

D.F., 25 anos, solteira, psicóloga, cancro da mama em 2007

Em Março de 2007 começa a história que mudou a minha vida para sempre.

Certo dia senti uma dor suave da mama para a axila e na apalpação descobri um nódulo na mama esquerda. Pensei “ oh, é um quisto ”, contudo aquele papo parecia-me diferente dos outros, então, não perdendo tempo, procurei imediatamente o médico de família. Fiz uma ecografia e o resultado não foi esclarecedor, como não sabiam muito bem do que se tratava, fui encaminhada para consulta externa no Hospital São João.

Com receio que o pedido oficial demorasse, recorri a uma consulta privada e no mesmo dia realizei ecografia, mamografia e biópsia. Os resultados chegaram poucos dias depois e não foram os que eu esperava ouvir..., aos 23 anos eu tinha Cancro da Mama.

O choque foi inevitável, o meu coração bateu aceleradamente e naquele momento olhei para a minha mãe que chorava e também eu chorei sufocadamente durante alguns minutos. Senti que o mundo desabava sobre mim, mas tinha que me adaptar à realidade, porque negar o que estava a acontecer não me iria ajudar, muito pelo contrário, mais do que nunca precisava de ter força, coragem, vida... de imediato percebi que não estava sozinha nesta luta, os meus pais, namorado, família, amigos e médicos iriam caminhar a meu lado.

A forma como a médica me deu a notícia, precisa, concreta, sem rodeios, fez com que posteriormente aos minutos de choque e tristeza eu tomasse a decisão e soubesse que esta era uma luta que eu ia ganhar, aceitei de imediato o meu cancro da mama.

Depois de perceber como tudo se ia processar, era necessário ganhar coragem e sair do consultório para fazer nova biópsia, de forma a verificar se o cancro já estava ou não na axila. Felizmente o resultado foi negativo.

Desde o primeiro dia em que descobri o nódulo até o dia da cirurgia passaram-se mais ou menos duas semanas. Durante esse tempo, além do conhecimento em geral que eu tinha sobre o cancro da mama e mais detalhadamente devido à minha formação, psicologia, procurei mais informação de forma a ficar bem esclarecida. Optei também por gerir tudo isto apenas com os meus pais, o meu namorado e uma das minha

amigas, pois ainda não me sentia preparada para partilhar o que se estava a passar com mais ninguém.

O dia da cirurgia chegou, entrei no Hospital São João a 13 de Abril de 2007, uma sexta-feira...uma sexta-feira treze...as coisas só podiam correr muito bem. Fiz uma cirurgia conservadora com pesquisa de gânglio sentinela que se mostrou negativo em exame definitivo, e no dia seguinte, 14 de Abril de 2007, pela manhã tive alta.

No local de trabalho apenas avisei que iria fazer uma cirurgia não revelando o motivo. Na terça-feira seguinte, ou seja, quatro dias depois fui trabalhar, hoje reconheço que fui um pouco inconsequente, mas o meu estágio terminava no fim de Maio, eu estava a iniciar a minha vida profissional e queria dar o meu melhor para ter mais oportunidade de ficar na instituição.

Cerca de um mês após a cirurgia fiz o meu 1º ciclo, de um total de seis ciclos, de quimioterapia. No dia 11 de Maio de 2007 entrei pela primeira vez no Serviço de Oncologia do Hospital São João, acompanhada pela minha mãe e pela mesma amiga, sempre presente em todas as horas e momentos, em todos os ciclos de quimioterapia. Olhei ao meu redor e pensei “ não estou sozinha...se estas pessoas conseguem eu também consigo...” e pensei o que nestas ocasiões é inevitável e nos alivia um pouco o sofrimento “ há quem esteja pior do que eu ”. A médica oncologista, explicou-me como tudo se ia passar..., seis ciclos de quimioterapia, de 12 em 12 semanas injeção na barriga para não ter período menstrual e hormonoterapia durante cinco anos. Nessa consulta fiquei também a saber que até o momento era a pessoa mais nova a quem tinha sido diagnosticado um cancro da mama, no Hospital de S. João nos últimos anos.

Enquanto esperava que me chamassem para o 1º tratamento fui abordada pela Enfermeira especialista da Unidade de Mama, que atenciosamente e carinhosamente conversou comigo sobre a possibilidade de fazer um estudo genético (cujo resultado foi negativo) e sobre os efeitos secundários da quimioterapia. O que mais me assustava era a queda do cabelo, contudo o que parecia mais difícil tornou-se o mais fácil de tudo. Eu estava decidida que ia usar lenço, no entanto, foi-me oferecida uma peruca que aceitei, tendo a certeza que não a iria usar, mas quem sabe.....poderia mudar de ideias.

