Entender os próprios sentimentos, dividir responsabilidades e buscar apoio também são formas de cuidado

Quando o diagnóstico de câncer é de alguém próximo a você, talvez você não saiba o que dizer.

Talvez tenha passado horas procurando informações na internet. Talvez esteja tentando entender exames, tratamentos e possibilidades enquanto, por dentro, só consegue pensar: “E agora?”.

Ou talvez esteja tentando continuar normalmente: trabalhar, cuidar dos filhos, responder mensagens, participar de reuniões e fazer planos.

Por fora, tudo parece igual. Por dentro, não.

Quando alguém próximo recebe um diagnóstico de câncer, é comum que o impacto não fique apenas com quem recebeu a notícia. Esse diagnóstico pode alcançar toda a família, assim como amigos e outras pessoas importantes daquela rede de afeto. E cada pessoa pode reagir de uma maneira diferente.

Um marido pode sentir medo de perder a esposa. Uma filha pode se perguntar se a mãe vai morrer. Um filho pode sentir culpa por morar longe. Um irmão pode não saber como ajudar. Um amigo pode ter medo de falar alguma coisa errada.

Alguém pode assumir grande parte dos cuidados e se sentir exausto. Outra pessoa pode não participar diretamente do tratamento, mas passar o dia inteiro pensando naquela situação.

Não existe uma única maneira “certa” de reagir. Mas é importante entender que você não precisa resolver tudo agora.

A busca por respostas

Quando recebemos uma notícia que nos assusta, nossa cabeça tenta imediatamente encontrar respostas:

“Qual é o tipo de câncer? É grave?”

“Qual é o tratamento? Por quanto tempo ele vai durar?”

“E se acontecer o pior?”

É compreensível querer saber. Mas talvez seja importante lembrar de uma coisa: um diagnóstico não é uma sentença e, principalmente, não conta sozinho toda a história daquela pessoa.

Existem muitos tipos de câncer, diferentes estágios, tratamentos e respostas ao tratamento. Quem poderá explicar o que aquela situação significa é a equipe médica que acompanha o paciente.

Por isso, tente não transformar as primeiras horas ou os primeiros dias em uma busca interminável por respostas na internet.

A internet pode ajudar a compreender alguns termos e a encontrar informações gerais, mas também pode apresentar conteúdos fora de contexto, relatos individuais, informações desatualizadas ou situações completamente diferentes daquela que vocês estão vivendo.

Sempre que possível, procure informações em fontes confiáveis e, principalmente, leve suas dúvidas aos profissionais que conhecem o caso.

Médicos, enfermeiros e outros integrantes da equipe de saúde podem ajudar a separar o que realmente se aplica àquela pessoa daquilo que apenas aumenta a ansiedade.

Anotar perguntas antes das consultas também pode ajudar.

Você não precisa descobrir sozinho, por meio de pesquisas, aquilo que pode ser explicado com mais segurança por quem está acompanhando o tratamento.

Você não precisa entender toda a doença hoje

Às vezes, o que existe para fazer hoje é simplesmente atravessar o dia de hoje.

E você também pode estar assustado.

Existe uma ideia de que, quando alguém que amamos adoece, precisamos imediatamente ser fortes. Alguns pensamentos podem surgir:

“Agora não é hora de pensar em mim.”

“Eu preciso dar força para ele.”

“Eu não posso desabar.”

Mas sentir medo não significa que você está sendo fraco. Chorar não significa que você está piorando a situação.

Sentir raiva, tristeza, ansiedade, confusão ou até mesmo vontade de se afastar por alguns momentos não significa que você ama menos aquela pessoa.

Você também está recebendo uma notícia que mudou alguma coisa na sua vida. Talvez ainda não seja possível saber exatamente o que mudou, mas reconhecer isso pode ser o primeiro passo para cuidar de si.

Cuidar não significa estar disponível o tempo inteiro

Se você se tornou uma das pessoas que ajudam diretamente no tratamento, existe outro desafio: não transformar o cuidado em abandono de si mesmo.

É possível amar alguém profundamente e, ainda assim, dormir, trabalhar, encontrar amigos, fazer exercício, rir, viajar quando for possível, cuidar dos filhos, ter momentos sozinho e falar sobre assuntos que não tenham relação com câncer.

Você não precisa parar de viver para demonstrar que se importa. Continuar vivendo não é abandonar quem está doente.

Na verdade, preservar a própria saúde física e emocional pode ser uma das maneiras de conseguir permanecer ao lado dessa pessoa durante todo o caminho.

E se você não for o cuidador?

Talvez você seja o filho que mora em outra cidade, a irmã que não sabe exatamente o que fazer, o amigo que não quer incomodar, a esposa de alguém que está sendo cuidado pelos filhos ou o adolescente cuja mãe recebeu o diagnóstico.

