



COLECÇÃO  
**Conhecer  
para Vencer**

**A PESSOA  
COM CANCRO**

**VOLUME 2**

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos elementos da Direcção da Sociedade Portuguesa de Oncologia pela dedicação prestada na realização deste manual de apoio às pessoas que, de alguma forma, têm que enfrentar a realidade do cancro. As nossas palavras de reconhecimento vão, igualmente, para quem torna este projecto possível, apoiando financeiramente esta edição: a Sanofi Aventis e a Roche Farmacêutica que, desta forma, prestam um contributo inestimável na promoção da Qualidade de Vida do doente oncológico.



Helena Gervásio  
(Presidente da Sociedade Portuguesa de Oncologia)

## INTRODUÇÃO

# Colecção "Conhecer Para Vencer"

O cancro representa uma experiência dramática na vida de qualquer pessoa. Numa perspectiva de promover um diálogo aberto e sincero com o público em geral, e de fornecer mais informações sobre este tema, origem de tantos medos e tabus na nossa sociedade, a Sociedade Portuguesa de Oncologia, com o patrocínio dos laboratórios Sanofi Aventis e Roche Farmacêutica, desenvolveu a colecção "Conhecer Para Vencer", composta por quatro publicações.

"Aprender Sobre O Cancro" é a primeira. Dirigido às pessoas com cancro e seus familiares, bem como a todos quantos se interessam por este assunto, este manual visa proporcionar uma melhor compreensão desta doença, e ajudar a desmitificar alguns conceitos.

Segue-se-lhe "A Pessoa Com Cancro", que tem por objectivo ajudar o indivíduo na tomada das decisões mais adequadas e a lidar melhor com as alterações físicas, psicológicas e sociais que ocorrem no decurso da doença.

Do reconhecimento do quanto pode ser difícil comunicar e partilhar sentimentos, surge a terceira publicação – "Falar Sobre Cancro" –, cuja finalidade é incentivar a comunicação entre os doentes, os seus familiares, amigos e equipa de oncologia.

"O Cancro Em Diferentes Idades" é o último destes manuais, onde se destacam as necessidades específicas das pessoas com cancro em diferentes faixas etárias.

O nosso objectivo é que esta iniciativa ajude a promover a Qualidade de Vida do doente oncológico e a de todos os que com ele se relacionam.

A PESSOA  
COM CANCRO

# ÍNDICE

pág. 7



## A PESSOA COM CANCRO

pág. 9



### 1. O QUE FAZER DEPOIS DE UM DIAGNÓSTICO DE CANCRO

- . Fale sobre os seus sentimentos
- . Procure uma segunda opinião
- . Aprenda mais sobre a sua doença
- . Organize-se
- . Conheça a equipa que cuida de si

pág. 13



### 2. SUGESTÕES DE PERGUNTAS A COLOCAR AO MÉDICO

- . Questões gerais
- . Questões sobre os tratamentos
- . Questões sobre a continuação de cuidados
- . Questões sobre fertilidade

pág. 17



### 3. ALTERAÇÕES PROVOCADAS PELO CANCRO

- . O cancro e as alterações físicas
- . O cancro e as emoções
- . O cancro e a auto-imagem
  - Como lidar com as alterações da auto-imagem
- . O cancro e a fertilidade
- . O cancro e a sexualidade
- . O cancro e a gravidez
  - Gravidez depois do cancro
  - O cancro e a amamentação
- . O cancro e a menopausa
- . O cancro e os relacionamentos
  - O casal
  - Os filhos

pág. 33



### 4. SOBREVIVER AO CANCRO



## A PESSOA COM CANCRO

Estar sentado perante um médico e ouvir a palavra "Cancro" é uma experiência que desperta medos e incertezas. Pessoas que já passaram por esta situação, referem de forma frequente, que, após ouvirem o diagnóstico, se tornaram incapazes de assimilar a informação que de seguida lhes foi transmitida.

Ouvir a má notícia e compreender, em simultâneo, a linguagem médica, com a qual se encontra pouco familiarizado, é com certeza uma tarefa difícil.

Por esta razão, este manual foi concebido de forma simples, com o objectivo de auxiliar as pessoas com cancro a organizarem melhor a sua vida e a obterem informações úteis que as ajudarão a lidar melhor com a doença.

É muito importante sentir confiança na equipa de profissionais de saúde e manter com ela uma comunicação aberta. É igualmente importante reagir positivamente, assumindo uma postura pró-activa em relação à doença e ao tratamento.

Estar bem informado, ajudará à tomada das decisões adequadas nos tempos que se seguirão.



