



Guia de orientações:

Fale sobre o câncer



**Dia Mundial
do Câncer**
4 de fevereiro

#PorCuidadosMaisJustos
worldcancerday.org

Vamos começar uma conversa

Um tema tão complexo como o câncer gera muitas perguntas. E pode ser difícil obter respostas. Talvez você não saiba por onde começar e como lidar com suas dúvidas – seja você a pessoa diagnosticada com câncer, alguém da rede de apoio do paciente ou simplesmente com interesse em saber mais sobre a doença.

Em algumas culturas, o câncer ainda é um tabu e, de maneira geral, para muitos de nós, é um assunto difícil e desconfortável. No entanto, falar sobre o câncer aumenta a conscientização, melhora os resultados e pode, em última análise, salvar vidas.

Não há regras sobre como falar sobre o câncer, assim como não há um "jeito certo" ou um "jeito errado" de você, seus familiares e amigos lidarem com o câncer.

Isso é apenas um guia para você encontrar a melhor maneira de começar a falar sobre o câncer.



Falar sobre o câncer em geral

Encorajamos você a usar sua voz e a falar com sua família, amigos e rede de contatos. Conversar sobre um problema que é importante para você pode ser uma maneira incrivelmente poderosa de aumentar a conscientização e o conhecimento da doença e, em última análise, ajudar a gerar ações.

Não sabe por onde começar? Acesse o site do Dia Mundial do Câncer e dê uma olhada nas principais questões que podem ajudar a iniciar uma conversa nova e talvez surpreendente sobre o câncer.

Para obter mais informações, acesse: worldcancerday.org/keyissues



Como conversar com alguém com câncer

Para uma pessoa diagnosticada com câncer, amigos, familiares e colegas podem desempenhar um importante papel de apoio emocional, social e até prático.

Procure entender os sinais do paciente, já que cada um lida com o seu próprio diagnóstico e tratamento de câncer de maneira diferente. Mesmo que você não tenha certeza da melhor abordagem, às vezes é melhor falar do que evitar a conversa.

As sugestões a seguir podem ajudar a iniciar e conduzir suas conversas, para que você se sinta mais bem preparado.

Preparação

- Antes de mais nada, tente compreender os seus próprios sentimentos.
- Esteja ciente de que suas próprias experiências podem afetar a forma como você reage.
- Saiba mais sobre o diagnóstico por meio de fontes confiáveis, para que você esteja o mais bem informado possível.

Como oferecer apoio

- Ofereça assistência, mesmo que seja com pequenas tarefas, e procure saber o que seria mais útil (às vezes, as pessoas têm bastante comida, mas ninguém para passear com o cachorro).
- Pergunte à pessoa se ela gostaria de alguma ajuda. Em caso afirmativo, ofereça ajuda de maneiras específicas e concretas e cumpra com seu compromisso.

Esteja aberto

- Passe algum tempo com a pessoa.
- Pergunte se ela gostaria de falar sobre a experiência.
- Deixe-a decidir o que e quanto deseja compartilhar.
- Esteja disposto a falar sobre as experiências da pessoa e deixá-la compartilhar seus medos.
- Esteja disponível para falar com a pessoa quantas vezes ela quiser, e procure entender caso ela não queira.
- Converse sobre outras coisas além do câncer.

Outras orientações a serem consideradas:

- Evite comparar a situação daquele paciente com a de outras pessoas com câncer que talvez você conheça, especialmente se forem histórias de “desgraça e melancolia”.
- Evite falar sobre as chances de recuperação ou sobrevivência, ou subestimar a situação.
- Tente não mostrar falso otimismo ou esperança.
- Evite falar de forma que possa inadvertidamente fazer a pessoa se sentir culpada (por exemplo, “Você pode vencer isso”, “Você deve lutar”, “Não desista”).
- Evite fazer perguntas angustiantes como “Quanto tempo de vida você tem?”.
- Evite mencionar curas alternativas sobre as quais possa ter lido.
- Evite trazer a religião para a conversa.
- Respeite a privacidade do paciente e deixe-o decidir se quer contar para outras pessoas.
- Evite deixar a conversa centrada em você e seus próprios sentimentos.
- Peça desculpas sem assumir uma posição defensiva se achar que disse algo errado.
- Procure ler os sinais da pessoa em diferentes momentos – alguns dias podem ser melhores para conversar e noutros dias ela pode não estar disposta. Algumas pessoas são mais abertas e outras mais reservadas.
- Respeite as escolhas do paciente e evite impor suas próprias opiniões sobre o que você acha que faria em relação ao tratamento.
- Ouça o paciente falar se ele estiver chateado, em vez de se apressar para animá-lo.

