

Leve o cuidado no peito

Pelo corpo. Pela mente. E por todas.



**Outubro Rosa
Câncer de Mama e Saúde Mental**

Em todo mês de outubro a sociedade brasileira reflete sobre o câncer de mama, a importância do tratamento e de detectar a doença o mais cedo possível. Além do tratamento da doença em si, precisamos falar sobre a importância de cuidar da saúde emocional neste momento tão delicado.

Nós do Zenklub acreditamos que cuidar da saúde mental é essencial em todos os momentos da vida, mas em situações como o tratamento de uma doença como esta, o apoio psicológico é de extrema importância. Como nós temos o objetivo de democratizar o acesso à saúde emocional, criamos esta cartilha “Outubro Rosa: Câncer de Mama e Saúde Mental”.

Este material foi pensado para nossos clientes e empresas interessadas em trabalhar com a saúde mental no ambiente corporativo. Mas sabemos que também pode ser de grande valor para qualquer pessoa física. Todos podem acessar e compartilhar gratuitamente.

Nas próximas páginas você vai ler entrevistas, dicas e exemplos de como cuidar da sua saúde, como apoiar um colega de trabalho ou funcionário que esteja passando por esse momento. A ideia é te inspirar a ter um olhar mais cuidadoso com quem está enfrentando a doença.

Tratar sobre o assunto com informação de qualidade é uma forma de lembrar que você não está só. E lembre-se que pode sempre contar com a gente aqui do Zenklub.

Rui Brandão

CEO do Zenklub

Zenklub

Fundadores:

Rui Brandão e José Simões

COO:

Cassia Messias

Expediente

Diretor de Comunicação:

William Ávila

Coordenadores de Conteúdo:

Jéssika Elizandra e Davi Rocha

Reportagem:

Adriana Fonseca

Diagramação:

André Zaniratti

Especialistas:

Anna Luisa Brant de Carvalho Frimm - CRP: 06/449861

Lucilene Luiz da Silva - CRP: 06/140952

Renata Nunes Pedras - CRP: 06/118063

Todos os especialistas citados nos textos são parte da rede de mais de 5 mil profissionais disponíveis no Zenklub.



Índice



- 04** [Autoestima, bem-estar e estigmas](#)
- 05** [Como prevenir o câncer de mama](#)
- 06** [Qual o papel da terapia no tratamento do câncer](#)
- 09** [Como as empresas podem acolher quem está enfrentando o câncer](#)
- 11** [Como o profissional de saúde mental acolhe nestes casos](#)
- 11** [Orientações práticas para as empresas](#)



Autoestima, bem-estar e estigmas

O câncer de mama é uma doença que já atingiu ou vai atingir cerca de 66 mil pessoas por ano no Brasil no triênio 2020-2021-2022, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA). O total de mortes relacionadas a esse tipo de câncer contabilizado pela instituição em 2019 (último dado disponível) foi de 18.295, sendo 18.068 mulheres e 227 homens. Sim, o câncer de mama, ainda que muita gente não saiba, também pode aparecer nos homens.

Nas mulheres, por sua vez, é o principal tipo de câncer (29,7% do total de casos entre todos), seguido por aqueles que afeta, cólon e reto (9,2%), colo do útero (7,5%), traqueia, brônquio e pulmão (5,6%) e glândula tireoide (5,4%).

Com todo o impacto da doença no corpo físico do paciente, normalmente a autoestima também é afetada – de uma forma mais intensa nas mulheres, geralmente.

A psicóloga Lucilene Luiz da Silva, que tem aperfeiçoamento em psicologia da saúde pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (SP), explica que a baixa autoestima nos pacientes é consequência de uma mudança da autoimagem durante o tratamento. “Na quimioterapia pode ocorrer a queda de cabelo, perda ou ganho de peso. No caso de mastectomia [retirada cirúrgica da mama], existe a mutilação física. Isso pode afetar muito a autoestima, principalmente nas mulheres, podendo comprometer suas relações afetivas”, explica a especialista.

