Oncologia: a importância do homem saber pedir ajuda

O incentivo pelo diagnóstico do câncer de próstata tem o “Novembro Azul” como foco, mas a conscientização deve acontecer o ano todo. A campanha trata sobre a importa?ncia dos cuidados de prevenc?a?o sobre o ca?ncer de pro?stata e alerta sobre a necessidade do cuidado em sau?de para a populac?a?o masculina.

Ainda perdura o estereo?tipo machista de que o cuidado em sau?de geral por parte dos homens e? sinal de fraqueza. Costumo dizer que fraqueza mesmo e? quando o sile?ncio toma lugar ao pedido de ajuda. O “sofrer calado” tem se revelado um agravo se?rio à sau?de dos homens.

Uma doença grave como o câncer torna o sentimento de vulnerabilidade quase inevitável. Mas é importante que o homem saiba pedir ajuda. É sobre isso que iremos falar no artigo de hoje.

A resiste?ncia masculina em fazer exames e procedimentos de sau?de

Essa barreira masculina é bastante prejudicial, pois pode levar ao agravo de uma doenc?a que poderia ser descoberta previamente. A pra?tica de psicologia cli?nica revela que para muitos homens, o bem estar geral esta? relacionado a apenas a estabilidade da sau?de sexual, ou seja, a simplificac?a?o do associar a sau?de do homem à sau?de sexual.

Isto nos revela que a necessidade de direcionar os cuidados a sau?de do homem as outras a?reas da sau?de, tais como a sau?de mental, as questo?es relacionadas à sexualidade e a sau?de reprodutiva, o uso/abuso de a?lcool, sobre a questa?o da obesidade e sobre a tema?tica da prevenc?a?o a viole?ncia.

O início de uma grande batalha

Muitas visitas médicas, muitos hospitais e investimento em tratamentos, desde quimioterápicos até radioterapias... E junto com tudo isso começa a ansiedade, insônia, agitação e o medo.

Reações comuns de quem está em uma batalha pela vida. Mas em muitos casos a dor não controlada (que pode ser decorrente de cirurgias ou tratamentos) pode agravar os sintomas, trazendo a irritabilidade, a raiva, o desespero e crises agudas de ansiedade. E o sentimento de tristeza começa e se tornar mais presente no dia-a-dia.

E isso tudo pode justificar porque a *depressão* é o transtorno psiquiátrico mais comum em pacientes com câncer, com prevalências variando de 22% a 29%. (vide artigo referenciado), e depois fica difícil saber quem nasceu primeiro: o ovo ou a galinha. Ou seja, se a depressão aumenta a intensidade da dor ou se ela é uma das consequências da dor. Mas de uma coisa sabemos: **que existe uma relação entre**

ambos.

Saúde mental para entrar nessa luta

Então, tão importante quanto buscar um tratamento eficiente para o câncer, é estar saudável emocionalmente para lutar nesta batalha. Já se sabe que a depressão se associa a um pior prognóstico e aumento da mortalidade pelo câncer.

É muito comum querer parecer forte, e ocultar os sintomas da depressão, como uma forma de fazer acreditar que “sou um paciente do qual vale a pena investir”. Mas o quanto antes começar a cuidar do seu lado emocional, melhor são as possibilidades de ele ser um aliado nesta guerra.

Percebemos que é muito importante a existência de suporte social, como família e amigos. Os antidepressivos também ajudam, mas nem todos os casos necessitam de medicamentos. Às vezes, o acompanhamento psicológico já é suficiente. Além disso, é bom alinhar à terapia, a alimentação saudável, atividades físicas, relaxamento, dentre outras.

Se dar conta da finitude pode ser muito assustador. Mas quando nos descobrimos fortes para viver, com toda intensidade, com medos e também superações, podemos nos experimentar de maneira que não tínhamos imaginado. E nos perceber mais humanos, fracos e fortes ao mesmo tempo, mas sobretudo, capazes de vencer!

A importância do acompanhamento psicológico

A psicoterapia faz com que as pessoas conhec?am melhor a si mesmos e aos outros. A terapia nos ajuda a se dar conta das faltas e possibilidades, dos pro?prios limites, dos prazeres e desprazeres das diversas situac?o?es da vida. A terapia faz com que as pessoas lidem melhor com as questo?es conflitivas do passado, permitindo o acesso a uma boa vida no presente e a construc?a?o de relac?o?es mais sauda?veis no futuro.

Fazer terapia faz parte da promoc?a?o de sau?de mental, que e? algo que se faz necessa?rio no dia-a-dia. Pra?ticas de atividade fi?sica, encontros com os amigos, atividades de lazer, viagens, assistir a um jogo de futebol (se o seu time estiver ganhando) tambe?m sa?o ac?o?es que podem ajudar ao combate do estresse dia?rio visando uma melhor qualidade de vida.

Ressalta-se que o cuidado com a sau?de do homem deve ser constante e permanente, na?o devendo concentrar-se apenas no me?s de novembro. Procurar ajuda de um psico?logo e/ou outro profissional de sau?de e? um gesto nobre que merece respeito e considerac?a?o. O sofrimento silencioso e? altamente destrutivo e prejudicial, pedir ajuda e? um ato de ir de encontro a algo que pode ser tratado e melhorado. ?

Caso precise, fale, procure ajuda!

Texto: Andre? Figueiredo Pedrosa CRP 12/10833Patrícia Lenine – CRP: 05/20557

Referênciahttp://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832009000900007#:~:text=A%20