



CONVITE AO CUIDADO

No encerramento do ano, uma reflexão sobre tempo, escolhas e prevenção do câncer

O último dia do ano é, por tradição, um convite ao balanço. Revisamos decisões, refazemos promessas, projetamos futuros. Mas há um tema que quase sempre fica fora dessa conta — e que cobra um preço alto por isso: o cuidado com a própria saúde.

Quando se fala em câncer, uma palavra aparece com frequência nos relatos de pacientes e médicos: adiamento. O exame que ficou para depois. A consulta remarcada. O sinal ignorado porque “não parecia nada grave”. O tempo passa — e o corpo registra.

Não se trata de culpa, nem de medo. Trata-se de reconhecer que o câncer, em muitos casos, não surge de forma repentina. Ele se constrói silenciosamente, enquanto a vida segue corrida, enquanto outras prioridades parecem mais urgentes. O problema é que o tempo que economizamos ao adiar o cuidado costuma ser exatamente o tempo que faz falta mais adiante.

Dados, campanhas e estatísticas são importantes, mas no último dia do ano eles perdem força diante de uma pergunta simples e incômoda: quantas vezes colocamos nossa saúde em segundo plano ao longo dos últimos 12 meses?

Essa reflexão é ainda mais necessária em um país onde o diagnóstico tardio segue sendo um dos maiores desafios no enfrentamento do câncer. Quanto mais cedo a doença é identificada, maiores são as chances de tratamento eficaz, menor o impacto físico e emocional e maiores as possibilidades de cura. O atraso, por outro lado, amplia riscos — e sofrimento.

O fim do ano não pede alarmismo. Pede responsabilidade. Pede consciência de que cuidar da saúde não é um ato isolado, mas um compromisso contínuo. Não é promessa para janeiro, nem meta vaga de ano novo. É decisão concreta, cotidiana.

Ao virar o calendário, talvez a melhor resolução não seja começar algo novo, mas não adiar o que já sabemos que precisa ser feito. Ouvir o corpo, respeitar sinais, buscar orientação médica e entender que o tempo, quando se trata de saúde, não é neutro.

Se há um aprendizado possível neste último dia do ano, é este: o futuro começa com escolhas feitas agora. E poucas escolhas são tão determinantes quanto decidir cuidar da própria vida enquanto ainda há tempo.