NESTE CAPÍTULO APRESENTAMOS ALGUMAS SUGESTÕES PARA ORGANIZAR A SUA VIDA E AJUDAR A GERIR AQUILO QUE A PRINCÍPIO É UMA GRANDE AMÁLGAMA E CONFUSA MISTURA DE INFORMAÇÃO.

1.

## O QUE FAZER DEPOIS DE UM DIAGNÓSTICO DE CANCRO

### Fale sobre os seus sentimentos

A ansiedade e o medo impõem-se nestas situações, criando barreiras à comunicação. É importante que converse sobre os seus sentimentos com alguém em quem confia, como familiares, amigos, líder espiritual ou um profissional de saúde.

Se para si for difícil "abrir-se" com outras pessoas, tente exprimir-se de outras formas como a pintura, a oração, a escrita, entre outros. Isso ajudá-lo-á a fortalecer-se física e emocionalmente.

É inevitável que, em certas alturas, se sinta sem esperança. É normal acontecer, especialmente quando se está doente e cansado. Saiba que em oncologia se continua a fazer muita investigação científica com o objectivo de melhorar o processo de tratamento e cura do cancro.

### Procure uma segunda opinião

É uma prática comum nos cuidados de saúde procurar os conhecimentos e conselhos de mais do que um médico. Procure um médico com particular experiência no seu tipo de cancro. Para tal, pode informar-se com outras pessoas, que tiveram a mesma doença, sobre o médico que as tratou, ou com outros profissionais de saúde.



## Aprenda mais sobre a sua doença

Cada indivíduo tem o direito de receber a informação que deseja.

Não tenha receio de fazer perguntas ou de parecer "ignorante na matéria". Sempre que sentir dificuldades em compreender os termos médicos ou as informações que a equipa de cuidados de saúde lhe esteja a dar, peça que lhe expliquem melhor.

Estudos demonstram que as pessoas bem informadas sobre a sua doença e opções de tratamento, geralmente, lidam melhor com a situação e sentem menos efeitos adversos do que aquelas que apenas seguem as ordens do médico.

Estar informado permite-lhe, também, algum controlo sobre a doença e ajuda-o a ter uma visão mais optimista.

Se desejar saber mais, pergunte ao seu médico onde encontrar mais informações sobre a sua doença. A *internet* pode ser uma ferramenta útil, mas tenha atenção, pois nem toda a informação que ali circula é fidedigna: esteja atento às fontes. Dê preferência aos *sites* das sociedades de oncologia, nacionais e internacionais.

A Sociedade Portuguesa de Oncologia possui um *site* na *internet* – [www.sponcologia.pt](http://www.sponcologia.pt), onde poderá obter mais informação sobre o cancro, além de tomar conhecimento de outros *sites* relacionados e associações de doentes. Encontra, igualmente, no *site* da sociedade, um espaço – Linha Saúde –, onde poderá colocar questões e dúvidas que tenha relativamente a esta doença.

Se preferir, poderá contactar-nos através do nosso email – [geral@sponcologia.pt](mailto:geral@sponcologia.pt).

## Organize-se

É complicado gerir todos os aspectos que o tratamento do cancro implica.

A forma de não se baralhar, é ser organizado, pois isso permite-lhe tomar decisões e agir com calma e mais segurança.

Mantenha toda a "papelada" relacionada com a sua doença e exames médicos reunida, para que possa aceder com rapidez a qualquer informação que o seu médico solicite.

Antes de ir para as consultas, ou antes das visitas médicas, escreva as perguntas que gostaria de colocar ao médico para não as esquecer. Nestas alturas, a tensão e os nervos acabam por fazer esquecer até aquilo que parece mais evidente. Pode, inclusive, apontar de forma antecipada toda a informação pessoal que lhe ocorrer, como doenças que já teve ou que "existem" na sua família. Leve sempre consigo os exames e os medicamentos que está a tomar.

Faça-se acompanhar de um familiar ou amigo, para que este o ajude a lembrar-se das recomendações e indicações do médico.

Tire apontamentos (ou peça ao seu acompanhante que o faça por si), de preferência sempre no mesmo caderno. É uma forma prática de reunir toda a informação.

É muito importante guardar um registo com toda a informação sobre os tratamentos: esquema de tratamento, medicação, doses administradas, localização, duração do tratamento e idade da pessoa na altura.

## Conheça a equipa que cuida de si

Aproxime-se da equipa de profissionais que terá um papel activo nos seus cuidados de saúde. Geralmente, o médico oncologista é quem coordena a prestação destes cuidados, mas o diagnóstico e o tratamento do cancro constituem um processo complexo, que requer a intervenção de uma equipa multidisciplinar de profissionais, tais como: médicos (oncologistas, cirurgiões, radioterapeutas, radiologistas, patologistas, etc.), enfermeiros, psicólogo, nutricionista e líder espiritual.



