

POSSO TER UM CANCRO... E AGORA? O QUE DEVO FAZER? *

- Sentiu que havia algo de estranho consigo e decidiu ir ao médico. Fez os exames... e chegou a altura de ir à consulta onde, provavelmente, irão dizer-lhe o que tem. E agora? O que deve fazer?



portal de
oncologia
português

www.pop.eu.com



No dia da entrega dos exames, devo levar alguém comigo à consulta?

É sempre útil levar consigo alguém que lhe seja próximo: no caso de receber uma má notícia, essa pessoa mais facilmente conseguirá manter a presença de espírito, poderá lembrar-se de todas as perguntas que quer fazer ao médico e terá mais facilidade em memorizar as explicações e indicações do médico e restantes profissionais de saúde envolvidos (enfermeiros, farmacêuticos, ...).

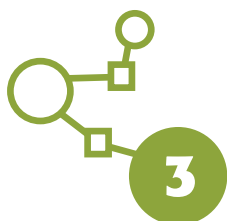
notas _____



O que não posso esquecer de perguntar ao médico, depois do diagnóstico?

Deve perguntar ao seu médico tudo o que está relacionado com a doença – tanto em termos físicos, psicológicos e sociais, como familiares e laborais (relacionados com o seu trabalho). Não se esqueça de perguntar quais as alternativas de tratamento de que dispõe, bem como as respectivas vantagens e desvantagens. Para não se esquecer das respostas, e se não levar alguém consigo que possa ajudar, leve um bloco e tome notas.

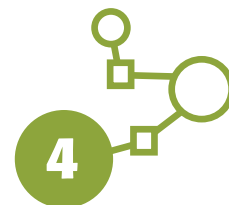
notas _____



Devo perguntar logo ao médico qual o meu prognóstico?

O médico tem obrigação de explicar o que se passa consigo, tendo em conta os seus “limites” individuais e a sua preparação emocional. Se não se sentir preparado para ouvir o pior cenário possível, não pergunte, e espere que o médico o diga, quando considerar adequado.

notas _____



Devo pedir uma segunda opinião?

Deve: é um direito seu. Não se preocupe em poder melindrar o seu médico. Pedir uma segunda opinião irá permiti-lhe sentir-se mais seguro, em relação ao diagnóstico, ao prognóstico e às alternativas de tratamento, para poder avaliar os riscos envolvidos e tomar uma decisão consciente. Se as opiniões dos dois médicos forem contraditórias, confronte-as e peça aos médicos para dialogarem (o que, hoje em dia, é fácil fazer através de e-mail). Se ainda tiver dúvidas, procure uma terceira opinião. Não fique com dúvidas por esclarecer! Em todo este processo, é crucial ter confiança no seu médico e estabelecer uma verdadeira parceria... médico-doente!

notas _____



Será o meu médico a pessoa indicada para me tratar, ou devo recorrer a um especialista?

Coloque essa questão ao seu médico. Em princípio, será o próprio médico a ter a iniciativa de o encaminhar para um colega da especialidade.

notas _____



Devo optar pelo sistema público ou privado?

Para tomar essa decisão, vai ter de ponderar diversos factores, relacionados com a organização e burocracia das diferentes opções, bem como factores clínicos (médicos) e financeiros. Um hospital privado oferece, claramente, mais conforto e, o tempo de espera por uma consulta, é muito menor. Além disso, estão muitas vezes mais bem equipados. Mas, para tal, é preciso ter recursos financeiros próprios ou um seguro de saúde que “cubra” as despesas que poderá vir a ter. Fale com o seu médico sobre as diferentes possibilidades.

notas _____



Serviço Nacional de Saúde posso escolher o hospital em que quero ser tratado?

Teoricamente, pode. No entanto, terá que discutir isso com o seu médico: terá que ser ele a referenciá-lo para a especialidade e para o respectivo hospital. Normalmente, é mais fácil essa referência ser efectuada na sua área geográfica.

notas _____



Vale a pena ir tratar-me no estrangeiro?

