

## Tipos de apoio

Existem três tipos principais de apoio: informativo, emocional e prático. Você pode precisar de diferentes tipos de apoio em diferentes momentos durante seu tratamento e recuperação. Você também pode querer ou precisar de diferentes tipos de apoio de pessoas diferentes. Apoio de pessoas, ou sobreviventes (família e amigos) podem ir e vir, é normal.

- Apoio informativo – fornece a você informações sobre o câncer de mama. Isto pode incluir fatos sobre seu tipo de câncer de mama, reunir informações sobre opções de tratamento ou falar com outras pessoas que passaram por experiências semelhantes à sua.
- Apoio emocional – cuidando do seu bem-estar emocional. Isto pode incluir ouvir você, lhe dar a chance de expressar seus sentimentos, lhe dar um abraço ou apenas estar lá quando você precisar de um amigo.
- Apoio prático – ajudando você com tarefas específicas. Isto pode incluir idas a compromissos, ajuda com a cozinha ou limpeza, ou ir ao médico com você para anotar observações e oferecer um segundo par de ouvidos.



## Por que você precisa de apoio

*Cada um de nós é um anjo com apenas uma asa.  
E podemos voar apenas se nos abraçarmos.*

*~ Luciano de Crescenzo*

Ninguém deve enfrentar o câncer sozinho. Conseguir o apoio que você precisa é importante para o seu bem-estar e para lidar com seu câncer de mama. Tente se cercar de pessoas que se importam e que ajudam você a ter a força que precisa para passar pelo tratamento e iniciar o processo de cura. Algumas vezes pode ser difícil pedir apoio quando você realmente precisa. Muitas mulheres estão acostumadas a cuidar dos outros, mas não a serem cuidadas. Elas nem sempre pensam em ir em busca de apoio. Pode ser útil lembrar que as pessoas precisam de você tanto quanto você precisa delas. Elas irão se sentir bem, até mesmo honradas, por você contar com elas para lhe ajudar ao longo deste momento difícil em sua vida.

## Benefícios do apoio

- reduz a ansiedade e estresse psicológico
- reduz a depressão e sentimentos de dor
- melhora o humor e a auto-estima
- melhora a habilidade de lidar com a satisfação sexual
- melhor sentimento de controle

## Você deve entrar para um grupo de apoio?

Um grupo de apoio pode ser uma parte-chave do tratamento e recuperação quando se tem câncer de mama. Grupos de apoio são em geral liderados por um profissional que orienta discussões e ajuda o grupo a manter o foco. A maioria dos grupos exige que tudo o que é discutido no grupo permaneça dentro do grupo. Os membros normalmente não são pressionados a falar. Entretanto, o grupo se beneficia mais quando todos compartilham seus sentimentos.

Se você optar por entrar para um grupo de apoio, encontre aquele que é certo para você. Existem grupos de apoio para pessoas em diferentes estágios da doença ou da recuperação. Alguns grupos de auto-ajuda são geridos por sobreviventes do câncer de mama. Grupos de apoio são um comprometimento de tempo e energia, mas as pessoas que participam deles normalmente concordam que valem a pena.

Se você não gostar de compartilhar seus pensamentos ou sentimentos em frente a um grupo, você pode se sentir mais confortável se falar com um parceiro ou amigo próximo. Um grupo de apoio online pode ser uma opção para alguns. Cancer Care® oferece grupos de apoio para pessoas com câncer bem como para seus parceiros e familiares (em inglês).

## Conseguindo apoio

1. O primeiro passo é escrever os nomes das pessoas que podem lhe apoiar de diferentes formas. Sua lista pode incluir: seu parceiro, filhos, outros membros da família, amigos, grupo de apoio, colegas de trabalho, igreja, vizinhos ou profissionais da saúde. Estas pessoas também são chamadas de co-sobreviventes. Também procure fora da sua rede de apoio existente. Você conheceu alguma outra pessoa que tenha câncer de mama? Você consegue se lembrar de mais alguém que possa lhe ajudar de alguma forma?
2. Escreva que tipo de apoio você gostaria de cada pessoa da sua lista. Por exemplo, talvez você gostaria que seu médico lhe dê apoio informativo, que sua melhor amiga lhe dê apoio prático e que seu parceiro lhe dê todos os três tipos de apoio.
3. Fale para cada pessoa exatamente o que ele ou ela podem fazer para lhe ajudar. Seja específica. Você pode pedir a uma pessoa que esteja pronta para lhe abraçar quando você estiver triste. Outra para lhe ajudar com as tarefas domésticas e mais alguém para recortar artigos de jornal relacionados ao câncer de mama para você.
4. Tenha uma pessoa “reserva” de apoio. Embora seja verdade que é você quem tem câncer de mama, as pessoas especiais na sua vida também são afetadas pela sua doença; Algumas vezes, os co-sobreviventes precisarão lidar com seus próprios sentimentos antes que possam lhe dar apoio.

### Facts for Life relacionados:

- Conversando com Seu Médico
- Conversando Com Seu Parceiro
- Quando o Diagnóstico é Câncer – Uma Visão Geral