

Depoimento: Linfoma não-Hodgkin

Adalberto Cavalcanti Adreani
Porto Alegre, 09 de fevereiro de 2025.

Linfoma! Eu?

Porto Alegre é muito agradável no outono. Era uma tarde bonita de sol, o mês era maio de 2009. Eu, aos 45 anos de idade, estava no consultório do Dr. Plínio Baú, que além de reconhecido cirurgião, é uma grande pessoa, e isto percebi em nosso primeiro encontro. Alguns dias depois de retirar o gânglio aumentado de minha axila direita, era chegado o momento do resultado da biópsia:

Suspense...

Os breves segundos em que o Dr. Plínio tomou fôlego para falar, me pareceram uma eternidade:

- ... “Hummm! Linfoma...”

<<< Bummmmm!!! >>>

A Patrícia, minha esposa na época, suspirou e se soltou na cadeira...

Tentamos acalmá-la e a minha mente era um misto de pesar com incredulidade:

— *Linfoma! Eu?*

Naquele momento o diagnóstico não foi uma surpresa total, já havia consultado o “Dr. Google” e desde então comecei a considerar essa possibilidade.

Agora, porém, era realidade!

A minha vida, que imaginava ser longa: planos e sonhos.... Estava sob ameaça!

Não senti vontade de chorar, pois estava um pouco atônito e buscava estruturar os pensamentos com objetividade em relação ao tratamento e aos próximos passos que seriam necessários.

O aspecto positivo da notícia era que, nos últimos anos, o sucesso da medicina havia aumentado bastante no combate aos linfomas.

Por que publicar?

Desde as primeiras suspeitas do linfoma, e durante o tratamento pesquisei muitas vezes na internet para me inteirar dos detalhes da doença. Aspectos clínicos, sintomas, tratamentos e depoimentos de pacientes.

Os depoimentos foram muito importantes, pois além de me identificar em muitas situações, pude ver diferentes formas de enfrentar a doença. Entusiasmado em contribuir com o meu caso, logo comecei a elaborar o meu depoimento, mas antes de compartilhá-lo, quis me assegurar sobre o sucesso do meu tratamento.

Os anos passaram, o tratamento deu resultado e somente agora, 16 anos depois, me senti com o ânimo necessário para concluir e tornar público o depoimento.

Por que tantos anos depois? Não sei responder com exatidão, pois são muitas questões a considerar. Mas, nesse momento, fico feliz em auxiliar pacientes, que assim como eu no passado, procuram informações e detalhes sobre o linfoma.

Quero deixar registrado que valeu a pena o esforço em cada batalha, um dia de cada vez, e que podemos buscar dentro de nós mesmos a força de superação necessária que só quem vive ou viveu esses momentos consegue avaliar.

Sintomas

Já faziam uns seis meses que eu vinha sentindo cansaços, dores migratórias, suor excessivo e perda de peso. À noite tudo piorava e era quando eu encharcava camisetas com um suor até então inexplicável.

A cada dia ia ficando mais debilitado, já havia emagrecido mais de vinte quilos e parecia um filme, com um roteiro que havia vivenciado aos dez anos de idade quando meu pai faleceu de um câncer no estômago.

Descobri que a intensidade dos sintomas e o tempo que os estamos suportando fazem total diferença ao se receber o diagnóstico de um câncer. Não consigo imaginar como teria sido o impacto do diagnóstico se estivesse em plena forma física.

Pode parecer curioso, mas o diagnóstico da doença foi bem recebido. Finalmente seria possível iniciar um tratamento, pois até então, os remédios eram apenas para amenizar os sintomas.

Tudo o que eu queria era um cantinho para sentar e se possível me deitar e como não conseguia entender o porquê do cansaço, procurava dar andamento nas atividades do dia a dia, na expectativa de que os cansaços fossem passageiros.

Em janeiro de 2009 comecei a sentir uma dor mais forte em uma região próxima ao fígado e às costelas flutuantes. Fui à emergência de um hospital, e o médico após examinar radiografias, disse não haver nada de anormal e recomendou que procurasse um especialista caso a dor continuasse. Nos dias seguintes a dor aumentou e, depois de um exame de ressonância magnética, o médico especialista também não identificou a causa e solicitou que repetisse o exame em alguns meses.

Comecei a suar com mais frequência e a ter mais dores musculares. A solução foi o remédio Tandrifax que possui ação anti-inflamatória, analgésica e de relaxamento muscular.