Esse impacto pode levar a paciente a ter dificuldades sexuais por não se sentir atraente ou sensual, por exemplo. “Várias áreas da vida podem ser afetadas pela autoestima”, diz Lucilene.

Além do apoio psicológico, que pode ajudar muito o paciente a lidar com o momento [leia mais no capítulo seguinte], também contribuem para a melhora da autoestima as atividades que geram bem-estar, como estar com pessoas agradáveis que dão suporte e ter com quem expressar as emoções quando estiver entristecido. “É importante a paciente se permitir viver situações agradáveis para que ela se sinta melhor e aumente as sensações de bem-estar. Isso ajuda na autoestima”, recomenda Lucilene.

Como prevenir o câncer de mama

O INCA afirma que cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar atividade física
- Manter o peso corporal adequado
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas
- Amamentar seu bebê (amamentar o máximo de tempo possível é um fator de proteção contra o câncer)
- Não fumar e evitar o tabagismo passivo

Quanto antes o câncer de mama for detectado, maiores as chances de sucesso do tratamento. Por isso, a recomendação é que todas as mulheres, independentemente da idade, conheçam bem o próprio corpo para identificar as alterações rapidamente. A maior parte dos cânceres de mama é descoberto pelas próprias mulheres.

Por isso, fique atento a qualquer um dos sinais abaixo, apontados pelo INCA:

- Caroço (ou nódulo) fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Sobre a mamografia de rastreamento, o exame que pode detectar o câncer de mama, a recomendação do Ministério da Saúde é que ela seja ofertada para mulheres entre 50 e 69 anos a cada dois anos. A recomendação brasileira, afirma o INCA, segue a orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e de países que adotam o rastreamento mamográfico.

Vale ressaltar que mulheres com risco elevado de câncer de mama devem conversar com seu médico para avaliação e definição da frequência do exame e idade inicial para começar a fazê-lo.

Qual o papel da terapia no tratamento do câncer

Moradora de Rio do Sul, em Santa Catarina, Roselaine Jurk Waldrich, 47 anos, descobriu um câncer de mama em agosto de 2017. “Cheguei em casa, fui tomar banho e no toque senti um nódulo na mama esquerda”, conta. Ela ficou um ano fazendo exames - mamografia, ultrassom e uma biópsia. “Sempre dava benigno, mas algo me dizia que tinha algo de errado. Foi então que conversei com meu médico e ele marcou mais uma biópsia, em agosto de 2018, e veio o resultado... maligno.”

Quem passa pelo câncer de mama precisa de um cuidado com as emoções, alerta a psicóloga Lucilene Luiz da Silva. “A saúde mental dos pacientes com câncer de mama pode ser afetada se não houver um bom manejo das emoções naquele momento”, afirma. Até por isso, a maioria dos centros oncológicos costuma ter psicólogos.

Lucilene ressalta que a doença traz uma mudança radical de vida. “Às vezes o paciente precisa dar uma pausa no trabalho, tem a intensidade do tratamento, a mudança da autoimagem, baixa autoestima, medo, insegurança. Tudo isso pode levar à ansiedade e depressão, principalmente”, diz.



Quando descobriu que seu câncer era maligno, Roselaine começou um acompanhamento psicológico, e em dezembro de 2018 fez mastectomia radical e esvaziamento de axila. “Coloquei uma prótese expansora, pois foi tirado muita pele, e durante um ano meu médico foi aumentando a prótese. Eu sofria muito, tinha muitas dores”, lembra. Em fevereiro de 2020, ela tirou a prótese expansora e colocou próteses de silicone. “Foi um processo muito difícil. Tive que fechar minha loja de bijuterias e acessórios, não conseguia mais viajar, fiquei um ano sem movimentar o braço esquerdo e fazendo fisioterapia. Minha psicóloga foi muito importante. Consegui passar por isso sempre acreditando que tudo iria dar certo e que iria passar”, diz.

