

Encarar o tratamento em conjunto

Enquanto ainda se está a consciencializar do impacto emocional do diagnóstico da sua companheira, será também rapidamente confrontado com decisões práticas sobre o seu envolvimento no tratamento e se ela deseja o seu envolvimento. Pode ser confuso familiarizar-se com as informações complexas sobre a cirurgia e quimioterapia e a isso juntar os sentimentos esmagadores que já vem a sentir.

Pode achar que se aprender sobre o cancro e os tratamentos que este envolve ajuda bastante a preparar-se. Ter um bom conhecimento sobre o que se está a passar pode fazê-lo sentir-se mais confiante sobre o facto de falar com a sua companheira e a equipa médica encarregue do seu tratamento. Lembre-se que os psicólogos, enfermeiros e outros profissionais de saúde estão lá para ajudar, assim, se achar que algo não foi bem compreendido, não hesite em perguntar.

Pode ser uma boa ideia falar com a sua companheira desde o início sobre o quanto se quer envolver. Alguns parceiros dizem que se sentem inúteis durante o tratamento. Encontrar um papel prático tal como tomar notas durante as consultas ou fazer listas de perguntas para perguntar ao psicólogo da sua companheira, pode ser uma boa maneira de ajudá-lo a sentir que está a dar apoio.

Comparecer às consultas

Se está a trabalhar, conseguir arranjar algum tempo pode nem sempre ser fácil. Tente saber o quanto consegue. Por exemplo, durante quanto tempo estará a sua companheira no hospital e quanto tempo levam as sessões de tratamento adicional. Utilize esta informação para explicar ao seu superior o que isto envolve e tente chegar a um acordo que se adequa a ambos. Alguns chefes podem esperar que utilize férias pagas ou não pagas ao passo que outros podem ser muito mais flexíveis.

Quando se faz um plano de tratamento, terá de decidir se quer ou não comparecer. A sua companheira pode querer que esteja presente em todos os passos ou pode preferir ir a algumas ou todas as consultas só.

Estar ciente dos efeitos secundários

A sua companheira pode ter que se submeter a vários tipos de tratamento, incluindo cirurgia, radioterapia, quimioterapia e terapia hormonal. Estes podem ter efeitos secundários e, embora seja a sua companheira quem se vai submeter a eles, você também pode ser afectado a algum nível. Estar ciente dos possíveis efeitos secundários pode ajudá-lo a enfrentá-los, no caso de suceder consigo. Para mais informação veja a nossa secção de tratamentos e efeitos secundários.

Alterações na mama da sua companheira

Se a sua companheira necessitar de uma cirurgia, podem-lhe ser oferecidas as escolhas entre uma mastectomia, onde toda a mama é removida, ou cirurgia conservadora, onde é removida apenas uma parte da mama. A cirurgia irá modificar a aparência física da(s) mama(s) da sua companheira. Isto é algo que preocupa muitas pessoas com cancro da mama e é normal que se depare consigo a pensar nisto também. Pode ter receio de como vai reagir ao olhar para a área da mama após a operação, especialmente nos primeiros dias e semanas, quando é provável que apresente os inchaços e cicatrizes mais proeminentes.

Alguns casais crêem que ajuda à preparação visualizar fotografias de pessoas que se submeteram a uma cirurgia similar. O enfermeiro especialista da mama ou psicólogo pode ser capaz de fornecer estas imagens, ou mesmo poderá procurá-las na internet. Outros acham que olhar em conjunto após a operação para a cicatriz ajuda a aceitar a nova aparência da área da mama.