Mais alguns dias a dor do lado direito passou, mas em seguida começou uma dor no glúteo esquerdo, na parte superior da nádega. E dê-lhe remédio....

Em fevereiro estava de férias na praia, a sudorese aumentava à noite e a dor no glúteo dava descanso somente uns 30 minutos após tomar o Tandrifax. Tomava um comprimido pela manhã e outro no início da tarde. A caixinha do remédio era guardada como um tesouro: era como um santo remédio para poder *curtir as férias*.

Certamente mais investigações médicas me aguardavam no regresso, e então decidi aproveitar ao máximo este período de descanso, mas acabei passando a maior parte do tempo na cama administrando dores, dosagens e o tempo de início e término do efeito do *milagroso* remédio.

Em uma bela manhã, em um passeio de carro, furou um pneu. Logo me prontifiquei a trocá-lo, pois sempre troquei pneus bem rápido. Preparei o macaco, retirei os parafusos, me apoiei nos calcanhares para remover o pneu e pimba! Fiquei entalado, não conseguia me mexer! Senti uma forte e contínua dor na lombar. Comecei a respirar fundo e a tentar sair daquela posição. Me deixei cair no chão e ali fiquei tentando me esticar. A dor foi cedendo, lentamente comecei a me erguer e a minimizar o ocorrido para evitar que se preocupassem comigo.

Prontamente fui auxiliado na troca do pneu enquanto caminhava lentamente para me recuperar da dor na coluna. A dor foi amenizando e, ao voltar para o carro, resolvi retirar o estepe do porta-malas. Quando me abaixei para pegar o estepe, pimba de novo! A coluna voltou a travar... Poxa! Não acreditei!

Fiz outra caminhada para me destravar novamente e estava muito triste prevendo fortes mudanças na minha vida. Acho que é assim com a maioria das pessoas: vivemos com saúde e somente nos damos conta deste maravilhoso estado quando o perdemos.

Fiquei muito preocupado com o meu estado de saúde e já não tinha mais vontade de continuar na praia. Consegui marcar uma consulta médica para o dia seguinte em Porto Alegre. Preparamos o banco do passageiro com muitos travesseiros e almofadas para que eu pudesse viajar esticado, e a volta foi tranquila.

Daí foram várias rodadas de exames, o ciclo era em torno de 15 dias entre consulta, realização de exames, retirada de resultados e a consulta de avaliação dos resultados. Nos primeiros exames eu estava bastante animado em realizá-los e descobrir logo a causa das minhas dores e cansaços, mas aos poucos fui perdendo o entusiasmo, pois os médicos, a cada bateria de exames, não chegavam a nenhuma conclusão e pediam novos exames.

Fui encaminhado à sessões de fisioterapia para aliviar as dores e, em uma consulta, a fisioterapeuta disse que a minha musculatura estava bem, porém eu estava com uns gânglios um pouco aumentados. *Gânglios aumentados?*

Os exames de sangue e urina estavam dentro dos intervalos aceitáveis, exceto o de PCR (Proteína C Reativa) que estava muito elevado. Fiz novos exames para confirmar, e sempre apresentavam o *PCR aumentado!*

No mês de março, no retorno ao trabalho, estava com muitas dúvidas quanto a minha capacidade laboral, mas o *milagroso* remédio me dava energia antes de cada turno. As horas no trabalho, *enfiado* no computador (trabalhando com informática), me proporcionaram um certo alívio, pois conseguia me distanciar das incertezas sobre a minha saúde.

Em abril o suor estava mais intenso e eu deixava uma camiseta seca ao lado da cama para trocar durante a noite. O cansaço aumentava durante o dia e o meu grande desejo era a chegada do final de semana para poder dormir bastante.

No início de maio, fui consultar um médico reumatologista. Ele olhou para mim e a primeira medida que tomou foi solicitar imediatamente uma licença médica.

Mais consultas e exames, só que agora eu tinha tempo para gerenciar as demandas médicas e dormir mais horas por dia. Tarefas como agendar consultas e exames, buscar resultados de exames e conciliar com os turnos de trabalho estavam gerando muita correria e estresse.

A essas alturas já estava me especializando em saber qual remédio tomar e o tempo que levaria até fazer efeito. As dores estavam mais intensas, as olheiras mais marcadas, o suor mais frequente e o cansaço e a perda de peso aumentando...

