

humanittare
always efficient



**OUTUBRO
ROSA**

A SAÚDE EMOCIONAL DA

MULHER

DIANTE DO DIAGNOSTICO DE CÂNCER



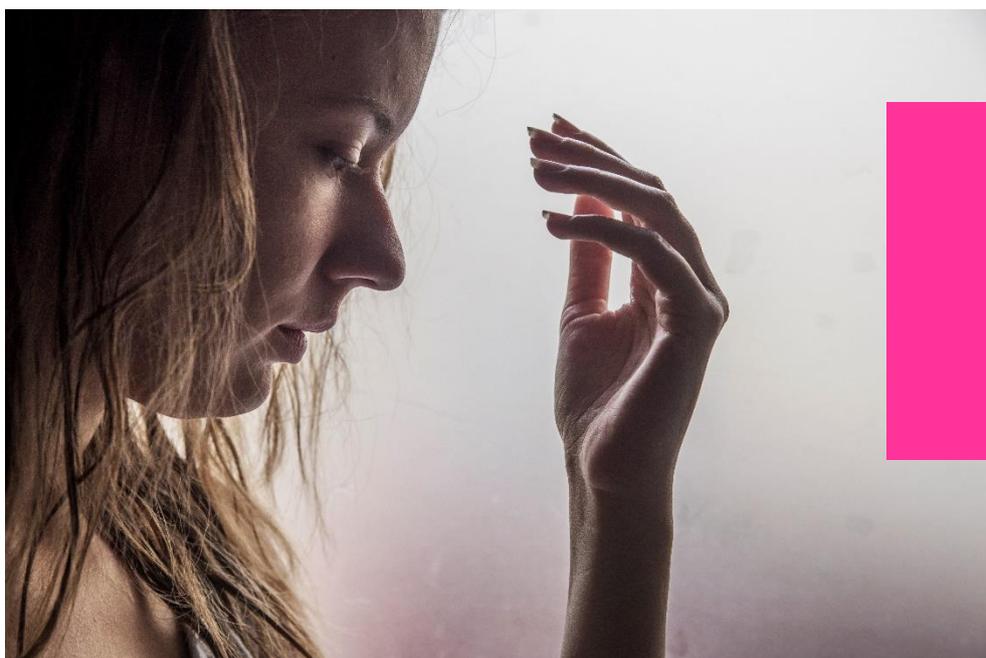


Pesquisa realizada entre maio e junho de 2020 – conduzida no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP – mostrou que, durante a pandemia, as mulheres foram as mais afetadas, respondendo por 40,5% de sintomas de depressão, 34,9% de ansiedade e 37,3% de estresse.



TER UM CÂNCER NÃO É ALGO FÁCIL, TRATA-SE DE UMA DOENÇA QUE MEXE BASTANTE COM O PSICOLÓGICO DA MULHER E EM ALGUNS CASOS, DEIXA A SUA AUTOESTIMA MUITO BAIXA.

O impacto causado com o diagnóstico da doença é devastador e estima-se que cerca de 50% dessas mulheres podem desenvolver ansiedade ou depressão. Mais do que uma glândula com função reprodutiva, os seios possuem grande influência na autoestima feminina.





Desde a década de 70 a medicina tem se dedicado mais ao impacto psicossocial da doença. Estudos dessa época delinearam que as mulheres sofrem desconforto psicológico, como ansiedade, depressão e raiva; mudanças no padrão de vida, relacionadas ao casamento, vida sexual e atividades no trabalho, e, ainda, medos e preocupações relacionados à doença, à mastectomia, recorrência da doença e morte.



O diagnóstico de câncer tem, normalmente, um efeito agressivo na vida da pessoa que o recebe, seja pelo temor às mutilações e desfigurações que os tratamentos podem provocar, seja pelo medo da morte ou pelas muitas perdas, no âmbito emocional, social e material, que quase sempre ocorrem.



A mulher diagnosticada com câncer tem que lidar com um turbilhão de emoções: medo, tristeza, revolta, desânimo, enfim, são muitos sentimentos para equilibrar. Cada mulher encara a doença de uma forma diferente, algumas encontram força no apoio psicológico, outras vão em busca de uma religião ou da família e amigos como o seu suporte. Apesar dos contratempos que o câncer de mama causa no cotidiano, a regra primordial é não se entregar.

Fases ruins, de um jeito ou outro, sempre passam. É importante que a mulher permaneça firme, sempre cultivando sentimentos bons, com alegria a cada etapa vencida do tratamento e aproveitando cada novo dia.

Portanto, a atenção ao impacto emocional causado pela doença é fundamental na assistência ao paciente oncológico.





COMO AJUDAR ALGUÉM QUE SE ENCONTRA EM TRATAMENTO CONTRA O CÂNCER DE MAMA?

Quando uma mulher descobre que está com câncer, parece que o mundo sugou toda a sua felicidade e objetivo de viver. Nesse momento será necessário muito apoio, uma vez que o emocional está abalado.

Mostrar-se disponível e demonstrar carinho e atenção é fundamental para ajudar a quem está enfrentando o câncer de mama.

É preciso orientar a paciente a ter calma, resiliência e evitar os pensamentos negativos, para que o estado de tristeza e de negatividade não piore ainda mais o quadro.



Explicar a importância de aceitar o diagnóstico, já que muitas mulheres têm dificuldade para aceitar o diagnóstico e até relutam contra a submissão ao tratamento. No entanto, essa postura pode elevar ainda mais a complexidade da doença.

Nessas situações, a presença do companheiro, da família e dos amigos é fundamental para orientar e direcionar a mulher para a conduta mais adequada.

Ainda que esteja passando por um momento complicado, não se pode dar espaço para a ociosidade mental, o desânimo e a desesperança. Se a mente desistir, o corpo entende a mensagem e a doença pode se agravar.





Logo, uma das formas mais seguras de minimizar os efeitos do tratamento do câncer de mama sobre o organismo é ocupar a mente com algo construtivo e que eleve os sentimentos positivos.

Incentive a busca de ajuda profissional, cuidar da saúde mental sinaliza maiores chances de lutar contra a doença e eliminá-la.

A família ou pessoas próximas devem tentar dar o máximo de atenção, mas sem transparecer pena ou dó.





Frequente um grupo de apoio é uma das primeiras decisões a serem tomadas.

Conversar e expor aquilo que estão sentindo pode ajudar a melhorar a saúde mental, uma vez que, será perceptível que não é somente você a passar por determinadas situações.

Respirar um pouco de ar livre, fazer uma viagem naquele destino dos sonhos, são apenas algumas possibilidades para retomar as rédeas de sua vida.

LEMBRE-SE: Não deixe que a sua própria mente sabote as suas escolhas boas, aquelas que mais te fazem feliz. Uma MENTE saudável contribui para o sucesso do tratamento e a chance de cura torna-se maior.

Referências:

Instituto Oncoguia

Blog do Ministério da Saúde

<https://medicinasa.com.br/saude-mental-mulheres/>


humanittare
always efficient