

# O que você faria se sua companheira tivesse câncer de mama?



Cerca de 70% dos homens abandonam suas companheiras após o diagnóstico da doença. O medo da rejeição (40%) e a consequente depressão (30%) entre as mulheres são barreiras que retardam o avanço do tratamento. Os dados são da Sociedade Brasileira de Mastologia e dão a medida do quanto a mulher precisa de superação para enfrentar o câncer de mama com dignidade.

Por isso, mais do que auxiliar sua companheira na prevenção, é preciso saber o que fazer diante de um diagnóstico positivo.

**1. Ouça sua mulher :** pode ser angustiante ouvir a sua parceira sobre um assunto difícil. É tentador querer mudar de assunto para não falar sobre o tema. Por outro lado, é importante escutar. Isso pode ajudar muito a paciente, além de te ajudar a entender o que ela está pensando e sentindo.

**2. Demonstre afeto:** mesmo sendo difícil falar o que sente, tente se comunicar de outras maneiras, como com um beijo ou um abraço. Passar um tempo juntos e curtir a companhia um do outro também. Além disso, gestos simples, como ajudar a arrumar a casa, fazer o café da manhã, deixar um bilhete carinhoso escrito ou comprar algum “mimo”, podem fazer muita diferença.

### **3. Ofereça ajuda de forma concreta**

Ofereça assistência, mesmo com pequenas tarefas, e verifique o que seria mais útil fazer. Às vezes, pode ser lavar a louça, preparar a comida, levar o cachorro para passear, entre outras tarefas.

### **4. Evite comparações e generalizações**

É muito importante evitar comparar a situação dela com a de outras pessoas que você conheça que tenham câncer. Além disso, não generalize e não insista sobre as chances de recuperação e sobrevivência, nem minimize a situação.

### **5. Não deixe que tudo remeta ao câncer**

Fale sobre outras coisas além do câncer. Às vezes, você e sua mulher podem preferir apenas conversar sobre coisas do dia a dia. Ter uma conversa “normal” pode ajudar os dois a sentirem que o câncer não tomou conta de suas vidas.

### **6. Converse sobre seu relacionamento e intimidade**

Durante o tratamento do câncer de mama, podem ocorrer mudanças no corpo da mulher que podem afetar a forma como você se sente em relação a ela sexualmente. Compartilhe com ela seus sentimentos, mas certifique-a do seu amor. Além disso, se você ficar com medo de machucá-la durante o sexo, diga como se sente. Caso contrário, a mulher pode pensar que você não a acha mais sexualmente atraente e pode se sentir rejeitada.