Eis que um dia comecei a sentir um leve incômodo na axila ao movimentar o braço direito, que se transformou em poucos dias, em um grande *caroço* que deveria ser removido.

Marcamos o mais breve possível com o Dr. Plínio Baú a cirurgia para extração do gânglio aumentado, pois a minha condição física piorava muito rapidamente.

Depois de alguns dias recebemos o fatídico diagnóstico. Mas ainda não era suficiente.... Faltava a Análise Imuno-histoquímica para especificar o tipo de linfoma e assim poder iniciar o tratamento quimioterápico. Mais uma semana daquelas...

Estava cada vez mais debilitado e com ojeriza da aproximação da noite, pois era quando todos os sintomas ficavam mais intensos.

Finalmente em 20 de maio de 2009: *linfoma não-Hodgkin difuso de grandes células B.*

Câncer na família

Meu pai faleceu de câncer no estômago em 1974, na época, eu era um guri de dez anos e acompanhei aqueles tristes três meses, em que ele, um homem forte, foi definhando até restar um pequeno e magro corpo na cama.

Em 2017, ou seja, 8 anos depois do meu tratamento, a minha mãe, aos 93 anos, teve o mesmo diagnóstico: *linfoma não-Hodgkin difuso de grandes células B* e, por não poder fazer o tratamento quimioterápico devido à idade avançada, veio a falecer.

Sou muito grato pelos pais que tive. O meu pai, apesar dos poucos anos de convívio, marcou muito em minha vida e minha mãe, uma mulher de fortes valores morais, me criou com muito amor, saúde e educação e assim me possibilitou muitas oportunidades na vida.

O Médico – Dr. Marcelo Capra

Foi altamente positiva a troca do médico hematologista, às vésperas do início do tratamento. Chegamos então ao Dr. Marcelo Capra, que dispensa comentários, pois além da reconhecida competência é por todos admirado pela excelente pessoa que é.

O estímulo de um médico querido nesses momentos extremos, na minha opinião, é fundamental para o sucesso do tratamento. A presença dele, com o seu olhar encorajador, sempre foi muito importante para me manter engajado e com vontade de superação.

Esposa, família e amigos

Foi muito importante a presença da Patrícia (minha esposa na época), da minha mãe, da minha irmã Eliane e das demais pessoas que estavam próximas.

Ainda no hospital, próximo da alta, comecei a entrar em contato com alguns amigos para oportunizar uma conversa ou até mesmo uma despedida, e tive muitas surpresas ao ver como cada um reagia a essa situação.

O mundo virtual também me oportunizou contatos remotos.

Em nenhum momento me senti sozinho, e melhor, podia alternar momentos de isolamento (que sempre apreciei) com momentos próximos a pessoas queridas, e essas presenças foram fundamentais para me manter otimista e motivado antes, durante e após o tratamento.

Hospital – Hospital Mãe de Deus

Fiquei internado no andar de oncologia do Hospital Mãe de Deus em Porto Alegre, onde fiz a primeira sessão de quimioterapia e fui atendido com toda excelência.

Um fato marcante: na noite que antecedeu a quimio, tive uns dez episódios de sudorese e a equipe de enfermagem chegava sempre com sorrisos para trocar meu pijama e as roupas de cama. No momento da alta deixei registrado de forma poética, na minha avaliação como paciente, que quando a equipe de enfermagem entrava no quarto era como *anjos envoltos em luz*, pois se aproximavam com a claridade do corredor iluminando seus movimentos.

Quimioterapia

A primeira sessão de quimioterapia foi o ponto de inflexão na minha recuperação, a partir daí acabaram as sudoreses e as dores foram diminuindo. A alta veio em seguida e as sete sessões restantes foram em uma clínica.

O período entre as sessões era de três semanas. A partir da quarta sessão comecei a me sentir mais incomodado com os efeitos colaterais da quimio, e a conclusão foi que no início não me sentia tanto incomodado por estar muito debilitado.

Em cada ciclo, as primeiras semanas eram de muito enjoo, sem paladar e com forte desânimo. As segundas eram de lenta recuperação e nas terceiras, mais revigorado, conseguindo me concentrar em leituras e pequenos afazeres, já era o final do ciclo. E assim, gradativamente, fui recuperando a saúde.