Nesse dia após sair do hospital fui directa ao cabeleireiro e fiz um corte de cabelo curto, queria começar a habituar-me ao meu novo visual...e não queria uma mudança radical. Cerca de três horas após ter terminado a quimioterapia, e de já ter tomado a medição para os enjoos, estes surgiram com toda a força. Durante quatro dias (de 6^ª a 2^ª) vomitava de dez em dez minutos e nenhuns medicamentos conseguiam parar os vómitos. Não conseguia comer, só o cheiro enjoava-me, até a água eu enjoiei, já não tinha forças para ir vomitar à casa de banho, tinha que ser na cama, numa bacia segurada por alguém.

Na semana seguinte decidi que ia contar à família, aos amigos e no local de trabalho o que se estava a passar comigo. As pessoas quase ficavam em estado de choque, não queriam acreditar e na maioria das vezes a conversa terminava com lágrimas nos olhos de todos. Não se tinham apercebido de nada pois a minha ausência tinha sido mínima, a minha boa disposição mantinha-se e nada indicava o que se estava a passar. Falei sempre abertamente sobre o meu cancro e se havia um dia em que estava mais em baixo e sem vontade de falar dizia: “hoje não me apetece falar sobre isto, ok?” e as pessoas respeitavam-me.

Poucos dias antes do 2^º ciclo de quimioterapia senti o cabelo a ficar mais fraco e a cair mais do que o habitual, de imediato decidi que o ia rapar. Dois dias antes do 2^º ciclo e por coincidência o meu penúltimo dia de trabalho liguei à minha cabeleireira e amiga e disse-lhe: “ vou agora aí porque vou rapar o cabelo ”. Estava muito nervosa e com medo do que ia ver ao espelho, mas contrariamente a tudo isto, não chorei, não me custou quase nada, e até gostei do novo visual. Ainda mais gostei quando coloquei o lenço e nesse mesmo dia e nos restantes, fiz toda a minha vida de igual forma, à excepção dos cuidados que me foram recomendados, continuei a sair, passear, a estar com os amigos e a frequentar os mesmos locais. Assumo que houve dias em que me sentia um pouco mais em baixo, em que os olhares dos outros me incomodavam, que sentia raiva e eu tinha direito a essa raiva, expressar o que estava a sentir, não a reprimir, pois de outra forma não a conseguiria gerir.

A forma como aceitei o meu cancro ajudou-me a aprender a lidar positivamente com toda esta situação e não a encara-la como algo terrível. O baixar os braços, o lamentar-me não me iria ajudar, era necessário seguir em frente, ultrapassar os obstáculos, e viver tudo isto da melhor forma que eu conseguisse. Nunca cismei muito, ia vivendo um dia de cada vez, fazendo o racional do que estava a sentir.

Com o passar do tempo, cada ciclo de quimioterapia tornava-se cada vez mais doloroso e sofrido, os vômitos começavam ainda enquanto estava a fazer o tratamento, os quatro dias sem comer, a perda de peso começava a ser muita, o meu sangue estava a ficar com poucos glóbulos brancos, e o meu aspecto mostrava o quanto a quimioterapia me estava a atingir.

O 4º ciclo arrasou comigo! Mesmo sem nada no estômago eu tinha o vômito e comecei a vomitar uma borra acastanhada, o meu estômago e a minha garganta já estavam muito crucificados. Neste momento senti-me completamente desgastada sem forças e pela primeira vez pensei e perguntei “ Porquê a mim? Porquê tanto sofrimento?”. Estava a ver que se as coisas continuassem assim eu ia falhar e eu não queria. Eu disse muitas vezes que preferia rapar o cabelo várias vezes do que fazer uma sessão de quimioterapia. Quando partilhava isto com outras colegas que também faziam quimioterapia elas nem queriam acreditar, porque embora elas ficassem enjoadas nada se comparava ao que se passava comigo.

No 5º ciclo modificaram-me a medicação e embora continuasse com efeitos secundários conseguia-os suportar muito melhor. A partir desse momento vivia ansiosa que chegasse o dia 25 de Agosto de 2007, o dia do meu 6º e último ciclo de quimioterapia. Embora desejasse que tudo acabasse rapidamente vivia cada ciclo como uma etapa, no fim do 1º ciclo pensava apenas no 2º e no 2º pensava apenas no 3º e assim sucessivamente. O dia 25 chegou, senti um alívio enorme e pensei “ consegui, superei, sou uma heroína...consegui acabar sem nunca adiar nenhum tratamento”.

