

capa

COMO MANTER O EQUILÍBRIO PARA NÃO ADOECER EMOCIONALMENTE DIANTE DO CÂNCER DE UM ENTE QUERIDO?

“Tamo junto”

A servidora pública Silvia Helena Almeida, 45 anos, descobriu que estava com câncer de mama em setembro de 2016. Antes mesmo do diagnóstico, ela mostrou o nódulo no seio para o marido, Gilmar, 46, e os três filhos – Gilmarcio, 23, Leonardo, 20, e Vitor, 18. Ao receber a confirmação da malignidade, o choro veio compulsivamente, mas ela nunca vai esquecer o abraço coletivo que recebeu da família e a frase: “Tamo junto”. Moradora de Birigui, interior de São Paulo, Silvia afirma que o fato de a família não ter entrado em desespero foi fundamental para seu tratamento. “Apesar de tudo, ficamos firmes e fortes para vencer esse desafio”, lembra. Ela operou no mesmo mês e, em junho último, comemorou o fim da série de quimioterapia.

O equilíbrio fez a diferença na história de Silvia, mas ainda é incomum nessas situações. Considerado uma doença familiar, o câncer desestabiliza a vida do paciente e de seus parentes em vários aspectos – emocional, financeiro e social. A psicóloga Melissa Mosca Pantarotto, especializada em cuidados paliativos e *life coaching* (serviço para resolução de questões pessoais e profissionais), ressalta que nem sempre a família consegue dar conta desse processo sozinha. Muitas vezes, segundo ela, são necessárias intervenções psicossociais voltadas para o bem-estar emocional do paciente e de seus familiares. “Há benefícios nas diferentes fases do tratamento. Infelizmente, muitos procuram apoio psicológico somente quando a questão emocional se encontra muito comprometida”, lamenta.

Além do auxílio psicológico, algumas atitudes simples podem ajudar a vencer os desafios

desse período conturbado. A psiquiatra Maria Teresa Lourenço, do A.C. Camargo Cancer Center (SP), acredita que dividir tarefas é fundamental nessas horas difíceis. “Peça a um amigo que pegue seu filho na escola, delegue as compras do supermercado, reveze com alguém as idas ao hospital para acompanhar o paciente”, aconselha.

Essa interação familiar trouxe mais segurança para a psicóloga paulistana Maria Pol, 55, que em 2015 teve recidiva de um câncer de mama diagnosticado pela primeira vez em 2000. Com mãe idosa e sem filhos, coube a uma das irmãs, a biomédica Aparecida Pol, 52, acompanhá-la no tratamento. A proximidade entre as duas ajudou. “Ela me auxiliou nos cuidados pós-operatórios e foi comigo às consultas. Fiquei com dreno, que foi o mais chato”, lembra Maria. Aparecida saía de Bauru, a cerca de quatro horas da capital paulista, para acompanhar a irmã. “Meus sobrinhos e meu cunhado deram conta das tarefas domésticas, enquanto ela ficava comigo”, revela.

OBSTÁCULOS EXTRAS

Quando o assunto é internar o familiar ou acompanhá-lo às sessões de quimioterapia, o cenário fica ainda mais complicado. A chefe do Serviço Social do Hospital do Câncer I (HC I) do INCA, Érika Schreider, destaca que, muitas vezes, boa vontade e dedicação não bastam para se colocar à disposição de um ente querido nesses momentos. “É preciso pontuar algumas questões, como o mercado de trabalho. Os empregadores não liberam pai nem mãe para acompanhar o tratamento dos filhos. Esse é um dos equívocos da legislação trabalhista



Há benefícios [de intervenções psicossociais] nas diferentes fases do tratamento. Infelizmente, muitos procuram apoio psicológico somente quando a questão emocional se encontra muito comprometida

MELISSA MOSCA PANTAROTTO, psicóloga especializada em cuidados paliativos e *life coaching*

brasileira, que não garante o direito de estar junto em caso de internação por algo que não pode ser comparado com uma gripe. O período de internação pode ser longo”, salienta.

A advogada Daniele Rocha Brasil Taffarel Chagas, especialista em Direito Tributário, Civil e Aplicado, esclarece alguns pontos que podem

ajudar a família durante o tratamento. A servidora federal com filhos menores tem o direito de obter licença por motivo de doença em pessoa da família, conforme o art. 81, inciso I, da Lei 8.112/90 (Estatuto dos Servidores Públicos Civis da União). Servidoras estaduais ou municipais precisam consultar o estatuto do estado ou município onde trabalham.

Já a trabalhadora submetida ao regime geral da Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) não tem amparo legal para acompanhar familiar doente. “Cabe a ela buscar amparo no Poder Judiciário para que, com base nos princípios constitucionais da igualdade e isonomia, detenha os mesmos direitos da servidora pública federal”, aconselha Daniele. A advogada informa ainda que tramita no Congresso Nacional o Projeto de Lei (PL) 3.011/2011, do deputado federal Aguinaldo Ribeiro (PP-PB), que inclui na CLT o direito do pai ou da mãe de se afastar do trabalho, com manutenção do salário, em caso de doença grave de filho ou dependente.

Outro ponto a ser avaliado é a condição socioeconômica dos demais membros da família. Quais as necessidades? Todos trabalham? São independentes? Érika lembra que, em algumas

“O pai pode ter ido embora, deixado os filhos com a mãe e não vê-los há 20 anos. Aí ele adoece, e o hospital consegue localizar esses filhos. A lei diz que eles têm a responsabilidade de cuidar dos pais, mas vamos refletir: qual é o vínculo afetivo que existe ali?”