UM ASPECTO IMPORTANTE NA GESTÃO DOS SEUS CUIDADOS DE SAÚDE É SABER QUE PERGUNTAS FAZER AO MÉDICO. CADA PESSOA TEM AS SUAS PRÓPRIAS DÚVIDAS, QUE TAMBÉM VARIAM À MEDIDA QUE SE AVANÇA NAS DIFERENTES FASES DO TRATAMENTO.

## 2.

### SUGESTÕES DE PERGUNTAS A COLOCAR AO MÉDICO

#### Questões gerais

- Qual é o nome e o tipo de cancro que tenho?
- O que o pode ter causado?
- Em que estado de desenvolvimento está a minha doença e como irá progredir?
- Quais são as minhas hipóteses de cura?
- O que posso fazer para evitar que a doença se agrave?
- Terei que fazer mais exames? Com que frequência?
- Como posso preparar-me para esses exames?
- Os exames são feitos no hospital ou nouro local?
- Os meus familiares podem vir a ter esta doença?
- Que informações sobre a minha doença devo partilhar com a família e com os amigos, e em que altura?
- Quais são os passos seguintes?



## Questões sobre os tratamentos

No que diz respeito às opções de tratamento, é importante que saiba que todas apresentam riscos e benefícios. A equipa de oncologia escolherá os tratamentos mais adequados para a sua situação, tendo em consideração uma análise dos riscos/benefícios, o seu tipo de cancro, a história médica e o seu actual estado de saúde.

- Qual é o tratamento recomendado para a minha doença?
- Existem outras opções de tratamento?
- Quais os riscos e os benefícios do tratamento?
- Por quanto tempo e com que frequência terei que fazer este tratamento?
- Atrasar o tratamento pode ser prejudicial?
- Quanto tempo terei que ficar no hospital?
- Que efeitos secundários devo esperar?
- O que posso fazer para tolerar melhor os tratamentos?
- Que resultados posso esperar com este tratamento?
- Como saberei se o tratamento está a ser eficaz?
- Quando poderei retomar a minha vida normal?
- Existem outros tratamentos em investigação? Como posso aceder-lhes?
- Que cuidados devo ter com a alimentação?

## Questões sobre a continuação de cuidados

- Quem devo procurar para colocar dúvidas que surjam fora das horas normais de expediente?
- Onde posso encontrar mais informação acerca deste tipo de cancro?
- Como posso tentar reduzir o impacto psicológico da doença na minha família e em mim?
- Há algo mais que eu deva saber?

## Questões sobre fertilidade

- Quais são os efeitos a curto e a longo prazo do tratamento do cancro na minha fertilidade?
- Existem outras opções de tratamento com a mesma eficácia, mas com menor probabilidade de interferir com a minha fertilidade?
- Quanto tempo devo esperar após o tratamento para tentar ter filhos?
- Eu posso ficar grávida (mulher) ou engravidar alguém (homem) durante o tratamento do cancro?
- O que acontece se a gravidez ocorrer?
- Existe o risco de causar problemas ao feto?





NESTE CAPÍTULO APRESENTAMOS AS ALTERAÇÕES QUE MAIS FREQUENTEMENTE OCORREM DURANTE OS TRATAMENTOS E FAZEMOS ALGUMAS SUGESTÕES PARA MELHOR LIDAR COM ELAS.

# 3.

## ALTERAÇÕES PROVOCADAS PELO CANCRO

O cancro e o seu tratamento podem provocar diversas alterações físicas, psicológicas e emocionais que constituem obstáculos a uma gestão eficaz da doença.

### O cancro e as alterações físicas

As alterações físicas podem ser causadas pelo cancro ou pelo seu tratamento, e podem conduzir a uma mudança temporária ou permanente na sua aparência. Estas dependem do tipo de cancro e dos tratamentos realizados; no entanto, as alterações físicas mais comuns incluem:

- Perda de cabelo (incluindo cabeça, face, braços, pernas, axilas e região púbica);
- Alterações do peso (perda ou ganho);
- Alterações no tom da pele;
- Inchaço dos membros;
- Cicatrizes cirúrgicas ou amputação de uma parte do corpo;
- Cansaço profundo;
- Alterações na capacidade física (menor coordenação motora, fraqueza);
- Alterações na função sexual e reprodutiva (infertilidade, menopausa precoce, dificuldades na erecção).



## O cancro e as emoções

As pessoas que vivem com cancro lidam com uma enorme quantidade de incertezas e medos motivados pelas alterações na rotina diária, na família, e possíveis alterações físicas relacionadas com a doença e com alguns efeitos secundários dos tratamentos.