No ano passado, o pai de Roselaine teve câncer de bexiga e este ano sua mãe teve um tumor no pâncreas. “Mais uma vez a terapia foi fundamental, pois, além de ainda estar em tratamento, tive que acompanhar os dois em todo o processo”, diz. “Meu marido sempre me acompanhou, me deu forças, também foi importante.”

A psicóloga Anna Luisa Brant de Carvalho Frimm, com formação em psicanálise e 20 anos de experiência em consultório, explica que o paciente de câncer se depara com muitos sentimentos - medo, raiva, tristeza, revolta, descrença... -, o que pode ocasionar instabilidade emocional (oscilações do humor) e com muita frequência a depressão. “É comum relatarem muita angústia frente às incertezas com relação ao futuro, ansiedade acentuada e estresse”, diz.

Anna Luiza enfatiza que o câncer de mama afeta diretamente o feminino, pois a mama está ligada à sexualidade, à sensualidade e também à maternidade. “O temor da mutilação, mesmo com todos os avanços da medicina, ainda é muito forte, somado aos efeitos colaterais do tratamento, como perda do cabelo, emagrecimento, fraqueza, indisposição e queda de energia, tende a abalar consideravelmente a autoestima.”



A terapia, na visão de Anna Luiza, seria uma oportunidade valiosíssima para a pessoa falar, refletir, desabafar, dividir medos e angústias, como a questão da finitude que a doença acaba trazendo para muitos pacientes. É importante elaborar perdas para gradualmente ir se fortalecendo, buscar e descobrir novos caminhos, reavaliar e ressignificar a própria vida, encontrando paz interior, segurança e, conseqüentemente, fortalecimento da autoestima.



“Hoje, todos sabemos da forte ligação existente entre corpo e mente. Pessoas que não são assistidas em termos emocionais ao longo do processo da doença podem se mostrar mais desanimadas, desesperançosas, pensamentos negativos ganham força em suas mentes e a depressão se instala por completo”, alerta a psicóloga, que complementa: “um mau prognóstico quando se pensa na luta contra o câncer”.

Logo, cuidar da saúde mental é fundamental para o paciente não se entregar à doença. A terapia pode continuar ajudando mesmo após a cura. “A pessoa mais fortalecida em termos emocionais, que superou um momento delicado e crítico, consegue aprofundar questões que a doença não permitia”, explica Anna Luiza. “A doença, em muitos casos, acaba por trazer mais valor, sentido e significado à vida.”



Como as empresas podem acolher quem está enfrentando o câncer



O paciente de câncer precisa de acolhimento, escuta atenta, empatia pelo sofrimento que a doença trás. É importante que esse apoio ajude o paciente a encontrar equilíbrio emocional, uma segurança firme e sincera em si mesmo para enfrentar a doença com mais força e coragem.

Somente 31% dos pacientes com câncer de mama continuam trabalhando durante o tratamento da doença. A constatação apareceu em uma pesquisa realizada pela rede social de conexões profissionais LinkedIn com mais de 930 entrevistados em 2019. Participaram do levantamento pacientes, ex-pacientes e pessoas que têm ou tiveram um paciente em seu círculo profissional ou social.

Quando questionadas se estavam trabalhando ou se tinham trabalhado durante o tratamento, 26% das pacientes e ex-pacientes responderam que pararam de trabalhar por conta do câncer. Outros 43% responderam que trabalham ou trabalharam, mas que tiraram licença médica. Das que responderam ter trabalhado ou trabalhar, 22% disseram ser em tempo integral e 9%, em meio período.