O que dizer quando você não souber ao certo o que falar:

- “Não sei o que dizer, mas se houver algo que eu possa fazer para ajudar, estou aqui para isso.”
- “Sinto muito que você esteja passando por tudo isso.”
- “Se você só quiser conversar, ficarei feliz em ouvir.”
- “Esteja sempre à vontade para me avisar se quiser ou precisar de alguma coisa.”
- “Fiquei sabendo do que está acontecendo, sinto muito.”

Algumas perguntas que você pode fazer:

- “Como você está?”
- “Diga para mim o que eu posso fazer para ajudar.”
- “Você quer conversar sobre isso?”

Como conversar com alguém com câncer

- Se você tem um funcionário ou colega com câncer, encontre maneiras de apoiar essa pessoa para que ela possa continuar contribuindo ativamente.
- Considere fazer modificações de trabalho, como compartilhar tarefas, trabalho de casa, ter um horário flexível etc.
- Considere oferecer programas de apoio no local de trabalho.
- Seja cuidadoso com as informações que seu funcionário ou colega deseja compartilhar com os outros.
- Pergunte que tipo de apoio ele/ela gostaria de receber.
- Ofereça apoio a colegas de trabalho e deixe-os à vontade para expressar seus sentimentos e angústias.
- Mantenha a conversa aberta e honesta.



Como falar com as crianças

Nem sempre é fácil falar com crianças sobre o câncer, mas é importante lidar com quaisquer preocupações ou angústias que elas possam ter. Para pais e professores, existem maneiras de ajudar as crianças a aprender sobre o câncer em um ambiente de apoio.

- Seja honesto.
- As crianças reagem bem a detalhes específicos.
- Use uma linguagem simples.
- Explique para criança onde o câncer está no corpo, como será tratado, que não pode ser transmitido e que a doença não é culpa dela.
- Explique por que talvez ela não consiga brincar ou fazer algumas coisas que está acostumada a fazer com você ou com a pessoa com câncer que ela conhece.
- Repita as suas explicações.
- Incentive a criança a fazer perguntas e responda a cada uma delas de maneira objetiva.
- Pergunte como ela se sente.
- Escute a criança falar sobre seus medos.
- Assegure à criança que, aconteça o que acontecer, ela sempre terá amor e cuidados.
- Mantenha-a atualizada com pequenas notícias em vez de contar tudo de uma vez.

Como falar sobre câncer quando você tem câncer

- Você não precisa contar para todo mundo seu diagnóstico, mas é uma oportunidade para se abrir com seus amigos e entes queridos.
- Confie em pessoas próximas com quem você se sinta à vontade para falar. Também não há problema em não compartilhar essas informações com todos.
- Mantenha as linhas de comunicação abertas: marque um horário para ter uma conversa mais reservada, sem pressa nem distrações.
- Esteja aberto para falar sobre tópicos difíceis, como medo da doença voltar ou preocupações financeiras.
- Não hesite em pedir ajuda, mas não há problema se não souber de que tipo de ajuda você pode precisar.
- E se você não tiver vontade de falar sobre o câncer em determinados dias ou momentos, tudo bem também.

Para obter mais informações e orientações, acesse os seguintes recursos:

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

www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis

health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer

www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support

www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/childhood-cancers/talking-to-kids-about-cancer

www.nccn.org/patients

www.cancer.org/treatment

Obrigado por apoiar o Dia Mundial do Câncer.



Para obter mais informações e as últimas notícias, inscreva-se no nosso boletim informativo em worldcancerday.org

Tem alguma pergunta? E-mail: hello@worldcancerday.org

 [worldcancerday](https://www.facebook.com/worldcancerday)

 [@worldcancerday](https://www.instagram.com/worldcancerday)

 [@UICC](https://twitter.com/UICC)

 [worldcancerday_official](https://www.youtube.com/worldcancerday_official)

 [@worldcancerday](https://open.spotify.com/worldcancerday)

Visionary Partners



Champion Partners



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



Dia Mundial do Câncer
4 de fevereiro

Por cuidados
mais justos