

# Como falar sobre câncer

EU  
SOU E  
EU VOU



Um ponto de partida  
para ajudar a falar  
sobre câncer

[worldcancerday.org](http://worldcancerday.org)



Dia Mundial  
do Câncer  
4 de fevereiro



# Iniciando a conversa.

**Com um tópico tão complexo como o câncer, muitas perguntas surgem. E, pode se tornar emotivo. Talvez você não saiba como começar e como lidar com as perguntas que você tem – como alguém interessado em aprender mais sobre o câncer, ou como a pessoa diagnosticada com câncer ou a pessoa em sua rede de apoio.**

**Em algumas culturas, falar sobre câncer ainda é um tabu e, para muitos de nós, é difícil e desagradável. Mesmo assim, falar sobre câncer abertamente aumenta a conscientização, melhora o resultado e pode finalmente salvar vidas.**

**Não há regras rígidas sobre como falar sobre câncer, assim como não há uma maneira correta ou incorreta para você, sua família e amigos lidarem com o câncer.**

**Isto serve apenas como um guia para você encontrar a melhor maneira de começar a falar sobre o assunto.**



## Como falar sobre o câncer no geral

Tendo conversas pessoais com sua família, amigos e rede sobre uma questão que é importante para você pode ser incrivelmente poderoso para aumentar a conscientização e o entendimento, e quem sabe inspirar uma ação positiva.

Não sabe por onde começar? Veja as questões principais no site do Dia Mundial do Câncer que podem ajudar a desencadear uma nova e talvez surpreendente conversa sobre câncer.

Visite o [worldcancerday.org/keyissues](http://worldcancerday.org/keyissues) para obter mais informações.





## Como falar com alguém com câncer

Para uma pessoa diagnosticada com câncer, amigos, famílias e colegas podem desempenhar um papel importante ao dar apoio emocional, social e prático.

Aceite as ideias desta pessoa, pois todos lidam com seu próprio diagnóstico de câncer e seguem seu caminho de forma diferente. Mesmo que não tenha certeza sobre qual a melhor maneira de conduzir a conversa, às vezes é melhor falar do que evitar a conversa a todo custo.

As sugestões a seguir podem ajudar você a conduzir as conversas para que se sinta melhor preparado.

### Preparação

- Tente processar seus próprios sentimentos antes
- Esteja ciente de que suas próprias experiências podem afetar como você reage
- Saiba sobre os diagnósticos por meio de fontes confiáveis para que esteja o mais informado possível

### Esteja aberto

- Passe tempo com a pessoa
- Pergunte se ela gostaria de falar sobre a experiência
- Deixe-a decidir o que e o quanto compartilhar
- Esteja disposto a falar sobre suas experiências e permitir que a pessoa compartilhe seus medos.
- Esteja disponível para conversar quantas vezes ela quiser e respeite se a pessoa precisar de espaço
- Fale sobre outras coisas além do câncer

### Como oferecer apoio

- Ofereça assistência, mesmo com pequenas tarefas, e verifique o que seria mais útil (às vezes as pessoas têm abundância de alimentos, mas ninguém para caminhar com o cachorro)
- Pergunte se ele precisa de ajuda. Se sim, ofereça ajuda de formas específicas e concretas e mantenha o seu compromisso



## **Algumas orientações adicionais para consideração:**

- Evite comparar a situação dela com a de outras pessoas que você conheça que tenham câncer, em particular compartilhar histórias de tristeza e melancolia
- Evite falar nas generalidades sobre as chances de recuperação e sobrevivência, ou minimizar a situação
- Tente não mostrar falso otimismo ou esperança
- Evite usar linguagem que pode inadvertidamente fazer a pessoa se sentir culpada (p. ex., “Você pode vencer isso”, “Você deve lutar”, “Não desista”)
- Evite fazer perguntas estressantes como “Quanto tempo você tem?”
- Evite mencionar curas novas ou alternativas sobre as quais você talvez tenha lido.
- Evite mencionar religião na conversa.
- Respeite a privacidade dela e deixe que ela conte para as outras pessoas
- Evite tornar a conversa centrada em você e sobrecarregá-la com seus próprios sentimentos
- Peça desculpas se sentir que disse algo errado
- Procure captar os sinais dela em qualquer momento em particular – alguns dias podem ser melhores para conversar e em outros dias ela pode não estar com vontade, enquanto que algumas pessoas são mais abertas e outras são mais fechadas
- Respeite suas escolhas e evite impor opiniões sobre o que faria a respeito do tratamento e dos cuidados
- Ouça se ela está chateada em vez de correr para animá-la