Quando se trata de intervenções que não se fazem em Portugal, ou que se fazem muito pouco e a situação seria de grande risco, o próprio Ministério da Saúde comparticipa a deslocação. No entanto, são poucos os casos em que tal acontece. Ainda assim, está no seu direito de querer saber se há algum local do mundo onde a sua doença é tratada com métodos ou tecnologias mais inovadoras. Pergunte ao seu médico e pode, ainda, informar-se na Ordem dos Médicos.

notas _____

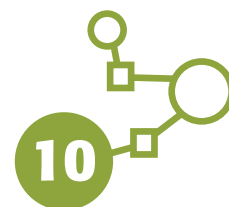


Como poderei saber se existe algum ensaio clínico em que eu posso ser incluído?

Em primeiro lugar, lembre-se: os ensaios clínicos são sempre uma incógnita. Se equacionar a possibilidade de ser incluído num ensaio clínico, pergunte directamente ao seu médico. Ele saberá onde informar-se sobre quais os ensaios clínicos a decorrer em Portugal, e no mundo inteiro, relativamente à sua situação clínica.

notas _____

Qual a melhor forma de estar informado sobre a minha doença?



Atenção à Internet! Pode encontrar facilmente muita informação... mas que pode ser informação menos correcta ou mesmo errada. Opte por sites confiáveis, como este, que é escrito e “alimentado” por médicos credíveis e com grande experiência no diagnóstico e tratamento do cancro. Pode, também, dirigir-se a diferentes associações de doentes, ou ainda a associações de profissionais de saúde que, normalmente, têm muita informação disponível.

notas _____



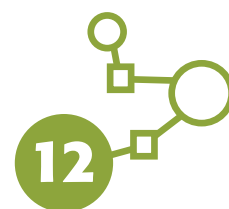
11

Devo contar o que se passa comigo no trabalho?

Provavelmente falar da sua situação é algo que não lhe apetece, mas... não só deve contar à sua chefia, como deve entregar um relatório médico a discriminar quais as tarefas que poderá ter menos facilidade em executar. Além disso, caso tenha que fazer tratamentos incapacitantes (mesmo que temporariamente), como a quimioterapia ou a radioterapia, tem de avisar durante quanto tempo poderá ter que faltar.

notas _____

Devo contar aos meus filhos pequenos? Como?



Sim. Muito provavelmente eles vão perceber. Além disso, a sua doença pode provocar alterações no “funcionamento” e logística familiar – não só ao nível das rotinas e horários, como em termos do ambiente “emocional” e disponibilidade afectiva. A quantidade de informação e a forma como deve ser dada, irá depender da idade e maturidade da criança. Deve respeitar o que ela quer saber: normalmente as crianças fazem perguntas. Responda da forma mais simples possível. Não minta... mais vale omitir alguns factos mais “duros” de ouvir!... E não tenha medo de chorar: para as crianças, poderá ser estranho estar a acontecer uma coisa grave na família, e ninguém expressar dor!

notas _____

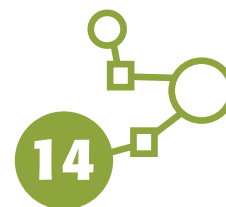


Como posso perceber se, emocionalmente, estou a reagir de forma pouco saudável?

O choque inicial é normal. No entanto, se o seu sofrimento assumir uma intensidade extrema ou se prolongar mais do que umas semanas, se não tiver vontade de conviver, de se arranjar ou mesmo de sair da cama, é melhor procurar ajuda, junto de um psicólogo ou psiquiatra. Regra geral, todos os hospitais têm esses serviços e prestam esse apoio. Em todo caso, pode sempre recorrer a consultas particulares. Também pode encontrar apoio psicológico em algumas associações de doentes, onde pode trocar experiências e sentir-se mais compreendido e amparado.

notas _____

Devo fazer ou actualizar o meu testamento?



Se tiver uma estrutura familiar típica – casamento com filhos – o regime de sucessão legal, na maioria dos casos, corresponde à vontade presumida (partilha de bens entre o cônjuge e os dependentes), pelo que não há grande necessidade de deixar testamento. Mas se quiser deixar um bem específico a alguém, reconheça a sua vontade num notário. Mas, sublinhe-se: o facto de fazer ou actualizar o seu testamento não significa que vai ter de o usar. Se a sua luta contra a doença correr pelo melhor e tiver feito o testamento também não perde nada.

notas _____