É frequente que uma pessoa com cancro sinta raiva, tristeza, medo, frustração, ansiedade, alterações na auto-imagem e sensação de perda de controlo.

Além disso, os tratamentos podem também provocar alterações do sono e do bem-estar, o que, por sua vez, pode contribuir para uma diminuição da disposição emocional.

As pessoas que passaram pela experiência, relatam, frequentemente, que grande parte da ansiedade se prende com o medo da morte, medo da recidiva ou ainda com o medo de perderem o controlo sobre as suas vidas, sobre o futuro. Também referem medo de ficarem desfiguradas fisicamente e de serem abandonadas por causa disso.

Assim, não é difícil compreender que a ansiedade e a depressão sejam sintomas comuns nas pessoas com cancro, e que se estendam aos seus familiares; no entanto, nem sempre são valorizados, pois a atenção é normalmente centrada na cura do cancro.

Há uma ideia errada acerca da relação entre o cancro e a depressão. Nem todas as pessoas com cancro ficam deprimidas. Sentir tristeza, frustração ou mesmo raiva é perfeitamente natural numa situação destas.

A depressão é um distúrbio biológico e, tal como o cancro, precisa ser identificada e tratada, pois pode agravar a debilitação do doente. Por exemplo, o cansaço provocado pela depressão pode aumentar a fadiga provocada pelos tratamentos. Isto tem impacto na qualidade de vida do doente, na sua capacidade para tomar decisões e deteriora a energia frequentemente necessária para continuar o tratamento.

A pessoa com depressão pode sentir tristeza profunda, irritabilidade, depreciação, falta de esperança, alterações do sono e apetite, dificuldades de concentração, desinteresse por actividades que anteriormente apreciava, e desenvolver pensamentos negativos como o suicídio. Pode apresentar também alterações de comportamento como isolamento, crises de choro e desinteresse sexual.

Algumas pessoas com formas moderadas de depressão, mas que desconhecem que estão deprimidas, culpam-se por "não estarem a lutar o suficiente" e tornam-se relutantes em pedir ajuda. Contudo, geralmente não permanecem com este estado de espírito por mais que algumas semanas. Este tipo de depressão responde bem ao apoio dos amigos e da família. Quando a depressão é mais severa, prolonga-se durante mais tempo e, tipicamente, não responde ao encorajamento da família e amigos, que se podem sentir frustrados com o isolamento do ente querido e terem dificuldade em compreendê-lo, uma vez que eles estão a tentar ser optimistas, construindo uma visão positiva da doença.

Este tipo de depressão necessita frequentemente de medicação antidepressiva e/ou acompanhamento psicológico.

No entanto, algumas pessoas com cancro também relatam alterações positivas na forma como passaram a encarar a vida e o futuro, incluindo:

- Admiração pela capacidade de resistência do seu organismo;
- Apreciação renovada da vida com alteração das prioridades;
- Menos preocupação com questões de peso e beleza corporal;
- Paz;
- Gratidão.



## O cancro e a auto-imagem

As alterações que ocorrem na aparência física podem, por sua vez, afectar a imagem que a pessoa tem de si própria (auto-imagem) e fazer com que se sinta insegura em relação ao seu corpo.

Mesmo que as alterações não sejam visíveis, a pessoa com cancro pode achar que os outros a vêem de forma diferente.

Também a perda de resistência física pode fazer com que a pessoa pense que o seu corpo a está "a deixar ficar mal". Problemas como a infertilidade, a incontinência, a impotência, a perda de uma mama ou testículo podem levar a que a pessoa se sinta menos feminina/ masculina.

## Como lidar com as alterações da auto-imagem

Cada pessoa reage de forma diferente às mudanças do seu corpo. Enquanto algumas não se preocupam muito, outras podem ter dificuldade em aceitar mesmo as mais pequenas alterações.

Há mecanismos que o ajudarão a lidar com este tipo de preocupações ou a manter a sensação de controlo da situação:

- Discuta e planeie os possíveis efeitos secundários do tratamento: por exemplo, muitas pessoas com cancro antecipam a perda de cabelo, cortando-o bem curto;
- Permita-se ter tempo para "chorar" as perdas físicas, mas procure adaptar-se ao seu novo aspecto sem nunca perder a noção de quem você é. Embora se sinta diferente, lembre-se que, no seu íntimo, você continua a mesma pessoa. A sua personalidade, interesses e talentos não se modificam por causa do cancro;
- Pode tentar disfarçar as alterações físicas com maquilhagem, usar uma cabeleira ou lenço. Nalguns casos, poderá recorrer à cirurgia estética ou à colocação de próteses (caso seja essa a sua vontade);