Perda de cabelo

A quimioterapia pode provocar o enfraquecimento e perda de cabelo, o que pode ser muito traumático. Para algumas pessoas, o resfriamento do couro cabeludo, o que envolve a utilização de uma “tampa fria” durante o tratamento de quimioterapia pode ajudar a minimizar esta perda. No entanto se a sua companheira perder o cabelo, pode achar muito difícil adaptar-se. Embora possa ser chocante ver a sua companheira sem cabelo, lembre-se que este voltará a crescer quando concluir a quimioterapia. Durante este período, algumas pessoas utilizam um lenço, chapéu ou peruca e podem escolher o que melhor se adapta. Embora lhe possa parecer estranho, o facto de estar de algum modo envolvido pode ajudar a minimizar o impacto da perda de cabelo.

A sua companheira pode ser tratada com medicamentos de terapia hormonal para alguns tipos de cancro de mama, que são normalmente utilizados durante um longo período de tempo (normalmente durante vários anos). Enquanto os toma, a sua companheira pode ter sintomas de menopausa incluindo aumento de peso, secura vaginal, alterações de humor e perda de desejo sexual. A quimioterapia também pode trazer estes sintomas.

Cansaço

Um diagnóstico de cancro da mama e subsequente tratamento pode causar cansaço. Extremo cansaço e exaustão também podem ser conhecidos por fadiga. A sua companheira poderá andar por vezes verdadeiramente cansada, achando algumas coisas, que previamente eram simples, agora uma árdua tarefa. Encontrar o equilíbrio entre tomar conta de tudo ou deixar a sua companheira ter independência suficiente pode causar alguma tensão.

A fadiga da sua companheira pode ter altos e baixos; em alguns dias pode precisar de descansar por longos períodos e em outros poderá conduzir a sua vida como anteriormente. Em vez de assumir que precisa de fazer sempre tudo, pode ser útil perguntar no que pode ajudar. Isto pode parar com o sentimento da sua companheira de se sentir impotente ou você sobrecarregado.

Sintomas de Menopausa

Em alguns tipos de cancro da mama a sua companheira pode ser tratada com medicamentos de terapia hormonal, que são geralmente tomados durante um longo período de tempo (normalmente vários anos). Enquanto os toma, a sua companheira pode experienciar sintomas de menopausa, incluindo o aumento de peso, afrontamentos, secura vaginal, alterações de humor e perda do desejo sexual. A quimioterapia também pode trazer estes sintomas.

Infertilidade

O objectivo principal é tratar o cancro da mama, causando o menor número de efeitos colaterais. No entanto, alguns tratamentos que são feitos à sua companheira podem mesmo causar infertilidade. Isto pode ser temporário ou permanente dependendo da idade e do tratamento que está a receber.

Algumas mulheres podem ficar muito perturbadas com o seu diagnóstico, ou não querem ter filhos e por isso não levantam a questão da fertilidade. Outras podem ficar extremamente preocupadas com futuras perspectivas de gravidez. Se ainda não iniciou ou completou a sua família, a preservação da fertilidade pode ser uma prioridade. Se estava a planear ter uma família antes do diagnóstico da sua companheira, a percepção de que poderá não ser capaz de o fazer pode ser um choque enorme. Algumas pessoas acham isto mais fácil de aceitar que outras. No entanto se sempre quis ter filhos, uma parte de si pode culpar o cancro da mama da sua companheira por não o poder neste momento. Se acha difícil chegar a um acordo, pode ser uma boa ideia falar sobre os seus sentimentos com a sua companheira que também pode estar também a lutar contra o impacto da infertilidade.



Efeitos sobre a sexualidade

Os efeitos secundários do tratamento e as alterações físicas mudam a suas experiências de relacionamento assim como o resultado de ter cancro da mama pode modificar as vossas atitudes em relação ao sexo. Por exemplo, a sua companheira pode estar inicialmente preocupada como as alterações das suas mamas, o que pode afectar a sua forma de se sentir sexualmente em relação a elas. Se o sexo não era uma parte importante do seu relacionamento antes do diagnóstico, então não deve sentir-se particularmente preocupado. No entanto, se já partilharam uma vida sexual activa, provavelmente notarão algumas diferenças. Para mais informações, visite a nossa secção sobre sexo e intimidade.