Em meados de Setembro iniciei a radioterapia, confesso que estava um pouco nervosa devido ao desconhecido, mas no final da 1ª sessão o nervosismo passou e só pensava “ ainda bem que isto não custa nada ”, recordava muitas vezes o que tinha sofrido com a quimioterapia. Mesmo tendo todos os cuidados a minha pele começou a ressentir os efeitos das radiações, ficou muito vermelha e abriu, sendo necessários cuidados de enfermagem.

Poucos dias antes de terminar a radioterapia decidi deixar de usar lenço, apesar de ter ainda muito pouco cabelo. O meu cabelo nunca me caiu totalmente, quando caía um, já se via outro a nascer, (talvez também pelo facto de eu em casa andar sempre sem lenço, fez com que o couro cabeludo respirasse melhor) e o que eu mais tinha pedido, foi ouvido, as sobrancelhas nunca me caíram. Nesse dia sai à rua desconhecendo

como me iria sentir...mas senti-me muito bem. Poucos dias depois terminou a radioterapia, estava ganha mais uma batalha.

Neste momento já se passaram 10 meses desde o dia em que tive a notícia que tinha cancro da mama, os meses de tratamento pareciam uma eternidade e agora que olho para trás parece que o tempo passou a correr. Agora há as consultas de vigilância, a hormonoterapia durante 5 anos e a injeção de 12 em 12 semanas.

O balanço que faço não é negativo, obviamente também não é positivo, pois não é com agrado que se vive um cancro, se pudesses escolher não o queria...mas já que o tive, tive que me adaptar à realidade, viver tudo da melhor forma possível. ...o cancro mudou completamente o rumo da minha vida...chegou aos 23 anos, destabilizou-a completamente... mas tenho muito orgulho em mim pela forma como o aceitei e como lidei com ele. O que mais me doeu em tudo isto, além da quimioterapia, foi ver o sofrimento das pessoas que mais amo a sofrerem, se calhar ainda mais do que eu, sem poderem fazer nada para atenuar para evitar o nosso sofrimento, digo nosso, porque o cancro não afecta apenas a pessoa a quem é diagnosticado, mas sim todas as pessoas que a rodeiam. Houve alturas em que tive de dar força e coragem aos outros e felizmente tive-as. Nunca me vi como doente, nunca tive essa postura, nem permiti que me identificassem como tal, assim como nunca deixei que tivessem pena de mim ou dissessem “coitadinha”, porque isso, eu não era! Apesar de todo o sofrimento nunca fiquei sem esperanças, nunca me deixei ir a baixo...quando tinha um momento mau, sentia-o, partilhava-o, racionalizava-o e logo a seguir sentia-me mais forte do que nunca. Com esta experiência fiquei a dar mais valor ao que é realmente importante, e às pessoas que são importantes para mim, as que eu mais amo, fiquei a gostar ainda mais de mim e a dar mais valor à vida. Consolidei e fiz novas amizades, algumas delas no serviço de oncologia e radioterapia, pois algumas destas pessoas passavam e passam pelo mesmo que eu, e ainda hoje mantemos contacto.

Para mim a vida é uma aprendizagem e cada ser humano tem algo a concretizar, tem uma missão que mais cedo ou mais tarde acaba por descobrir, encontra o porquê de existir, o verdadeiro significado da vida.

Esta é a minha história de vida, o meu relato, a minha experiência de como foi e é a vivência com o cancro. Espero e desejo que o meu testemunho ajude e consiga mostrar a importância de se acreditar, de se ser optimista, de nunca desistir daquilo que realmente se quer... “ És forte, podes ir muito longe ”.

O sofrimento apresenta-se por vezes de formas muito pouco inteligíveis e não somos ser livres para o evitar, mas somos sempre livres para moldar a nossa atitude frente ao sofrimento. Utiliza a tua liberdade para fazer opções corajosas e sensatas, procura aceitar estes momentos lembrando-te que não vão ser em vão.

Aproveito para agradecer a todos aqueles que estiveram ao meu lado, aos que eu amo, aos meus pais, ao meu namorado, à minha grande amiga, avós, família e a todos os meus amigos e amigas (não refiro nomes porque são muitos e bons... eles sabem quem são... amigos que são a família que nos é permitida escolher), todos têm um lugar muito especial no meu coração.

Agradeço também a todo o pessoal médico, enfermeiros, auxiliares, administrativos, etc do Hospital São João pelos excelentes profissionais e seres humanos que são.