- Fale com outras pessoas que passaram por situações semelhantes: muitas vezes estas conversas podem trazer entendimento e esperança;
- Fique calmo e adopte uma postura de boa disposição: lembre-se que as qualidades pessoais como o sentido de humor e a sinceridade são altamente valorizadas pelos amigos e família;
- Mantenha-se activo: as actividades físicas e sociais são importantes para o ajudar a concentrar-se noutros assuntos que não o cancro. Se se sentir incapaz de praticar algum desporto que antes realizava, tente encontrar uma nova modalidade que o interesse. Envolver-se numa nova actividade física pode ajudá-lo a readquirir confiança no seu corpo;
- Esteja preparado para perguntas e comentários acerca da sua aparência e pratique a forma como irá responder;
- Tente não levar muito a sério os comentários negativos. Lembre-se que as pessoas não estão a tentar magoá-lo, simplesmente, desconhecem a experiência pela qual está a passar;
- Se os sentimentos de ansiedade, isolamento ou *stress* e/ou as preocupações com a sua aparência estiverem a ser difíceis de ultrapassar, converse com a equipa de oncologia ou procure ajuda psicológica;
- Cuide do seu corpo com boa alimentação e sono de qualidade. Peça e aceite ajuda dos amigos. Planeie tempo livre para que possa descansar.



## O cancro e a fertilidade

A infertilidade é uma importante complicação decorrente dos tratamentos.

Ao destruir as células cancerígenas, alguns tratamentos podem afectar também células saudáveis de outros órgãos, como os ovários (na mulher) e os testículos (no homem), assim como danificar outras glândulas como a tiróide e as supra-renais.

Esta situação é particularmente preocupante nas crianças, uma vez que esses órgãos exercem um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento do corpo e na estimulação da puberdade.

A partir da adolescência, as lesões nos órgãos reprodutivos podem levar a problemas de fertilidade: no homem, podem causar uma diminuição do número de espermatozoides e/ou diminuição da mobilidade dos mesmos; na mulher, podem alterar o ciclo menstrual e provocar menopausa (paragem do ciclo menstrual) precoce.

As decisões acerca de como tentar preservar a fertilidade serão tomadas tendo em consideração a idade, sexo e a maturação física e sexual do doente.

Avanços médicos recentes no campo da oncologia e da endocrinologia reprodutiva tornaram possível, a muitas pessoas com cancro, preservar a fertilidade. Converse com o seu médico (ou médico do seu filho) sobre a melhor opção.



## O cancro e a sexualidade

A sexualidade do indivíduo envolve componentes mentais, emocionais e físicas, que determinam a forma como a pessoa vê e sente o seu corpo e, logo, como encara a sua intimidade.

A insegurança em relação ao corpo alterado, o cansaço físico, a disfunção eréctil/falta de lubrificação vaginal e outros problemas que podem derivar do cancro ou do seu tratamento, diminuem o "apetite" sexual e podem dificultar as relações sexuais.

Por exemplo, a remoção da mama pode afectar a sexualidade da mulher, uma vez que as mamas estão associadas à fertilidade e à atracção sexual.

É importante notar que os cancros dos órgãos genitais não são os únicos que afectam a sexualidade. Todas as situações que impliquem cicatrizes ou perda de parte do corpo, desfigurando-o, ou que, por qualquer razão, tenham efeito nas hormonas corporais, podem drasticamente afectar o sentido pessoal de integridade física e a função sexual.

Os sentimentos acerca da sexualidade também variam consoante a cultura, idade, estado civil e etnia do indivíduo. Vivemos numa sociedade que exerce uma enorme pressão sobre a beleza e a perfeição física, pelo que é normal que pessoas com marcas físicas e psicológicas decorrentes da experiência do cancro, possam sentir receio ou ansiedade em (re)iniciar a actividade sexual.

Algumas preocupações frequentemente vividas por pessoas com cancro são:

- Vergonha;
- Receio de deixarem de ser atraentes para o parceiro;
- Ansiedade acerca do seu desempenho sexual;
- Que o parceiro tenha medo de contrair a doença.

Os profissionais de saúde concordam que uma comunicação aberta com a equipa de oncologia e com o parceiro sexual é vital para restabelecer a sexualidade de uma pessoa, depois de ter sido submetida a um tratamento de cancro.

Existem, igualmente, recursos que auxiliam a disfarçar as marcas físicas, incluindo a utilização de cosméticos (maquilhagem), colocação de prótese e a cirurgia reconstrutiva.

Para tratar as marcas psicológicas — normalmente as mais difíceis de ultrapassar — peça ajuda para um acompanhamento psicológico.



