

TENHO CÂNCER E AGORA?



SUMÁRIO

Tenho câncer, e agora?.....	3
Confiança: palavra de lei.....	4
Seja o melhor amigo do seu médico.....	5
Participe ativamente.....	6
Conheça seu tipo de câncer.....	7
O cuidador, o braço direito.....	8
Organize papéis e documentos.....	9
A vida deve continuar.....	10
Mente sã, corpo sã.....	11
Vista a camisa.....	12
Quem somos.....	14

Tenho câncer, e agora?

Não é fácil e nada confortável receber diagnóstico de uma doença. Ao se tratar de câncer, o assunto ainda é tabu entre muita gente, assusta e causa medo. Mesmo sendo um dos principais problemas de saúde pública do mundo, há quem omita a doença de familiares ou amigos, por insegurança ou vergonha. O mais importante é estar cercado de informação e de rede de apoio, tanto médica quanto de gente próxima em quem confiar. Isso faz da aceitação um dos processos importantes para encarar tratamento.

No Brasil, os cânceres de pele não melanoma, em ambos os sexos, próstata, em homens, e mama, em mulheres, são os tipos que mais predominam. Por conta disso, campanhas tratam de fixar no calendário períodos para informar a população e para fazer com que o assunto seja discutido. Encarar diagnóstico de câncer pode ser tão difícil quanto etapas para se tratar a doença. É recomendado que, nesse primeiro momento, o paciente tome tempo para assimilar realidade, escolha pessoas com quem se sinta confortável para conversar sobre e pedir ajuda, e, logo, ao estabelecer relação de confiança com médico, tome conhecimento de todo processo do tratamento. O câncer muda rotina, muda a vida, mas, quanto mais disposto e informado você estiver para encarar a situação, mais leve pode ser o processo.



Confiança: palavra de lei

Descobrir que se tem câncer ou saber que uma pessoa que você ama foi acometida pela doença envolve ansiedade, medo, insegurança; palavrinhas ruins de serem sentidas na pele. Por isso, é fundamental cercar-se de gente em quem confiar, a quem possa pedir ajuda e conversar abertamente sobre escolhas, opiniões e receios. É preciso entender que nem todo mundo reage da mesma forma à notícia. Há mesmo quem se afaste, mas, acredite, informação é a melhor maneira de se cuidar e de cuidar do próximo. Afinal, não se trata de uma simples dor de dente. O processo de tratamento é em longo prazo, e nada mais justo que as pessoas que amam e apoiam você saibam o que esperar.

Autoconfiança também influencia em questões emocionais significativas. Assimilar o diagnóstico e entender nova condição, mudanças na rotina por conta do tratamento, conhecer sintomas específicos e como seu corpo reage é importante para estar bem preparado para cada etapa.



Seja o melhor amigo do seu médico

Estabelecer rede de apoio em casa é essencial para ter em quem confiar nos momentos difíceis, principalmente fora do hospital. Mas é com equipe médica que o diálogo aberto e a boa relação são essenciais para tomadas de decisão sobre tratamento e sobre a vida do paciente.

Na hora do desespero, muita gente tende a se informar através da internet, mas nem tudo que se lê por aí é verdade. Confie nos profissionais que o acompanham. A consulta é o momento de fazer perguntas, tirar dúvidas, questionar e se informar sobre o próximo passo, em via dupla de confiança.



Participe ativamente

Não é porque recebeu diagnóstico positivo que autonomia na tomada de decisões e escolhas se anula. A vida continua e, mais do que nunca, é importante tomar as rédeas da situação.

Ao receber orientação do médico especialista, peça detalhes de riscos e benefícios da opção de tratamento oferecida, de forma a relacionar a proposta com pontos que considera prioridade na vida. Se não entendeu, pergunte mais uma vez.

- Qual tipo de câncer eu tenho?
- Em que parte do corpo está localizado?
- Qual tratamento seria mais adequado e por quê?
- O tratamento cura ou controla sintomas apenas?
- O que eu vou sentir? O que pode aliviar esse sintoma?
- De que tipo de adaptação vou precisar na rotina?
- O que posso ou devo comer?
- O tratamento está funcionando? Devo fazer novos exames?

É valioso que decisões sejam tomadas em conjunto, por médico e paciente.

Conheça seu tipo de câncer

Ninguém deseja ter uma doença como câncer, seja qual for a etapa da vida. Aceitar que essa enfermidade faz parte de você e saber o que é preciso para derrotá-la é o primeiro passo. Por isso, dar o devido nome, ouvir relatos e histórias de pacientes com o mesmo tipo de câncer que estejam em tratamento ou que foram curados é forma de troca positiva, principalmente no início.

Busque fontes confiáveis de informação, como o Inca (Instituto Nacional do Câncer), que fornece dados atualizados sobre cada tipo e orientações profissionais para cada quadro.

Tratar câncer é sinônimo de autoconhecimento e troca. Não se sinta ou esteja sozinho.



Cuidador, o braço direito

Na expressão popular, o braço direito é aquela pessoa com quem se pode contar para tudo. No tratamento de câncer, é interessante eleger essa figura de confiança, que pode não só ouvir e aconselhar, mas auxiliar no que for necessário. Pode ser alguém da família ou amigo, o importante é que esteja disposto a encarar a situação junto.

A maioria dos tratamentos contra câncer é feita em regime ambulatorial e conta com presença de acompanhante para cuidados. O cuidador passa não só a auxiliar em necessidades no domicílio, como acompanhar consultas, estar a par das decisões e etapas do tratamento, resolver burocracias e ser ponto de apoio emocional do paciente.

