

personagem

APRESENTADORA SABRINA PARLATORE CONTA COMO ENFRENTOU CÂNCER DE MAMA HÁ 11 ANOS E DESTACA A IMPORTÂNCIA DE COMPARTILHAR SUA HISTÓRIA

Força coletiva

O ano era 2015. A apresentadora, mestre de cerimônias e cantora Sabrina Parlatore assistia televisão quando, distraidamente, tocou o colo e sentiu um caroço na parte superior do seio esquerdo. Preocupada, no dia seguinte consultou-se com sua ginecologista, que solicitou mamografia e ultrassom. Com os resultados em mãos, procurou um mastologista, que, ao desconfiar da existência de um tumor maligno, colheu material para biópsia. O diagnóstico: aos 40 anos, ela estava com câncer de mama.

“Na hora dá uma sensação de solidão, como se o chão se abrisse e você estivesse caindo em um abismo”, lembra Sabrina. Aflita, a primeira pergunta que fez ao médico foi sobre a gravidade do caso. A resposta trouxe alívio: a doença havia sido descoberta precocemente, e a chance de cura era de 95%.

“Ele me tranquilizou, dizendo que, pelo tamanho, o câncer estava em estágio inicial e que era para eu ficar calma, porque os tumores de mama, nessa fase, são quase sempre curáveis. No primeiro instante, foi um baque. Ao mesmo tempo, me senti fortalecida para seguir em frente e viver um dia de cada vez”, conta Sabrina, que começou a trabalhar como modelo aos 16 anos e conquistou fama na década de 1990 à frente de programas musicais como *Disk MTV* e *Luau MTV*. Ao longo dos anos, também se dedicou ao tema como cantora, fazendo shows de jazz e bossa nova. Participou, ainda, da primeira temporada do reality musical *Popstar* (2017), da Rede Globo.

BOM PROGNÓSTICO

Em São Paulo, onde mora, Sabrina deu início ao tratamento, submetendo-se a uma quadrantectomia (retirada de um quadrante da mama afetada, incluindo uma margem de tecido saudável ao redor do tumor). Em seguida, passou por 16 sessões de quimioterapia e 33 de radioterapia. “Meu tumor tinha 2,7 centímetros e era triplo negativo, um subtipo que tende a crescer mais rápido, mas que, quando diagnosticado precocemente, apresenta excelentes resultados com os procedimentos adequados”, explica.

A cirurgia foi muito bem-sucedida, com a retirada de poucos linfonodos da axila, todos negativos, e sem impacto estético significativo. “Comecei o tratamento já sabendo que o prognóstico era muito bom. Emocionalmente, isso fez toda a diferença.”

Do diagnóstico ao último dia de radioterapia, passaram-se dez meses. Hoje, aos 51 anos, Sabrina recorda que os efeitos colaterais foram intensos, especialmente durante a quimioterapia, que provocou fadiga extrema, enjoo, dor de cabeça, insônia e sintomas de menopausa induzida, como calores e ganho de peso, persistentes até hoje. “A quimioterapia realmente detona o corpo. Você fica exausta, como se estivesse sendo destruída, para depois voltar à vida”, descreve. “Eu me sentia um zumbi no final do tratamento, com um cansaço absurdo.”

A close-up portrait of a woman with long, dark, wavy hair and bangs. She is wearing a dark, sleeveless top and has a soft smile. The background is a solid, muted blue color. In the top right corner, there is a white right-pointing triangle. In the bottom right corner, there are four white rounded rectangular shapes.

Valério Trabanco

“Mantê-los [os cabelos] teve um efeito enorme na minha autoestima e no meu equilíbrio emocional. Mas, de qualquer forma, o corpo se transforma muito, nós inchamos demais, perdemos sobrancelhas, cílios... Isso impacta bastante”

SUPORTE

Para melhor atravessar essa fase, a apresentadora contou com o apoio de uma equipe multidisciplinar, que incluía uma psicóloga e uma dermatologista, e com terapias complementares, como acupuntura.

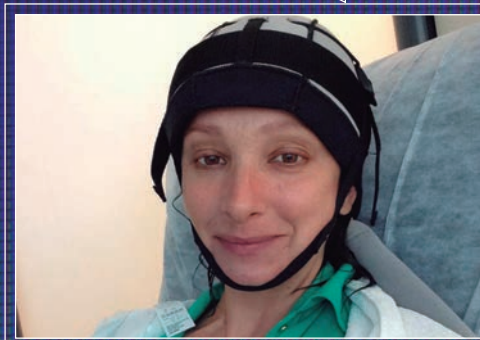
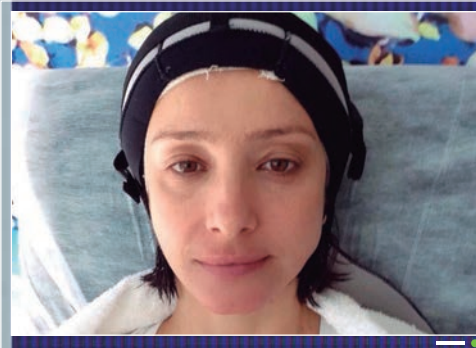
Outra “aliada” importante foi a touca térmica, que, usada durante a quimioterapia, preserva parcialmente os cabelos. “Mantê-los teve um efeito enorme na minha autoestima e no meu equilíbrio emocional. Mas, de qualquer forma, o corpo se transforma muito — nós inchamos demais, perdemos sobranças, cílios... Isso impacta bastante.”