## O cancro e a gravidez

A gravidez, por vezes, pode mascarar os sintomas do cancro e, por conseguinte, atrasar o seu diagnóstico. Por exemplo, o aumento do volume das mamas que ocorre durante a gravidez, dificulta a detecção de pequenos tumores que possam existir.

Por outro lado, muitas mulheres e homens com cancro podem gerar filhos durante o período de tratamento, caso se mantenham sexualmente activos.

Apesar de o cancro raramente metastizar para a placenta ou para o próprio feto, os fármacos utilizados no tratamento podem afectar o bebé. Por isso, é conveniente conversar com a equipa de oncologia sobre métodos de controlo da gravidez.

Felizmente a gravidez durante o tratamento do cancro é uma situação rara. No entanto, as mulheres estão a engravidar cada vez mais tarde, o que faz com que o número de casos tenda a aumentar.

Tratar o cancro durante a gravidez implica equilibrar o tratamento óptimo para a mãe e o possível risco para o feto. O tipo de tratamento a ser escolhido dependerá de muitos factores, incluindo o tempo de gestação, o tipo, localização, tamanho e estadió do cancro e os desejos da mãe e da família. Sabe-se, ainda, que alguns tratamentos são seguros durante a gravidez e que é possível, nalguns casos, dar à luz um bebé saudável.

## Gravidez depois do cancro

Visto que felizmente cada vez mais jovens sobrevivem ao cancro, maior é o número de indivíduos que deseja ter filhos após essa experiência.

De uma forma geral, a gravidez depois do cancro é considerada segura (tanto para a mãe como para o bebé) e não parece aumentar a probabilidade do cancro recidivar.

Contudo, as mulheres são, geralmente, aconselhadas a esperar um certo número de anos após o término do tratamento, até que o risco de recidiva tenha diminuído.

Este período de espera varia com o tipo e estadió do cancro, de como decorreu o tratamento e se outros órgãos do corpo foram danificados com os tratamentos.

Antes de engravidar, deve ser realizada uma avaliação geral do estado de saúde.

Alguns tratamentos para o cancro podem causar infertilidade, o que torna difícil ou, nalguns casos, impossível ter filhos.

## O cancro e a amamentação

Embora as células cancerígenas não passem para o bebé através do leite materno, os medicamentos utilizados no tratamento do cancro da mãe, podem passar e provocar lesões no mesmo. Por essa razão, a amamentação é, geralmente, desaconselhada.



## O cancro e a menopausa

A menopausa é uma fase normal da vida da mulher, em que o período menstrual se torna irregular até parar por completo, e os ovários deixam de produzir ovócitos. Este processo, por si só, não constitui um factor de risco; no entanto, como a probabilidade de ocorrência da maioria dos cancros aumenta com a idade, as mulheres em período pós-menopausa estão mais predispostas a desenvolvê-lo.

O risco de vir a desenvolver cancro do útero, da mama ou do ovário é tanto maior quantos mais anos a mulher for menstruada. Daí que, mulheres que "entram" na menopausa após os 55 anos – especialmente se começaram a menstruar antes dos 12 anos – apresentam maior risco de desenvolver estes tipos de cancro.

Os tratamentos que afectam o funcionamento dos ovários podem antecipar o aparecimento da menopausa, principalmente se a mulher tiver mais de 40 anos, e fazer com que os sintomas normais da menopausa (calores, diminuição da lubrificação vaginal, etc.) tendam a aparecer mais repentinamente e de forma mais severa.

Nas mulheres mais jovens, dependendo do tipo de cancro que possuem, o período menstrual, normalmente, reaparece após o fim do tratamento.



## O cancro e os relacionamentos

As complexas emoções e alterações no estilo de vida, que ocorrem após um diagnóstico de cancro, podem ser quase tão devastadoras para os membros da família e amigos como para a pessoa com cancro.

### O casal

Devido à intensidade e proximidade da relação, o cancro tem um grande impacto nos casais. Qualquer um dos parceiros pode experimentar tristeza, ansiedade, raiva e perda de esperança. Para muitos, o medo de perder o parceiro pode fazê-los recordar o quanto gostam do outro e, ao passarem por essa experiência juntos, a relação é fortalecida. Noutras relações mais problemáticas, o *stress* do cancro pode agravar o afastamento do casal.

Em seguida, descrevemos algumas das alterações mais comuns que ocorrem na vida familiar.

### Mudanças nas responsabilidades

Na maior parte dos casais, cada parceiro é responsável por determinadas tarefas.