A punção biópsia guiada por tomografia

Após a última sessão de quimio já estava me sentindo bastante saudável, e em um exame de tomografia de abdome, foi observado que persistiam alterações em vértebras dorso lombares e ossos ilíacos, ou seja, a quimio não teria sido suficiente para conter o linfoma em regiões ósseas.

Fiquei bastante deprimido, e no primeiro momento, não consegui falar com o Dr. Marcelo Capra que estava em um Congresso de Medicina. Comecei a pesquisar na internet e a buscar o parecer de outros médicos. A conclusão era que a próxima etapa seria o transplante de medula óssea.

Alguns dias depois, em uma consulta com o Dr. Marcelo, voltei a me animar quando ele disse: “Adalberto, lembrás do teu estado de saúde quando chegaste aqui antes do tratamento? Agora estás forte e com vigor. Vamos fazer todos os exames e procedimentos necessários, mas estou muito confiante que já estás curado pois para mim a avaliação clínica é muito importante”.

Pronto! Novamente ele me restabeleceu a confiança!

Fui então fazer uma punção biópsia do osso ilíaco guiada por tomografia. Foram alguns dias, que pareceram uma eternidade, até o momento da retirada do resultado.

Me sentei afastado das demais pessoas e lentamente comecei a abrir o envelope, consciente do impacto daquele momento e por fim: Ausência de neoplasia!!!

Sono, alimentação e condicionamento físico

Depois de ler bastante sobre o combate ao câncer, fiquei com a síntese de que todos temos células cancerígenas, e conforme nossa alimentação e hábitos de vida, podemos aumentar ou diminuir as chances de desenvolver a doença, e que as orientações para se ter uma vida saudável são:

- I. Sono reparador (7 a 9 horas);
- II. Alimentação o mais natural possível, priorizando alimentos obtidos diretamente da natureza (evitando alimentos processados) e beber bastante água;
- III. Frequente exposição ao sol (conforme orientação médica individual);
- IV. Atividade física regular e de preferência próximo à natureza.

Apeguei-me muito em seguir essas orientações, e quando as pratico, me sinto combatendo o câncer e as doenças em geral.

Angústias pós-tratamento e apoio psicológico

Tenho por característica, enfrentar situações críticas de forma prática, agindo de forma rápida e racional mas depois, após passar a tormenta, fico bastante abalado emocionalmente.

Com o Tratamento de Linfoma não foi diferente, durante todo o período, desde os cansaços iniciais até o final do tratamento, me mantive focado e atento em cada passo que estava sendo dado e me preparando para os seguintes.

Comemorei muito quando terminou o tratamento e que iniciariam os acompanhamentos mensais. Mas depois, sem conseguir entender o porquê, comecei a ficar depressivo e tendo de enfrentar um aperto no peito e ondas de angústia.

Já havia começado com as atividades físicas e, após iniciar com caminhadas, já estava praticando corridas que me proporcionavam bem estar, e esse era o meu alento contra o estado depressivo.

Um amigo, observando esse comportamento, me recomendou um acompanhamento psiquiátrico e me indicou o Dr. Carlos Rogério Corrêa.

Logo em seguida iniciei o tratamento e, alguns anos depois, após receber alta da minha depressão pós-linfoma, seguimos o tratamento por quinze anos (até a sua aposentadoria) onde abordamos questões de expectativas de vida, morte, sonhos, frustrações, sentimentos, filosofias, espiritualidade etc.

Tenho um grande reconhecimento ao Dr. Rogério pelo tanto que me ajudou na depressão pós-linfoma e no enfrentamento de questões internas que ampliaram o meu autoconhecimento.

Cada pessoa é única, mas na minha opinião, é um grande reforço anímico para os pacientes poderem contar com apoio psicológico ou psiquiátrico durante e/ou após o tratamento.

E de forma mais abrangente, acredito que todos nós, independentemente da condição de saúde, podemos nos beneficiar de um tratamento psicológico/psiquiátrico que nos ajude a nos conhecermos melhor e assim sermos mais assertivos em nossas escolhas.

Os médicos e a medicina do século XXI

Tive sorte em ser assistido por excelentes médicos, mas não foi apenas uma questão de sorte. A profissão médica não é diferente das demais, onde existem profissionais competentes, incompetentes, sem comprometimento e desonestos.

Foi muito importante as trocas de médicos, ao longo do tratamento, até que me sentisse em boas mãos. Desejo a todos que escolheram a Medicina por vocação, o merecido reconhecimento profissional e toda felicidade possível em suas vidas pessoais.

