Câncer de mama e saúde mental

24.10.2022 4 minutos de leitura

Autores

Cibelle Linero

Assuntos

BMA Diversidade BMA Mulher Cibelle Linero

Medo, incerteza, diferentes métodos de tratamento...Como fica a saúde mental em um momento de vulnerabilidade ao receber um diagnóstico de câncer de mama? E como as pessoas que estão ao lado dos pacientes se sentem e podem apoiar?

Essas e outras questões foram alguns dos pontos discutidos durante o bate-papo virtual realizado pelo BMA, na terça-feira, 18 de outubro, sobre o câncer de mama e saúde mental, um dos aspectos mais relevantes para o enfrentamento da doença.

Para falar sobre o tema, convidamos Flavia Puppi, mãe, médica psiquiatra, formada pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e paciente oncológica em tratamento de câncer de mama. A mediação do encontro ficou por conta de Cibelle Linero, nossa sócia da área Trabalhista e membro dos Comitês BMA Mulher e BMA Diversidade.

Importância dos exames preventivos e primeiros sentimentos

Logo na abertura do bate-papo, Flavia compartilhou como foi o início desse processo, seus primeiros sentimentos e reações ao receber o diagnóstico de câncer de mama. Ressaltando também, a importância de realizar os exames preventivos e o quão esse passo é relevante para o equilíbrio entre tempo e o tratamento da doença.

O começo foi meio que um turbilhão mesmo, não vou dizer que eu senti medo. Na hora, acho que saí correndo. Pensei: Eu tenho uma filha pequena, diversos casos de câncer na família, eu tenho que me tratar e vamos lá", dividiu Flavia. Lembrando de que levar as coisas de um ponto de vista mais prático e rápido em situações de urgência, já são traços de sua personalidade.

"Não posso deixar de falar.., é um privilégio você ser diagnosticado muito rápido. Fazer exame em um dia, e na semana seguinte já começar a quimioterapia", destaca a médica, lembrando a importância do tempo para o sucesso e o processo de tratamento.

Saúde mental: Altos e baixos

Cibelle aproveitou para convidar Flavia a dividir um pouco sobre sua trajetória como paciente, sobre sua saúde mental naquele momento, partindo da perspectiva de uma profissional que atua com atendimento na área, cuidando de quadros de ansiedade e depressão, por exemplo.

"A princípio eu não diria que eu senti medo, eu senti uma certa adrenalina de sair correndo para cuidar, talvez por uma característica minha mesmo. E ai a questão do medo, das inseguranças, de outras questões, de talvez ficar um pouco mais para baixo.. ter momentos de altos e baixos, claro que eu tive."

“Independente de ser psiquiatra ou não, em primeiro lugar nós somos pessoas. A gente sente igual todo mundo, tem os mesmos problemas, as mesmas questões e neuroses. Então, assim, a forma de enfrentar pode ser diferente, mas todo mundo passa.. câncer é algo que te faz refletir e pensar em muita coisa..”, dividiu Flavia.

Nossas convidadas lembraram também sobre o percentual de mulheres que desenvolvem quadros de depressão após receberem o diagnóstico do câncer de mama, cerca de 10 a 20%. “Muitas vezes os sintomas da depressão ficam escondidos, porque o tratamento do câncer já leva a sinais que se parecem com os de depressão”, destaca a médica, lembrando o quão importante é contar com familiares e amigos atentos a esses sinais.

Rede de apoio

“Em primeiro lugar, acho que a gente tem que ouvir e perguntar para o outro do que ele precisa, qual suporte é necessário. Você pode perguntar se a pessoa quer falar sobre o assunto ou não”, afirma Flavia. “Ter abertura e ouvir é muito importante, porque as pessoas sentem e lidam muito diferente”, completa.

“Principalmente depois daquele baque inicial, a pessoa tem que sentir que está viva, né? Que pode falar sobre outras coisas, ir ao cinema, ver séries”....“Tão importante quanto, é você continuar tratando a pessoa como uma pessoa, ela não é um câncer, ressalta.”

A médica lembra que, pacientes como ela, também sentem o quão familiares e amigos sofrem com a situação, e que isso também é difícil. Mas, destaca que para aqueles que se sentem à vontade para conversar e falar sobre o assunto, a chave para oferecer uma boa rede de apoio é “Conversar, se disponibilizar, estar junto e reconhecer o limite do outro”.

“O apoio de familiares e amigos é essencial...Esse apoio faz você ressignificar muita coisa”, completa a médica.

› PROFISSIONAIS

Profissionais que aliam visão jurídica e visão de mercado

Cibelle Linero