De acordo com a pesquisa realizada pelo LinkedIn em 2019, entre os desafios mais citados para as pessoas que não pararam de trabalhar estão:

28%

Conciliar os sintomas do tratamento com a rotina profissional

21%

Não poder deixar o trabalho por questões financeiras

19%

A falta de políticas de apoio ao paciente

13%

A incompreensão por parte de colegas e/ou superiores

13%

A empresa não ofertar plano de saúde ou o benefício oferecido não cobrir os exames necessários

12%

A falta de oportunidade de fazer home office

10%

O horário de trabalho não flexível

8%

Não poder se ausentar quando necessário

A mesma pesquisa mostrou que, para 53% das pacientes e ex-pacientes de câncer de mama, as empresas ainda não oferecem o apoio necessário, ou seja, não investem em práticas de prevenção, acompanhamento e tratamento da doença. Somente 23,5% das entrevistadas disseram trabalhar ou ter trabalhado em uma companhia com tais políticas, enquanto outras 23,5% não souberam responder.

Dentro ainda da parcela que afirmou ter apoio atualmente ou em outro momento, a prática mais citada foi a flexibilização de carga horária, com quase 45% das respostas. Em segundo lugar ficou o apoio clínico cobrindo os custos totais do tratamento (37%) e em terceiro o apoio psicológico (29%). Já o trabalho remoto — ou home office — e o apoio jurídico foram as práticas menos citadas, com quase 11% e 9%, respectivamente.

Em um outro levantamento sobre como as empresas lidam com funcionários com câncer, este da ABRH-Brasil (Associação Brasileira de Recursos Humanos), quase 60% dos respondentes afirmaram que a flexibilização é a iniciativa mais relevante a oferecer em prol de pacientes e dependentes com câncer. Mas essa é apenas uma das frentes de atuação sob responsabilidade das empresas, alerta a ABRH. Outro fator importante diz respeito ao apoio emocional que o paciente deveria receber no ambiente de trabalho. É importante o funcionário se sentir amparado pela empresa, gestores e colegas. Isso pode melhorar o processo de tratamento e de reinserção à vida.

COMO O PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL ACOLHE NESTES CASOS

A psicóloga Renata Nunes Pedras, especialista em psicologia hospitalar e em saúde, lembra que o diagnóstico de câncer causa impacto emocional e demanda muitas vezes uma completa alteração da rotina tanto do paciente como dos familiares. “Mesmo havendo a remissão da doença, os pacientes se mantêm realizando exames de rotina e precisam lidar com a recuperação da qualidade de vida e de perdas funcionais que a doença e o tratamento podem ter acarretado”, diz.

O psicólogo, nesse caso, atua fornecendo estratégias de enfrentamento psicológicas e práticas de como se readaptar a uma rotina pós-tratamento de acordo com uma avaliação global da vida do paciente e seus familiares. Já a empresa precisa ter um olhar mais cuidadoso com funcionários que enfrentam a doença e com aqueles que têm um familiar passando pela situação.

Orientações práticas para as empresas:

- Adoção de programas de conscientização e educação sobre fatores de risco;
- Oferecer programas de apoio psicológico para funcionárias e familiares, de modo a ajudá-las a lidar da melhor forma possível com a doença;
- Qualificação de médicos do trabalho que realizam checkups, de maneira a potencializar o atendimento, tornando-o uma prática de cuidado integral do colaborador;
- Criação de programas estruturados para lidar com colaboradores e familiares com câncer;
- Entender que colegas de trabalho precisam de apoio e empatia neste momento;
- Dar particular atenção ao treinamento de gestores e a iniciativas que ofereçam conforto psicológico e segurança financeira aos pacientes;
- Tentar trabalhar com horários flexíveis por causa de ausências necessárias em decorrência do tratamento;
- Adoção de políticas para recolocação desses colaboradores (e seus familiares que deixam o trabalho para acompanhar a jornada do paciente), como forma de não desperdiçar talentos e de contribuir com os sentimentos de pertencimento e capacidade produtiva, tão importantes à qualidade de vida.





**Conte com o Zenklub
nessa missão.**

www.zenklub.com.br/empresas

sales@zenklub.com

Acesse nosso site e agende uma demonstração.

   **@zenklub**