Você pode pensar:

“Eu nem estou cuidando diretamente. Talvez eu nem tenha direito de estar tão abalado.”

Mas tem.

O seu sofrimento não precisa ser comparado ao sofrimento de quem está doente para ser legítimo.

Você pode estar preocupado mesmo sem estar no hospital. Pode sentir medo mesmo sem participar das consultas. Pode precisar conversar mesmo sendo “apenas” um amigo.

Não existe um ranking de quem tem mais direito de sentir.

Talvez você não saiba o que dizer, e tudo bem.

Às vezes, não precisamos encontrar a frase perfeita.

Dizer um simples “Eu estou aqui” pode ser mais importante do que tentar encontrar uma explicação para algo que nem você entende.

Você também pode ajudar perguntando:

“Você quer conversar ou prefere ficar um pouco quieto?”

“O que eu posso fazer por você hoje?”

“Quer que eu vá com você?”

“Você quer que eu apenas escute?”

Nem sempre a pessoa precisa de uma solução.

Às vezes, ela precisa de alguém que consiga permanecer ao lado dela sem tentar consertar aquilo que ainda não tem solução.

Não tente carregar tudo sozinho

Uma das coisas mais difíceis nesse momento pode ser admitir:

“Eu também preciso de ajuda.”

Converse com alguém em quem confia, divida tarefas e aceite ajuda. Se você estiver cuidando diretamente de alguém, não espere chegar ao limite para perceber que está exausto.

Se perceber que a situação está afetando de forma persistente seu sono, seu trabalho, seus relacionamentos, sua capacidade de realizar atividades do dia a dia ou seu humor, procure ajuda profissional.

Psiquiatras e psicólogos também podem cuidar de quem está ao redor da doença. Você não precisa esperar adoecer para pedir ajuda.

Essa busca não precisa acontecer apenas quando tudo já estiver difícil demais. Se você percebe que está com medo constante, muito ansioso, sem conseguir organizar os pensamentos, dormindo mal, chorando com frequência, se isolando ou tendo dificuldade para lidar com a nova realidade, converse com um profissional.

Um médico de família ou outro médico de confiança pode ser um bom primeiro ponto de apoio. Esse profissional poderá ouvir o que está acontecendo, ajudar a entender se é necessário algum acompanhamento específico e, quando for o caso, orientar a busca por um psicólogo ou psiquiatra.

A psicoterapia pode oferecer um espaço seguro para falar sobre medos que talvez você não queira

compartilhar com a pessoa que está em tratamento.

O acompanhamento psiquiátrico também pode ser importante quando o sofrimento emocional se torna intenso, persistente ou começa a comprometer significativamente a rotina.

Buscar ajuda profissional não significa que você não está conseguindo lidar com a situação. Significa reconhecer que uma experiência dessa dimensão pode exigir cuidado, inclusive para quem está ao redor.

Volte um pouco para o hoje

Você não precisa esperar chegar ao limite nem ter uma crise para procurar ajuda. Também não precisa ter certeza de que “o seu sofrimento é grave o suficiente”.

Se está difícil para você, isso já pode ser motivo suficiente para conversar com alguém preparado para ajudar.

E talvez essa seja uma das partes mais importantes.

Se alguém que você ama recebeu recentemente um diagnóstico de câncer, talvez você esteja tentando imaginar como será daqui para frente. É possível que sua cabeça esteja tentando viver, hoje, todos os dias que ainda nem aconteceram.

Tente voltar um pouco para o hoje.

Hoje existe uma consulta.

Hoje existe uma conversa.

Hoje existe uma pessoa que você ama.

Hoje existem coisas que ainda podem ser feitas.

Hoje você não precisa ter todas as respostas.

Talvez você não consiga controlar o diagnóstico. Talvez não consiga controlar o tratamento. Talvez não consiga controlar o futuro.

Mas pode controlar algumas coisas: como estará presente, como cuidará de si, como pedirá ajuda e como escolherá atravessar esse momento.

E, se em algum momento você perceber que está difícil demais, não precisa enfrentar isso sozinho. Cuidar de alguém também pode significar permitir que alguém cuide de você.

Porque, quando o câncer chega à vida de alguém que amamos, a doença pertence ao paciente, mas as emoções podem alcançar toda a rede de pessoas ao seu redor.

E essa rede também merece cuidado.

Você não precisa ser forte o tempo inteiro. Precisa apenas não atravessar tudo isso sozinho.

Por:

Dr. Arnaldo Cascardo

Médico Psiquiatra da FAPES

Fonte: Fapes, em 22.10.2026.