Visto que a pessoa com cancro pode não estar apta a realizar determinadas tarefas, estas terão que ser desempenhadas pelo parceiro que, muitas vezes, fica também responsável por cuidar e apoiar emocionalmente o outro. Estas responsabilidades acrescidas podem tornar-se esmagadoras e conduzir a frustração, ressentimento e culpa. A pessoa com cancro pode, por sua vez, sentir culpa por sobrecarregar o parceiro, assim como, tristeza e frustração decorrentes das suas limitações físicas.

Alguns cônjuges tornam-se superprotectores, correndo o risco de se esquecerem de incluir o outro nas decisões importantes da família. Tal comportamento pode ser gerador de sentimentos de frustração e isolamento.

### Mudanças nas necessidades

Visto que as necessidades emocionais e físicas tendem a mudar à medida que o casal lida com a doença, é importante que ambos comuniquem as respectivas necessidades.

Não parta do princípio que o outro sabe o que você precisa ou sente, pois isso conduz muitas vezes a frustração e raiva. Peça ajuda (por exemplo, para se vestir) e fale sobre os seus sentimentos.

É igualmente importante que o casal reafirme o quanto ainda se ama. Pode achar que o seu parceiro sabe o quanto você o ama, mas talvez ele necessite que o diga com mais frequência.

### Mudanças na intimidade

O impacto físico e emocional que o cancro e o seu tratamento provocam, pode afectar a intimidade do casal. Converse com o seu parceiro e diga como se sente. Procure manter a intimidade mesmo que seja apenas através de manifestações de carinho.

### Mudanças para o futuro

O cancro pode mudar drasticamente os sonhos e esperanças do casal, o que, por sua vez, pode provocar grande tristeza e/ou raiva. Alguns aproveitam esta experiência para reavaliar prioridades, resultando numa melhor visão da vida.

Tentem juntos encontrar novos objectivos a curto prazo, como, por exemplo, concluir o tratamento. Isso pode ajudar o casal a sentir-se mais próximo.

### Mudanças nas relações

Cada familiar e amigo terá uma forma diferente de reagir perante a notícia da sua doença. Muitos não saberão como agir ou falar consigo e você poderá estranhar o afastamento ou a falta de apoio por parte de alguns deles. Embora seja doloroso, isto não significa que deixaram de gostar de si. Outros, no entanto, poderão surpreendê-lo com a dedicação e

apoio emocional e físico que lhe prestam. Para lidar com todas estas mudanças é muito importante manter uma comunicação aberta, não ter receio de pedir ajuda e manter uma vida social activa, tanto quanto possível.

Deixamos algumas sugestões:

### Comunique

Falar sobre os seus sentimentos com honestidade, sinceridade e abertura permite aos pais, família e amigos trabalharem juntos para resolver problemas e enfrentar situações difíceis, ajudando a reduzir, em grande medida, o *stress*.

Se se sentir confortável, tome a iniciativa de falar sobre a sua doença com os seus amigos e familiares. Faça-os entender que não está a espera que eles tenham respostas e que apenas precisa de alguém que o ouça e que compreenda os seus sentimentos. Quando simplesmente não lhe apetecer falar sobre o assunto, manifeste a sua vontade de conversar sobre outras coisas. Se sentir dificuldades em comunicar, aconselhe-se com a equipa de oncologia.

### Permita que o ajudem

Os seus amigos e família podem querer ajudá-lo, mas podem não saber exactamente como. Permita que eles se sintam úteis, mas seja específico naquilo que pede. Por exemplo, peça para lhe lavarem a roupa, ou passear o cão, ou ir buscar os seus filhos à escola. Prepare uma lista de tarefas que as pessoas possam fazer por si.

### Envolva-se em actividades sociais

Tanto quanto possível, tente manter uma vida social activa. Os seus amigos podem pensar que não deseja ir a festas ou convívios, mas se esta for a sua vontade, faça-os saber que eles podem continuar a incluí-lo. Permita que as pessoas tomem consciência das suas limitações físicas — a maior parte dos amigos e dos restantes elementos da família ficarão contentes em planear actividades calmas, como ir ao cinema ou marcar um almoço em sua casa. Não tenha receio de cancelar um compromisso caso não se sinta física ou emocionalmente bem. Os seus amigos compreenderão.



## Os filhos

Ser pai ou mãe com cancro é um desafio único. As exigências da doença e dos tratamentos podem ser incompatíveis com o cuidar de uma criança.

Os filhos mais crescidos podem ajudar a cuidar do pai ou mãe com cancro, mas esta inversão de papéis pode ser difícil, tanto para os pais como para a criança.

Para os filhos, a ideia de perder o pai ou a mãe é assustadora. Muitos pais tentam esconder a verdade dos seus filhos; no entanto, mesmo quando são crianças muito novas, percebem que algo não está bem e necessitam de informação honesta para os ajudar a lidar com a situação.