Organize papeis e documentos

Uma vez que tenha passado pela primeira consulta, na qual provavelmente foram pedidos exames, organize uma pasta para colocar documentos pessoais, resultados, atestados, receitas e relatórios, se possível de forma cronológica. A dinâmica auxilia na localização de informações importantes que possam ser requisitadas por equipe médica, no agendamento de consultas e até reivindicação de direitos, se necessário. Tenha em mãos também telefones e endereços para emergência. Se além de você houver alguém de confiança que esteja como cuidador, informe-o onde estão esses documentos e como estão organizados.

No tratamento de câncer é comum que equipe de profissionais de distintas áreas façam o acompanhamento, já que adversidades na saúde devem ser cercadas de todos os lados. Assim, quanto mais organizada a papelada, mais preparado está para encaminhar demandas.

A vida deve continuar

O diagnóstico de câncer pode ser avassalador para condição emocional do paciente e de pessoas envolvidas, mas, na medida do possível, é recomendado que quase tudo se mantenha. O médico deve orientar sobre quais atividades podem e devem seguir normalmente, e nesse momento não devem sobrar dúvidas. Se o recomendado for continuar atividades de trabalho e lazer, encare a situação de uma nova perspectiva, como oportunidade de ser produtivo e de desfrutar dos prazeres da vida.

Algumas coisas devem se adaptar a nova rotina, como consultas, exames, procedimentos do tratamento, hora certa para medicamento, mas é importante estar otimista e enxergar as novidades como fórmulas necessárias para vencer e se ver livre da doença.

Mais que nunca, é hora de olhar com carinho para a saúde do corpo e proporcionar hábitos de vida saudáveis. A partir de orientação de

nutricionista, opte por alimentação equilibrada, que contemple refeições coloridas, com diversidade de alimentos frescos e naturais. Se for recomendada prática regular de atividade física, aproveite para descobrir um esporte que, além de mover, o envolva. O estilo de vida saudável pós-tratamento pode evitar ressurgimento do câncer e prevenir outras doenças.



Mente sã, corpo são

O organismo depende de bom convívio e equilíbrio com o cérebro para bom funcionamento. Quando com câncer, o corpo está frágil, não só pela luta contra o inimigo, mas, dependendo do tipo de tratamento, pela agressão que pode sofrer a partir de medicamentos e procedimentos. Afinal, um corpo estranho nunca é bem-vindo. Então, por que não cuidar também dos sentimentos?

Conversar e compartilhar angústias, medos e até conquistas com amigos e familiares parece gesto simples, mas faz toda diferença. Se não tiver essa rede de apoio próxima ou não se sentir confortável, procurar ajuda especializada de psicólogo pode ser experiência enriquecedora. Muita gente ainda trata esse atendimento com preconceito, mas a terapia nada mais é do que um caminho que vai lhe ajudar a se conhecer e a estar mais bem preparado para enfrentar situações da vida.

Cultivar espiritualidade, independentemente de religião, que são coisas distintas, fortalece equilíbrio emocional e recursos individuais de enfrentamento. Se esse for um caminho, procure a forma que faça mais sentido e tenha significado para você.

Vista a camisa

Quanto mais gente contar sua história de luta contra o câncer, mais gente se sente acolhida. Hoje em dia, as redes sociais oferecem grupos de troca, apoio e suporte. Existem também formas de filiar-se a instituições, de ser voluntário na causa. Juntar-se à luta e compartilhar experiência pode ser transformador na vida de novo paciente, ou mesmo na sua. Relatos que se encontrem em semelhanças afastam incertezas, medos e aumentam confiança. Câncer não deve ser tabu.

Referências

- Inca (Instituto Nacional de Câncer)
- Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia - Revista Abrale On-line
- Instituto Oncoguia
- Instituto Espaço de Vida

QUEM SOMOS

O Austa Hospital, localizado em São José do Rio Preto, é uma das maiores organizações de saúde da região noroeste do estado de São Paulo, referência do setor em qualidade e segurança no atendimento e serviços prestados por suas empresas e pela assistência humanizada.

Integra a holding de serviços de saúde Hospital Care o Austa Hospital, o Austa Medicina Diagnóstica, o Instituto de Moléstias Cardiovasculares - IMC e o Hospital do Coração – HMC.

O Austa Hospital, juntamente com o seu Laboratório, hoje, Austa Medicina Diagnóstica, foi fundado em 1980 por um grupo de médicos formados e professores da Faculdade de Medicina de Rio Preto que se uniram para construí-lo com compromisso de oferecer à população da região atendimento de qualida

de, segurança e conforto.

Ao longo dos anos, o Austa Hospital firmou-se como um dos principais centros médicos da região, com conquistas de importantes certificações, entre elas, a Acreditação ONA com Excelência – nível 3, a mais alta certificação de qualidade hospitalar conferida pela ONA (Organização Nacional de Acreditação) e, em 2021, o selo Covid Free Excelente.

Em novembro de 2020, o Instituto de Moléstias Cardiovasculares - IMC, fundado em 1967 e referência em tratamentos cardíacos e vasculares, e o Hospital do Coração – HMC, ligado ao Instituto, passaram a compor o Hub Rio Preto da Hospital Care, consolidando ainda mais o grupo como um dos mais importantes do interior de São Paulo.

Gostou do conteúdo?



Compartilhe