## **O que dizer quando não sabe o que dizer:**

- “Não sei o que dizer, mas se tiver alguma coisa que eu possa fazer, estou aqui para te ajudar.”
- “Sinto muito por saber que você está passando por isso.”
- “Se quiser apenas falar, estou aqui para te ouvir.”
- “Sinta-se sempre à vontade para me dizer se quer ou precisa de alguma coisa.”
- “Ouvi falar sobre o que está acontecendo e sinto muito”

## **Algumas perguntas que você pode fazer:**

- “Como você está?”
- “Me diga o que gostaria que eu fizesse para ajudar”
- “Você quer falar sobre isso?”



## Como falar sobre câncer no local de trabalho

- Se você trabalha com alguém ou emprega alguém com câncer, explore maneiras de apoiar o membro da sua equipe para continuar contribuindo ativamente
- Considere modificações no trabalho, como compartilhar tarefas, trabalhar de casa, horas flexíveis, etc.
- Explore e considere oferecer programas de apoio no local de trabalho.
- Esteja atento às informações que os membros de sua equipe ou colega desejam compartilhar com outras pessoas
- Pergunte qual tipo de apoio a pessoa gostaria de receber
- Dê apoio a ela e a seus colegas e permita que expresse sua ansiedade e sentimentos
- Mantenha a conversa aberta e honesta

## Como falar com crianças

Falar com as crianças sobre câncer nem sempre é fácil, mas é importante abordar qualquer preocupação ou ansiedade que elas possam ter. Para pais e professores não é diferente, há maneiras através das quais as crianças podem aprender sobre câncer em um ambiente de apoio.

- Use linguagem simples e forneça detalhes específicos, como onde o câncer está em seu corpo e como ele será tratado.
- Seja honesto - explique porque elas talvez não possam brincar ou fazer as coisas que normalmente faziam com você ou com a pessoa que elas conhecem com câncer
- Repita suas explicações
- Encoraje perguntas e responda a cada pergunta de forma específica
- Pergunte a elas sobre seus sentimentos
- Ouça seus medos e explique que o câncer não pode ser pego, que não é culpa delas e que elas serão amadas e cuidadas independentemente do que acontecer
- Forneça parte das notícias em vez da notícia toda de uma vez



## Como falar sobre o câncer quando você tem câncer

- Você não precisa falar para todos sobre seu diagnóstico, mas é uma oportunidade para ser aberto com as pessoas que você ama e confia
- Confie nas pessoas próximas a você e com quem se sente à vontade para conversar. Também não há nada de errado se não quiser compartilhar estas informações com todos
- Deixe a comunicação aberta: programe regularmente conversas calmas e privadas onde você não ficará distraído nem será apressado
- Esteja aberto para falar sobre tópicos mais difíceis, como medo da recorrência ou preocupações financeiras
- Busque apoio, mas saiba que não tem problema se você não souber de qual apoio precisa
- E, se em alguns dias e momentos você não estiver com vontade de falar sobre o câncer, também não tem problema.

## Para mais informações e orientações, explore os recursos a seguir:

<https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer>

<https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-your-spouse-or-partner-about-cancer>

<https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/when-someone-you-know-has-cancer.html>

<https://health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer/>

<https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/talking-about-cancer/talking-to-children/explaining-cancer.html#308667>

[https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2016/04/UC-pub-Talking-to-Kids-About-Cancer-CAN737-lo-res\\_amended-April-2016.pdf](https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2016/04/UC-pub-Talking-to-Kids-About-Cancer-CAN737-lo-res_amended-April-2016.pdf)

<https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/telling-others-about-your-cancer.html>

<https://www.nccn.org/patients/>



# Obrigada por apoiar o Dia Mundial do Câncer.

Para mais informações e as notícias mais recentes, inscreva-se para receber nossa newsletter em [worldcancerday.org](http://worldcancerday.org)

Tem dúvidas? E-mail: [hello@worldcancerday.org](mailto:hello@worldcancerday.org)

-  [facebook.com/worldcancerday](https://facebook.com/worldcancerday)
-  [instagram.com/worldcancerday](https://instagram.com/worldcancerday)
-  [twitter.com/uicc](https://twitter.com/uicc)

O Dia Mundial do Câncer é uma iniciativa da União Internacional para Controle do Câncer.



Visionary  
partner



Champion  
partners

