



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

**C**ompartilhar 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](http://www.accamargo.org.br)