

2017-03-17 11:04:18

<http://justnews.pt/noticias/cancro-da-mama-iniciativa-esclarece-o-caminho-a-seguir-perante-o-diagnostico>



## **Cancro da mama: iniciativa esclarece o «caminho a seguir perante o diagnóstico»**

"Tenho cancro da mama. E agora?" é o tema da próxima sessão promovida pelo [Mama Help](#) - Centro de apoio a doentes com cancro da mama, um centro de recursos diversificados, aberto a toda a gente, que disponibiliza informação e ajuda, "desde o primeiro diagnóstico e em todas as fases da doença".

Esta iniciativa, que se realiza dia 22 de março, decorrerá, como é habitual, na Biblioteca da Fundação Champalimaud e vai contar com a intervenção de Maria João Cardoso, cirurgiã da Unidade de Mama do Centro Clínico Champalimaud e presidente do Mama Help, que irá procurar responder à questão: "Que caminho seguir perante o diagnóstico?".

Em declarações à Just News, Maria João Cardoso afirma que as primeiras consultas "são sempre as mais difíceis porque são as que têm uma maior carga de ansiedade". Trata-se de "mergulhar num mundo completamente novo e muito assustador. O medo da morte e do sofrimento está bastante latente."

Questionada sobre se o apoio psicológico dado por especialistas começa a ser cada vez mais aceite e procurado, esclarece que "atualmente é mais frequente". Contudo, salienta que "ainda existe um certo ´receio` de pedir o apoio psicológico. Como se esse pedido representasse um sinal de fraqueza."

### **"Para melhor passar a mensagem"**



Maria João Cardoso e Marta Crawford.

As sessões de esclarecimento promovidas pelo Mama Help ao longo do ano focam temas que não são muito abordados, como foi o caso da última sessão, que se realizou no mês passado, sobre o tema "Cancro da mama e sexualidade. Problemas e soluções", onde participou a sexóloga Marta Crawford. Nessa ação, a própria disposição da sala foi alterada de forma a criar um ambiente mais acolhedor, facilitador de uma maior partilha de opiniões e esclarecimento de dúvidas.



Quanto ao evento que se realiza dentro de dias, também terá uma novidade relevante. Maria João Cardoso adianta que nesta nova sessão "iremos recriar a experiência de uma consulta de diagnóstico. Seremos os intervenientes atores desta sessão. Não haverá projeção de slides."

Acrescenta ainda que será utilizado "o modelo de ´role playing` para tentar passar o melhor possível a mensagem do que fazer e que escolhas existem perante um diagnóstico de cancro."

### **"Não ter medo de usar a palavra cancro"**

Na sua opinião, "quanto mais se desmistificar, melhor". Alertando para o facto de que é importante "não ter medo de usar a palavra cancro (até porque a sobrevivência é cada vez maior)", a médica salienta que é necessário "tentar que a vida quotidiana se mantenha o mais semelhante possível e não ter atitudes que simulem ´pena` e que sejam superprotetoras".

### **Quando o apoio é fator de ansiedade**

Relativamente à partilha de experiências pessoais, considera que "pode ser uma forma de conseguir falar da doença e do seu impacto". Contudo, alerta que, "ao mesmo tempo, e muitas vezes, vêm associadas ao risco de tentar comparar situações que são diferentes, levando ao extremo, por exemplo da comparação de tratamentos".

Nesses casos, "pode provocar muita ansiedade e não deve ser feito". Refere ainda a médica que "a individualização do tratamento é fundamental" e que "nós não tratamos cancros, mas sim pessoas com cancro e por isso cada um é diferente".

Desta forma, refere que "existe uma sensação de conforto na troca de experiências que advém do facto de sentirem que fazem parte do mesmo clube" e tal "não tem qualquer problema desde que não chegue à comparação dos tratamentos, dos efeitos laterais etc."



Quanto à hipótese do Mama Help vir a organizar no futuro uma sessão "especialmente dirigida aos cuidadores (amigos, família)" sobre o "caminho a seguir perante o diagnóstico", nomeadamente, sobre o que podem fazer e a melhor forma de agir e comunicar, a cirurgiã da Unidade de Mama do Centro Clínico Champalimaud afirma ser uma forte possibilidade: "gostaríamos muito".

### **Melhor informação "para melhor ultrapassar o cancro de mama"**

Maria João Cardoso sublinha que uma doente mais bem informada é, "em todos os aspetos", uma doente com mais ferramentas para melhor ultrapassar o cancro de mama: "Na procura de uma segunda opinião. Na escolha que mais lhe convier. Na antecipação dos problemas. Todos estes fatores contribuirão para um melhor 'coping' com a doença globalmente."



**Sessões  
Mama Help**

Janeiro a Julho - 2017  
Biblioteca Fundação Champalimaud > 18h30

JAN  
JÚL  
LISBOA

A inscrição (gratuita) pode ser efetuada [aqui](#).

Contacto: [info.lisboa@mamahelp.pt](mailto:info.lisboa@mamahelp.pt)