orientar. É uma responsabilidade compartilhada entre profissionais de saúde, instituições, empresas, famílias e poder público.

Na Unimed Cuiabá, entendemos que promover saúde significa ir além do atendimento à doença. Significa valorizar a orientação, o acompanhamento e a conscientização, estimulando escolhas que contribuam para

uma vida com mais qualidade. Esse compromisso precisa estar presente durante todo o ano, e não apenas em outubro.

Como médico, sei que cada diagnóstico tem uma história e que nenhuma experiência é igual à outra. Como presidente do Conselho de Administração, reconheço também a importância de fortalecer uma cultura de cuidado que coloque as pessoas no centro das decisões. Essas duas perspectivas se encontram em uma mesma convicção: informação e assistência no momento certo podem fazer a diferença.

Neste Outubro Rosa, proponho uma mudança simples de perspectiva. Em vez de perguntar apenas quando foi a última vez que você fez um exame, pergunte também por que continua adiando o próximo. Converse com seu médico, esclareça suas dúvidas e organize seu acompanhamento.

A saúde não deveria depender de uma brecha na agenda. Ela precisa fazer parte das nossas prioridades.

Porque o melhor momento para cuidar de si não é quando aparece um sinal de alerta. É enquanto você pode agir antes dele.

Aguiar Farina é médico mastologista e presidente do Conselho de Administração da Unimed Cuiabá