A mãe de Sabrina também exerceu papel essencial durante todo o processo. “Ela foi o pilar dessa história. Foi a pessoa que realmente estava junto comigo, que me ajudou e me deu apoio. Eu sempre ficava na casa dela nos dias pós-quimioterapia, que eram duros. E o início de todo tratamento é realmente muito difícil”, recorda a cantora, que, na época, estava casada, mas se separou durante o tratamento.

UNIÃO

Inicialmente, a notícia de que estava com câncer foi compartilhada somente com familiares e amigos próximos. A vontade de tornar a história pública veio apenas mais de um ano depois do diagnóstico, quando Sabrina percebeu o impacto positivo que sua iniciativa poderia ter.

“Durante o tratamento, comecei a sentir necessidade de ouvir outros relatos. E aí me correspondi pela internet com mulheres que estavam vivendo o mesmo que eu. Foi quando percebi a força que a troca de experiências tem”



“Durante o tratamento, comecei a sentir necessidade de ouvir outros relatos. E aí me correspondi pela internet com mulheres que estavam vivendo o mesmo que eu. Foi quando percebi a força que a troca de experiências tem. Falei: ‘Puxa, se eu contar a minha história sendo uma pessoa pública, vão parar para ouvir’. E foi o que aconteceu”, afirma.

Ao expor sua vivência em um programa de rádio de alcance nacional, ela recebeu inúmeras mensagens de mulheres em tratamento ou em busca de informação. “Realmente, a repercussão foi grande, e foi muito legal, porque recebi uma onda de carinho. Muita gente veio contar histórias de conhecidos ou familiares que estavam passando por situação semelhante”, recorda.

Após completar dez anos sem nenhum sintoma da doença, Sabrina recebeu alta. Hoje, sua chance de desenvolver novamente câncer de mama é equivalente à da população geral. O cuidado com a saúde, no entanto, permanece como algo fundamental em sua rotina, com a prática regular de exercícios físicos, alimentação equilibrada e centrada na longevidade e na qualidade de vida.

“Estou fazendo a minha parte. Sempre tive essa consciência sobre a saúde, mas, depois de um câncer, não queremos nunca mais ter nada. Então, temos que nos cuidar para prevenir essa e outras enfermidades, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e neurodegenerativas. Estar preparada para evitá-las ou prorrogar a chegada delas é essencial, e temos que fazer isso desde cedo”, aconselha.

“Estou há cinco anos enfrentando uma menopausa debilitante. É um sofrimento gigante, pouco falado e que precisa ser discutido com seriedade. Foram inúmeros os problemas de saúde que tive, como insônia, fogachos (...)”



MENOPAUSA

Um dos pontos que Sabrina faz questão de mencionar é a chegada da menopausa em mulheres que tiveram câncer de mama. Por conta da contraindicação à reposição hormonal, muitas, como a própria apresentadora, encaram sintomas intensos e duradouros.

“Estou há cinco anos enfrentando uma menopausa debilitante. É um sofrimento gigante, pouco falado e que precisa ser discutido com seriedade. Foram inúmeros os problemas de saúde que tive, como insônia, fogachos, fadiga intensa, falta de libido, queda de energia e uma certa tristeza. Se o assunto já é tabu de uma forma geral, imagina para ex-pacientes de câncer? É uma porta fechada na nossa cara, e isso não pode acontecer. Até hoje tenho que administrar sintoma atrás de sintoma. Isso não é avisado para as pacientes, assim como não foi dito para mim que seria tão ruim chegar à menopausa.”

Ela também sofreu com as síndromes genituri-nária e musculoesquelética da menopausa, ambas causadas pela queda dos níveis de estrogênio. A primeira envolve uma série de alterações no sistema genital e urinário. Os principais sintomas são ressecamento vaginal, dor na relação sexual, infecções de repetição e incontinência urinária. Já a segunda é um conjunto de problemas musculares, ósseos e articulares. “É como se faltasse lubrificação nas articulações. Começa a doer tudo: joelhos, ombros... Tive capsulite adesiva, que é o ombro congelado e

hoje já se associa à menopausa. Há sete anos, quando o sintoma apareceu, ninguém soube me dizer qual era o motivo.”

E não parou por aí. As unhas e os cabelos ficaram fracos, a pele perdeu colágeno e Sabrina engordou cerca de cinco quilos. “Sozinha, pelo conhecimento que tenho de atividade física e alimentação, intensifiquei meus treinos e cortei álcool e alguns alimentos, como pães e doces. E aí consegui emagrecer. Até então, o corpo não estava respondendo a nenhuma dieta ou exercício físico que eu praticava”, lembra.

“A menopausa é um caos absoluto para a mulher. Tem também a perda de memória e consequências cardiovasculares, além da osteoporose. Eu já tenho osteopenia [perda gradual de massa óssea], então preciso tomar muito cuidado. O exercício físico é meu grande aliado nisso”, relata.

Desde que foi diagnosticada com a doença, Sabrina passou a trabalhar como mestre de cerimônias, principalmente para empresas da área da saúde. “Apresento eventos o ano inteiro. Especialmente em outubro, sou chamada também para dar depoimentos [referindo-se à campanha Outubro Rosa] e contar a minha história.”

A prioridade em eventos, no entanto, não a impede de seguir paralelamente com a carreira musical. “Eu quero cantar cada vez mais. Ano passado, fiz vários *pocket shows*. Às vezes, faço também em eventos, pois me chamam para apresentar e cantar. É um grande prazer ao qual eu pretendo me dedicar cada vez mais.” ■