

## Conversando Com Seu Parceiro

### Falta de esperanças e medo...

É o que você e o seu parceiro podem ambos estar sentindo. Imagine o que você pensaria ou sentiria se não fosse você, mas sim seu parceiro que tivesse sido diagnosticado com câncer de mama. Você se sentiria sem esperanças? Você se sentiria como se quisesse fazer qualquer coisa e tudo o que pudesse para tirar o câncer, e ao mesmo tempo, não houvesse nada que você pudesse fazer? Seu parceiro provavelmente se sente da mesma forma. Câncer é uma doença cheia de desconhecidos e seu parceiro terá perguntas e preocupações. Encoraje seu parceiro a compartilhar seus sentimentos. Por exemplo, você pode dizer “Eu sei que você está com medo. Eu também estou. Vamos conversar sobre isso.” Entretanto, porque você é quem está com câncer, o foco será você. Algumas vezes, os parceiros podem sentir que não devem pedir ajuda a você porque são eles que deveriam estar lhe ajudando. Seu parceiro precisa ouvir que você irá tentar entender o que estão passando, principalmente se conversam com você. Junto com o sentimento de falta de esperança, pode vir o medo de lhe perder. Por outro lado, é maravilhoso que exista alguém que se importe tanto com você que o pensamento de lhe perder seja doloroso. Mas também é algo que você precisa permitir que seu parceiro também converse sobre isso. Seu parceiro também pode ser referido como um co-sobrevivente.

Co-sobreviventes são família, amigos, profissionais da saúde ou colegas – que estão lá para lhe apoiar desde o diagnóstico até o tratamento e além. Ouvir seu parceiro, e conversar, irá lhe ajudar a ajudar-se mutuamente.



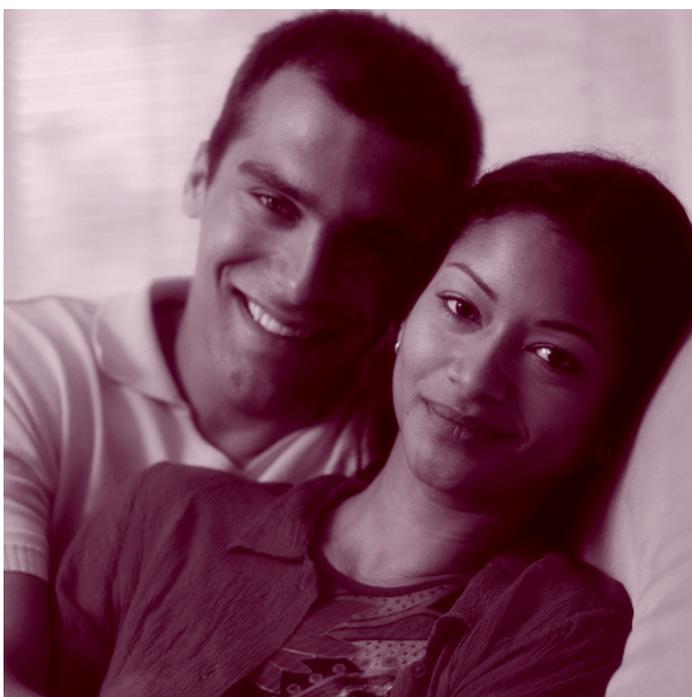
### Somos todos humanos...

Por conta disso, precisamos de apoio dos outros. Se você tiver dificuldades em conversar com seu parceiro, peça ajuda a alguém que você conheça. Pode ser seu médico ou outro membro da sua equipe de profissionais da saúde, um amigo ou mesmo outro membro da família. Eles estarão mais que dispostos a ajudar vocês dois. Você pode se interessar por grupos de apoio para casais. Você pode descobrir mais sobre eles com qualquer membro da sua equipe de profissionais da saúde. Ouvir e conversar com outras pessoas que passaram ou estão passando por um câncer de mama pode ser bastante útil. Você pode discutir qualquer coisa, desde tópicos mais gerais (como nutrição) até os tópicos mais pessoais (como intimidade física). Encontrar apoio em outras pessoas não apenas irá lhe ajudar – mas também irá ajudá-los.

## Sobre o termo “parceiro”

### O que é um parceiro?

O termo pode ter um significado diferente para você e para outras pessoas, o significado geralmente aceito é “a pessoa de quem você é mais próximo(a)”. Esta pessoa normalmente (mas nem sempre) é um parente sem laços de sangue e pode ser sua esposa(a), parceiro(a), namorado(a) e/ou seu(sua) melhor amigo(a). Enquanto pode ser difícil neste momento achar muito pelo que ser grata, ter um parceiro, alguém que realmente se importa com você e ama você, é algo pelo qual se deve ser verdadeiramente grata.



## Juntos por todo caminho

Pense sobre seu relacionamento com seu parceiro. Você passaram tanto por momentos felizes e difíceis juntos. Seu diagnóstico pode ser uma notícia chocante no início. Quanto mais você e seu parceiro souberem sobre isso, melhor vocês aprenderão que hoje, o câncer de mama é uma doença que pode ser tratada com sucesso. Não tenha medo de falar sobre seus sentimentos. Você irá descobrir que, se segurar seus pensamentos, preocupações e medos dentro de você, eles podem criar uma parede entre você e levar a um isolamento. Um bom local para se começar pode ser uma simples pergunta de final aberto, como “O que faz você se sentir bem hoje, e como posso te ajudar?” Pense em todos os bons momentos que vocês compartilharam. Pense nos momentos difíceis. Vocês dois passaram por todos eles - e continuaram juntos. Na verdade, para alguns casais, passar por algo muito sério – como câncer de mama – os deixa mais unidos. Seus medos são compartilhados, suas alegrias são compartilhadas e vocês dois podem vencer o tratamento e se recuperar do câncer de mama juntos.

### Facts for Life relacionadas nesta série:

- Consequindo o Apoio Que Você Precisa
- Sexualidade e Intimidade
- Quando o Diagnóstico é Câncer – Uma Visão Geral