



Foto: Jupiterunlimited/Other Images

Dias melhores virão...

É assim que a paciente com câncer e sua família devem pensar quando a doença se torna uma certeza em suas vidas

Texto de Paula Rodrigues/Colaboradora

Compartilhar experiências com mulheres que também lutam contra o câncer pode ser uma forma saudável de lidar com os medos e as incertezas que surgem junto com o diagnóstico. Os amigos e familiares também devem usar sua sensibilidade para enfrentar essa jornada sem desanimar.

Hora do diagnóstico

- * Segundo a mastologista Fabiana Makdissi, quando se recebe a notícia, as reações mais comuns são de negação, desespero, choro intenso e medo.
- * Um bom começo é pesquisar sobre a doença para acabar com todas as dúvidas.
- * *“Mesmo quando cansada, a paciente deve entender que o tratamento e o médico são aliados e todas as armas terapêu-*

“O apoio familiar tem um papel importante, estabelecendo uma relação de confiança mútua”, afirma a psicóloga.

ticas serão usadas para que ela seja curada”, esclarece.

Desabafe!

- * Dividir o que você está vivendo com pessoas que se encontram na mesma situação contribui para o fortalecimento da autoestima.
- * *“Conhecer quem já superou os obstáculos é uma maneira de recuperar a esperança de que tudo voltará ao normal”,* aconselha Fabiana.
- * No início, pode haver dificuldade em desabafar, mas quando isso acontece, criam-se laços importantes de amizade.
- * *“A troca de vivências pode trazer a sensação de segurança, ativando a força interior que existe em todos nós”,* explica a psicóloga Christina Tarabay.

Qualidade de vida

“É importante que a paciente conheça suas necessidades para que possa satisfazê-las”, sugere Christina.

- * Faça um planejamento para o tratamento e não se afaste das pessoas do seu círculo social.

Poder de superação

- ♥ *Acredite em si mesma e mantenha a autoestima.*
- ♥ *Não pense duas vezes para procurar ajuda.*
- ♥ *Envolva-se em atividades que lhe tragam motivação.*
- ♥ *“Não se sinta diferente e procure ter uma atitude positiva diante do tratamento”,* recomenda a psicóloga.

“O ideal é se cercar das pessoas que lhe amam e que tenham boas coisas para falar”, sugere a mastologista.

Dê força!

Se você for amiga ou parente de uma paciente de câncer, procure acolher suas necessidades.

- ♥ *Respeite o seu momento e o seu silêncio. “Adaptar-se a uma nova situação exige tempo”,* garante a psicóloga.
- ♥ *Deixe-a confortável para conversar sobre o assunto quando quiser e, principalmente, se quiser.*
- ♥ *Mostre-se disponível e saiba ouvir. “Amor, paciência e companheirismo são o que as mulheres precisam daquelas que as amam”,* aconselha Fabiana.

Equilíbrio emocional

- * É natural que, diante de uma experiência difícil, ocorra uma desorganização psíquica. Afinal, a dor de um diagnóstico de câncer pode ser muito intensa.
- * *“O acompanhamento terapêutico pode proporcionar um espaço para que a paciente possa falar sobre esse seu momento de vida, seus sentimentos e possíveis medos e angústias”,* afirma a psicóloga.

Previna-se!

- * Realize exames de mamografia.
- * Visite seu médico anualmente.
- * Tenha uma alimentação saudável e exercite-se.
- * Não fume nem beba álcool.
- * Evite a reposição hormonal por mais de cinco anos.

Consultoria: **Christina Haas Tarabay**, psicóloga e **Fabiana Baroni Alves Makdissi**, mastologista e coordenadora do Grupo de Apoio à Mulher com Câncer do Hospital A.C. Camargo. Site: www.accamargo.org.br