

Conversando Com Seus Filhos

Primeiro pensamento – meus filhos

Você acabou de saber que tem câncer de mama. Um dos seus primeiros pensamentos podem ser sobre seus filhos. O que passa em sua mente? Medo... medo do desconhecido... tantas coisas desconhecidas. Você deve contar a eles? O que você deve contar a eles? E se perguntarem se você vai morrer? O que você dirá? E se você não estiver por perto enquanto eles estão crescendo? Não há nada anormal em ter estes pensamentos ou quaisquer outros que possam passar por sua mente. Quando

algo ameaça sua vida, sua família também é ameaçada. Seu primeiro instinto é proteger sua família, principalmente seus filhos. Você pode querer protegê-los de ouvir “más” notícias, e preservar sua inocência. Conversar com seu médico, enfermeira ou uma assistente social pode lhe ajudar a decidir o que dizer. Mas no final, você conhece seus filhos melhor que todos. Você é a melhor pessoa para decidir como e quando contar a seus filhos sobre seu câncer.

Perspectivas dos seus filhos

Você é a âncora do mundo dos seus filhos. E agora a âncora está ameaçada. Não importa a forma como você decidir contar a seus filhos, seja tão aberta e honesta quanto possível – não importa o quão difícil isso possa parecer. Você decide o quanto quer dizer. Lembre-se que crianças, como os adultos, irão preencher as lacunas que você deixar. E porque crianças podem não saber tanto quanto adultos, é mais provável que o que eles preencham essas lacunas de forma errada.

Encoraje seus filhos a conversar com você e fazer perguntas. Dar respostas honestas e realistas para seus questionamentos irá ajudá-los a diminuir seus medos. Se você for passar alguns dias fora, se você está passando mal por causa do tratamento ou se você está perdendo seus cabelos ou um dos seios, permita que seus filhos saibam por que isso tudo está acontecendo. Qualquer coisa que altere a rotina deles precisa ser explicada.

É uma boa idéia que os professores de seus filhos saibam pelo quê você está passando – principalmente para os filhos mais novos. Os professores podem ajudar as crianças a lidar com isso se passam a maior parte do tempo na escola.

Finalmente, da mesma forma que seus filhos dependem de você, você também pode depender deles. Eles podem ser, e provavelmente querem ser, uma fonte de apoio para você. Eles irão querer lhe ouvir, lhe abraçar e passar tempo com você. Permita-os.



Eu causei algo à minha filha?

Enquanto pode haver um componente genético em alguns tipos de câncer de mama, nos EUA, apenas de 5 a 10% dos tipos de câncer de mama são herdados. Ter uma mãe com câncer de mama aumenta as chances de uma filha desenvolver câncer de mama. Entretanto, só porque você tem câncer de mama não quer dizer que sua filha também irá desenvolver a doença. Converse com sua filha sobre as preocupações dela.

Deixe que ela faça perguntas. Se você não puder respondê-las, está tudo bem dizer “Eu não sei a resposta agora, mas irei descobrir”. Seu médico também pode lhe ajudar. Se sua filha for mais velha, converse com ela sobre examinar a aparência e sensação dos seios dela. O auto-exame das mamas é a ferramenta que pode ser usada para se aprender o que é normal. (para instruções passo a passo sobre o auto exame visite www.komen.org/bse). Mulheres com menos de 40 anos com histórico familiar de câncer de mama ou outras preocupações sobre seus riscos pessoais devem conversar com seus médicos sobre quando devem iniciar os mamogramas ou outros exames, como Ressonância Magnética das mamas, e com que frequência devem ser feitos. Mulheres com risco mais elevado podem precisar ser avaliadas mais cedo e com mais frequência que o normalmente recomendado. Ela também pode discutir a avaliação de risco e as opções para diminuir seus riscos para câncer de mama com seu médico.



Facts for Life relacionados:

- Recursos de Saúde Mamária
- Genética e o Câncer de Mama
- Conseguindo o Apoio Que Você Precisa
- Mulheres Jovens e o Câncer de Mama

Facts for Life é uma série de publicações desenvolvida pela fundação Susan G. Komen For the Cure - www.komen.org

A lista de fontes acima são apenas fontes sugerida e não uma lista completa de materiais ou informações sobre saúde da mama e câncer de mama. As informações aqui contidas não devem ser usadas para auto-diagnóstico ou para substituir os serviços de um profissional médico.

Susan G. Komen For the Cure (www.komen.org) não endossa, recomenda ou tras quaisquer justificativas ou representações com relação à precisão, integridade, conveniências, qualidade ou não-infringimento de qualquer um dos materiais, produtos ou informações fornecidas pela organização aqui citada. Traduzido, impresso e distribuído gratuitamente no Brasil pelo Instituto Espaço de Vida - www.espacodevida.info - 2009/2010