



Outubro Rosa

entrevista especial

KATIA
GRAVINA



Outubro é o mês oficial de combate ao câncer de mama e, para alertar seus colaboradores sobre a importância do diagnóstico precoce, que aumenta as chances de cura em até 95%, a Companhia Docas do Rio de Janeiro (CDRJ) realizou entrevistas especiais com empregadas que enfrentaram o tratamento e conseguiram vencer a doença.

Nossa primeira convidada é Katia Gravina, 58 anos, que atua como técnica de serviços portuários na Auditoria Interna (AUDINT) da companhia. Em seu emocionante relato, Katia falou sobre o impacto da descoberta do câncer em 2014: “a sensação é de que um buraco negro e profundo se abriu diante de mim. Só consegui pensar na minha mãe, no meu filho, que estava terminando a faculdade, e no meu marido”.

Apesar do grande abalo emocional, Katia afirma que “a vontade de viver e superar a doença é maior” e que é essencial ter fé, esperança e foco no tratamento para a cura total. Sobre a prevenção, ela aconselha que “conheçam seu corpo, porque ele fala e mostra os sinais, façam os exames anuais e sempre busquem a felicidade, o amor e a alegria”.

Leia a entrevista na íntegra:

1 - Como era sua rotina antes da descoberta do câncer de mama? Conseguiu fazer a mamografia periodicamente e outros exames preventivos?

A minha rotina sempre foi muito simples. Era workaholic e sempre tive dedicação total ao trabalho e a minha família. Desde que entrei na fase adulta, fiz os exames anualmente, inclusive os de toque e observação mês a mês, porque sempre tive muito cuidado e preocupação com a minha saúde. E redobrei esse cuidado e atenção depois que a minha avó materna teve câncer de mama, embora não haja nenhuma correlação.

2 - Como você desconfiou e, depois, descobriu que estava com câncer de mama?

Faltando dois meses para renovar os exames anuais (abril/2014), estava no notebook fazendo um trabalho e, sem querer, deslizei a mão no seio esquerdo. Senti uma elevação estranha e muito densa na parte lateral. Fiz o exame de apalpação e o nódulo estava lá, pequeno e bem superficial, com um leve repuxar. Marquei a ginecologista, que confirmou a suspeita de que havia algo diferente na mama. Ela recomendou que eu procurasse um mastologista, que eu já visitava periodicamente, e daí começou o processo todo de descoberta. Foram exames de ultrassonografia, mamografia, biópsia, ressonância magnética, tudo num período de três meses, até que fui operada no dia 29 de julho de 2014.

3 - Como você lidou com o impacto do diagnóstico?

O diagnóstico teve um impacto enorme porque a sensação é de que um buraco negro e profundo se abriu diante de mim. Só consegui pensar na minha mãe, no meu filho, que estava terminando a faculdade, e no meu marido. Não busquei ajuda psicológica porque a minha família, meus parentes próximos e os meus amigos foram o meu esteio. Sempre recebi palavras e gestos de carinho e força. Inclusive de amigas que tinham passado pelo mesmo processo. A escolha dos médicos também é sempre fundamental, porque tem que haver confiança.

4 - Como foi seu tratamento e quanto tempo durou?

A cirurgia foi muito bem-sucedida. Fiz 6 sessões de quimioterapia e mais 12 sessões de quimioterapia com um medicamento específico. Foram 25 sessões de radioterapia e, após tudo isso, desde 2015 tomo um medicamento, porque o protocolo é de 10 anos de tratamento.

5 - Além da doença física, o câncer traz um problema emocional também. Quais sentimentos e pensamentos mais te abalaram?

O abalo emocional é grande, mas a vontade de viver e superar a doença é maior, mesmo nos piores momentos.

6 - Precisou se afastar do trabalho por quanto tempo? Acredita que voltar à rotina ajudou no bem-estar emocional?

Precisei me afastar do trabalho por seis meses, enquanto durou a quimioterapia, até mesmo pelo tipo de atividade que exercia. Na época, era a Ouvidora Geral da Companhia. Voltar ao trabalho e à rotina foram um bálsamo, principalmente por conta do apoio dos amigos e colegas maravilhosos que tenho.

7 - Algumas pessoas abordam questões que podem incomodar o paciente. Quais assuntos você acredita que podem ser evitados pelos parentes, amigos e colegas?

Acho que o que mais incomoda um paciente em tratamento contra o câncer são os olhares curiosos e de pena que as pessoas lançam, ao que nunca dei importância, e perguntas como: “Será que o seu cabelo vai crescer de novo?”, “Não te incomoda ficar sem sobrancelhas e cílios (porque todos os pelos do corpo caem)?”, “Será que essa mancha escura no seu pescoço vai sair (resultado da radioterapia que queima a pele)?”.

8 - Considerando a sua experiência pessoal como paciente, quais conselhos relativos à prevenção e detecção precoce você daria?

Que sem exceção, homens e mulheres conheçam o seu corpo, porque ele fala e mostra os sinais. Façam os exames anuais e sempre busquem a felicidade, o amor e a alegria.

9 - Qual mensagem passaria às mulheres que estão enfrentando o diagnóstico/tratamento do câncer de mama?

Eu diria a elas que tenham fé e esperança, que não percam o foco no tratamento completo, que é essencial para a cura total. Que acreditem e tenham confiança que tudo vai passar e ficar para trás.

10 - Você acredita que campanhas como ‘Outubro Rosa’ podem ajudar efetivamente na conscientização sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce da doença?

Sim. Mas a prevenção tem que ser um exercício individual e coletivo, com políticas públicas de saúde abrangentes, porque muitas mulheres ainda morrem no mundo todo em decorrência do câncer de mama. A chance de cura, nos casos em que o câncer é descoberto e tratado no início, é de 95%.