Esteja preparado para mudanças no comportamento dos seus filhos à medida que se vão adaptando à nova situação. Passe algum tempo extra com eles e encoraje-os a fazer perguntas e a falar sobre sentimentos e medos. Assegure-lhes que sempre os amará.

Na publicação "Falar Sobre Cancro", disponível igualmente no *site* da Sociedade Portuguesa de Oncologia – [www.sponcologia.pt](http://www.sponcologia.pt) –, encontrará sugestões sobre a forma de comunicar adequadamente com o seu filho.





ESTE CAPÍTULO É DEDICADO AOS SOBREVIVENTES DO CANCRO, QUE, ENTRE MUITAS OUTRAS EMOÇÕES, EXPERIMENTAM MEDO DA RECIDIVA DA DOENÇA. AQUI APRESENTAMOS ALGUMAS SUGESTÕES EM COMO LIDAR COM ESSES SENTIMENTOS.

# 4.

## SOBREVIVER AO CANCRO

Felizmente, há cada vez mais pessoas que sobrevivem ao cancro. Sobreviver ao cancro pode ser definido de dois modos:

- Não desenvolver a doença por vários anos, desde o diagnóstico ou desde o final dos tratamentos;
- ou
- O processo de viver com e para além do cancro. Por esta definição, o processo de sobrevivência ao cancro começa no momento em que este é diagnosticado.

A conclusão do tratamento é um período que tanto pode trazer alívio como preocupação. Quase todas as pessoas que sobreviveram ao cancro têm medo que um dia ele reapareça, especialmente durante os primeiros anos após o tratamento, podendo facilmente entrar em ansiedade cada vez que surge um sintoma "anormal", por mais pequeno que seja. Não está nas suas mãos poder evitar uma recidiva, mas está nas suas mãos controlar a forma como o medo influencia a sua vida.



## Voltar à "normalidade"

Regressar ao trabalho é um sinal de voltar à normalidade e de afastamento do estado de doença. Quando planejar o seu regresso ao trabalho, antecipe as questões que os colegas podem colocar e decida como responder.

Tome a iniciativa de começar a conversa; no entanto, trata-se da sua vida pessoal e, como tal, tem o direito de decidir "o que" e "quando" contar.

Deixamos algumas sugestões para lidar da melhor forma com o medo da recidiva do cancro:

### Aceite os seus medos

Dizer a si próprio para não se preocupar ou criticar-se por ter medo, não fará com que este desapareça. Aceite que está a passar por uma situação difícil e procure ajuda para lidar com a ansiedade.

Lembre-se que o medo diminuirá com o passar do tempo. Nalgumas situações, é normal que a ansiedade reapareça – antes das consultas de acompanhamento, na data em que lhe foi diagnosticado o cancro, ou quando conhece alguém que vive com o mesmo problema.

### Não se isole

Falar ou escrever sobre os seus medos e sentimentos pode ajudá-lo a reduzir a ansiedade. Procure associações de doentes com cancro, pois partilhar a sua experiência com quem tenha passado pelo mesmo pode fazê-lo sentir-se menos sozinho e mais compreendido.

### Esteja bem informado

O seu médico oncologista pode dar-lhe informação específica sobre o "se, quando e onde" o seu cancro pode recidivar, assim como os sintomas a que deve estar atento.

Saber o que esperar, permitir-lhe-á não se preocupar, sempre que sinta algo estranho no seu corpo.

## Faça um acompanhamento regular

Ser-lhe-á recomendado um acompanhamento médico de rotina que se inicia após o fim do tratamento e que, geralmente, inclui consultas e exames médicos periódicos (consultas de *follow-up*) adequados a si e à sua doença.

## Adopte um estilo de vida saudável

Uma dieta equilibrada, exercício regular, dormir bem e reduzir o *stress*, promovem uma melhor forma física e emocional.

Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas em excesso.

Adoptar um estilo de vida saudável irá diminuir, também, a probabilidade de vir a desenvolver outros problemas de saúde.

## Procure ajuda

Se estiver dominado pelo medo ou por pensamentos recorrentes de doença (apesar dos seus melhores esforços), converse com um elemento da sua equipa de oncologia, um amigo, ou com o seu líder espiritual. Pedir ajuda é o primeiro passo para ultrapassar o problema.







VOLUME 1  
APRENDER SOBRE O CANCRO



VOLUME 2  
A PESSOA COM CANCRO



VOLUME 3  
FALAR SOBRE CANCRO



VOLUME 4  
O CANCRO EM DIFERENTES IDADES