ÉRIKA SCHREIDER, chefe do Serviço Social do HC I/INCA

famílias, pode haver outros doentes, ou alguém que precise de cuidados dobrados, como um bebê ou um idoso. “Como pagar um cuidador nesses casos, considerando que um câncer, mesmo tratado em hospital público, requer despesas, seja de locomoção ou alimentação de quem está acompanhando?”, questiona.

Quando o paciente precisa interromper suas atividades profissionais durante o tratamento, o orçamento da casa fica ainda mais comprometido. “A pessoa até pode requerer auxílio-doença ao INSS, mas não será o mesmo valor do salário. Além disso, questões burocráticas podem retardar o recebimento desse dinheiro. Quando o doente é o que tem a principal renda da família, piora ainda mais a situação”, relata a assistente social.

Daniele Rocha cita o auxílio-cuidador pago pelo INSS. Trata-se do acréscimo de 25% ao valor da aposentadoria quando o segurado, aposentado

Carga mais leve

Orientações da psicóloga Melissa Mosca Pantarotto para familiares e amigos de pacientes oncológicos



Seja positivo

O acompanhante também tem a função de “não deixar a peteca cair”. Identifique momentos positivos, traga lembranças alegres e construa o futuro por meio da imaginação: “Como será quando o filho vier visitar?” “O que vai fazer quando estiver recuperado?” O importante é ter momentos de bem-estar e prazer nessa fase.



Distribua tarefas

Diante do diagnóstico de câncer, a família se depara com a perda da rotina. Os membros precisam se adequar às novas demandas e definir quem vai cuidar do quê. Por isso, é indicada uma conversa franca e constante, já que o afeto deve ser demonstrado entre todos.



Recupere as energias

Mantenha sua rotina, inclusive o lazer, dentro do que for possível e de acordo com os seus valores pessoais. É nos momentos de descontração que “as baterias são recarregadas”. Assim, você terá mais energia e disposição, enquanto o paciente passará a ter ao seu lado uma pessoa equilibrada emocionalmente para lhe dar suporte.



Seja companheiro

O paciente quer estar com quem ama e tem vínculo afetivo. Seja um familiar ou pessoa próxima, o acompanhante deve saber ouvir e ser capaz de acolher os medos, anseios e angústias do doente.

por invalidez, necessita de assistência permanente de uma pessoa. Importante: esse acréscimo é pago apenas a quem se aposentou por invalidez em decorrência da doença que deu causa à aposentadoria e comprove precisar de cuidador em tempo integral.

RELAÇÕES DELICADAS

Com sua experiência em serviço social na área de pediatria, Érika observa que existe uma discussão sobre a questão de gêneros, em que a mulher é colocada, pela sociedade, como uma “cuidadora natural”. “Muitos pensam que cabe somente a ela acompanhar um filho, mas ignoram o fato de que a mulher pode ser a única provedora da família e também ter outros filhos menores dependentes dela para ir à escola, comer, tomar banho. Vejo crescer muito o número de mães que sustentam a casa

sozinhas, que são separadas ou têm companheiros desempregados”, revela.

A Constituição Federal, o Código Civil Brasileiro – Lei 10.406/2002 e as leis específicas – 10.741/2003 (Estatuto do Idoso), 8.842/1994 (Política Nacional do Idoso) e 8.742/1993 (Lei Orgânica da Assistência Social) – determinam que, na ausência dos filhos, o dever passa para os parentes mais próximos – irmãos. Na falta desses vêm primos, sobrinhos e assim por diante.

Mas a assistente social pondera sobre o tipo de relação que o paciente construiu com sua família. “Existem casos de filhos afastados e pessoas que estão sem contato há muitos anos com seus familiares. O pai pode ter ido embora, deixado os filhos com a mãe e não vê-los há 20 anos. Aí ele adocece, e o hospital consegue localizar esses filhos. A lei diz que eles têm a responsabilidade de cuidar dos pais, mas vamos refletir: qual é o vínculo afetivo que existe ali?” ■



Contrate ajuda profissional

Muitas famílias, impossibilitadas de ter um cuidador próximo, optam por profissionais. Nesse caso, é importante conhecê-lo. Busque uma pessoa interessada, que seja atenciosa e faça companhia ao paciente. A família, mesmo distante, não deve se afastar e delegar tudo ao profissional, pois o doente precisa perceber que é considerado.



Fuja da culpa

A culpa surge do anseio à perfeição e da sensação de que tudo depende de você. Mas a vida trilha seus próprios caminhos, não há controle absoluto de tudo. Reavalie o momento que está vivenciando, livre-se das amarras do passado e de crenças que não constroem e acredite que está fazendo o seu melhor.



Esteja sempre presente

Quando a família não consegue estar ativamente no processo, é importante o contato por meio de telefonemas e mensagens. Procure também intensificar as visitas, mas se isso não for possível, demonstre que se importa com aquela pessoa, com o que ela está sentindo. Compartilhe as situações do dia a dia, demonstrando que ela é parte integrante da família.



Sugira novas atividades

Não falar da doença pode ser uma forma de negação. Converse sobre o que for necessário, mas busque também outros temas. Além disso, sugira ao paciente que faça uma atividade nova, descubra um lazer, como leitura ou pintura, escreva em um blog ou busque centros onde possa se conectar com outras pessoas.