Como encontrar médicos excelentes? A resposta é simples: através da indicação de pacientes satisfeitos e/ou através da indicação de outros médicos.

Quero registrar também minha admiração e gratidão à Medicina do século XXI por ter me proporcionado a continuidade de minha vida.

Atualmente, muitas pessoas, assim como eu, estão se beneficiando dessa constante evolução científica que congrega estudos acadêmicos e aplicações práticas em busca da saúde e qualidade de vida.

Expectativas de vida

Após o final do tratamento fui tateando o futuro com bastante cautela. No início, os acompanhamentos foram mensais e depois bimestrais, semestrais e, por fim, anuais.

O retorno ao trabalho foi um pouco inusitado. Nas primeiras semanas me sentia inseguro com o choque de realidade e tive de me esforçar bastante para retomar o ritmo do dia a dia. Foi necessário um mês para me sentir plenamente apto e restabelecido.

Por um bom tempo fiquei muito vigilante ao retorno de sintomas e aumentos de gânglios. Pequenas preocupações foram pontuais, e após cinco anos, o tratamento foi se restringindo a memórias do passado e a minha expectativa de vida já não levava mais em conta a ocorrência do linfoma.

O que mudou

Sempre me considerei uma pessoa simples, assim como sempre priorizei mais o ser do que o ter.

Ao chegar na idade adulta, enfrentei duras batalhas de aprendizado e superação, para me adaptar ao sistema e conquistar meu sustento e autossuficiência econômica, pois vivemos em um mundo altamente competitivo e muitas vezes injusto e cruel.

Ao longo do tratamento me pegava em questionamentos, buscando causas internas e motivos por ter desenvolvido o linfoma, e apesar de não encontrar respostas concretas, revisei muitos pensamentos, situações e sentimentos.

Por fim acabei revalidando minhas convicções e objetivos: viver de forma simples, o mais próximo possível da natureza, buscar conforto sem desperdiçar esforços pelo luxo, valorizar relacionamentos verdadeiros, buscar me conhecer mais profundamente...

É importante observar, que estes objetivos não são alcançáveis de forma definitiva, pois a cada dia o cenário muda, assim como as pessoas e nós mesmos.

Em 2001, oito anos antes do linfoma, publiquei o livro *Mundos Paralelos*, que trata da dualidade entre o mundo do dia a dia e da sobrevivência, com o mundo dos sonhos e dos ideais, e faz também uma incursão histórica na evolução de nossa espécie em busca de encontrar em que momento iniciamos a destruir a natureza e os meios de vida para a existência da nossa e das demais espécies de plantas e animais.

Verifiquei então que minhas convicções e objetivos não se alteraram muito depois do enfrentamento do linfoma, mas a minha relação com o tempo sim, esta sofreu fortes impactos.

Sempre fui de deixar a sobremesa para depois, e dessa forma, aos 45 anos, me senti traído pela vida pela possibilidade de um encerramento precoce em relação às minhas expectativas. Quantas coisas deixei para viver mais adiante... Quantas palavras e sentimentos não expressei de forma plena...

Pude observar que passei a valorizar mais o momento presente, após ter vivenciado que o depois pode não chegar a existir, e também a seguir com mais atenção as recomendações médicas e as orientações de prevenção às doenças em geral.

Depois de um ano do tratamento, já me sentindo forte e saudável, comecei, dentro das minhas possibilidades, a me oportunizar viagens e a realizar sonhos.

Um desses sonhos era dedicar mais tempo à música. Desde a adolescência sempre tive uma forte ligação com a música, nas horas vagas cantava, tocava violão, saxofone e compunha músicas simples.

Comecei então com aulas semanais de canto e a partir daí fui reencontrando e conhecendo pessoas queridas e, além de realizar meu sonho de maior tempo de dedicação à música, começamos a produzir músicas e videoclipes e distribuí-los nas plataformas digitais (Spotify, Apple Music, YouTube etc).

Ao completar 50 anos cheguei à conclusão que ainda gostaria de viver muitos e muitos mais anos com saúde, mas que a partir de então, já não me sentiria tão traído pela vida ao ver aproximar-se o seu final.

Hoje aos 61 anos, busco viver de forma saudável e, ao lembrar do linfoma e da finitude da vida, procuro tomar banhos de humildade, aceitar e aprender com os erros, e a valorizar as relações em que nos expressamos de forma autêntica e mais verdadeira possível.