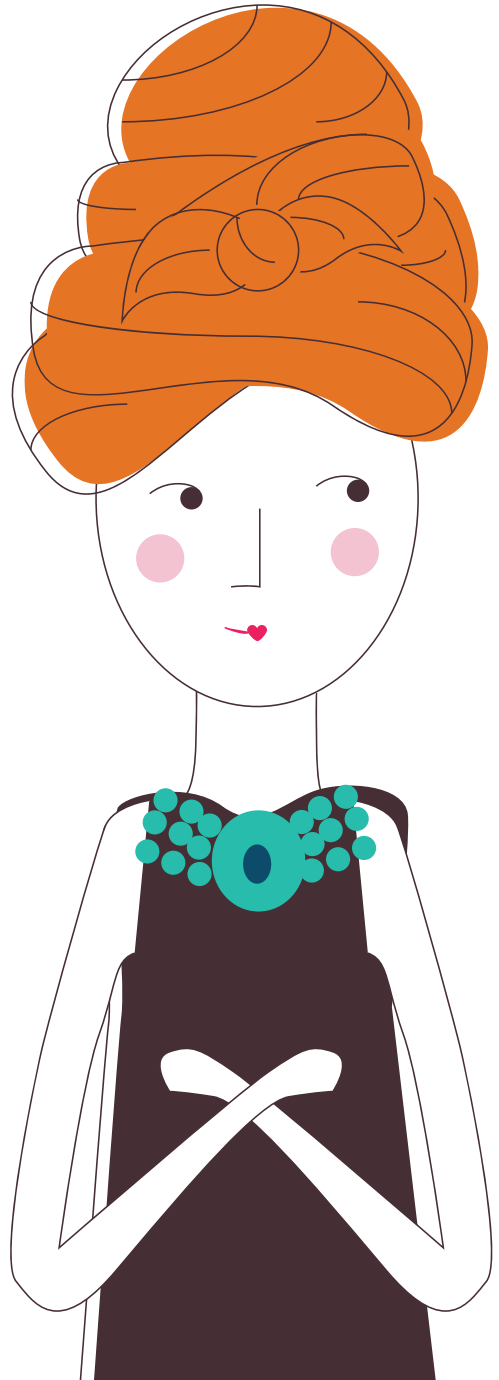


CÂNCER DE MAMA

SE TIVER
UMA
CHANCE
REINVENTE-SE!

MUITO ALÉM DO ESPELHO

ANA CLÁUDIA BETT HINCKEL



QUIZ DA AUTORA

Inquieta por natureza, sempre em busca de algo novo pra fazer.

Ana Cláudia Bett Hinckel é apaixonada por novas culturas e ama viajar.

Formação? Como profissional é formada em Letras e Direito. Coordena o projeto Laços de Vida na escola onde também estudou (Colégio Santa Rosa de Lima).

Não abre mão... dos amigos e chocolate, isso nunca!

Uma viagem marcante? Malta, na Europa, indescritível! E não vê a hora de conhecer Bora Bora na Polinésia Francesa.

Escrever este livro foi também resultado de sua personalidade forte, persistente, de decisões rápidas e claro gostar de ler!

“Meu combustível é a paixão. Paixão pela vida, uma boa conversa, pelas pessoas!”

Ana Cláudia Hinckel

1ª EDIÇÃO

CÂNCER DE MAMA

SE TIVER
UMA
CHANCE
REINVENTE-SE!
MUITO ALÉM DO ESPELHO

ANA CLÁUDIA BETT HINCKEL


SAFIRA
LAGES - SC



Realização técnica: Instituto José Paschoal Baggio

Texto: Ana Cláudia Bett Hinckel

Revisão: Danusia Aparecida Silva e Maria Isabel dos Santos

Apoio técnico: Barbara Zanoni, Edite Moraes e Vanessa Almeida

Projeto gráfico e ilustrações: Kelly Stradioto Marques

HINCKEL, Ana Cláudia Bett. Se tiver uma chance, reinvente-se: muito além do espelho. Lages/SC: Editora Safira, 2020.

156 pag.

ISBN: 978-65-991057-4-6 (digital PDF)

ISBN: 978-65-991057-8-4 (digital EPUB)

1. Biografias

2. Título

CDD: 920

Editora Safira - CNPJ 30.208.058/0001-96

contato@editorasafira.com.br - Instagram, Twitter e Facebook

editorasafira.com.br

GRATIDÃO

Meus patrocinadores são mais do que especiais, alguns passaram a fazer parte da minha vida após a doença, outros já faziam e continuam fazendo até hoje. Eles não pensaram muito para me dizer SIM. Eles acreditaram na minha vontade de poder contribuir de alguma forma através do livro, abrindo meu coração e relatando minha experiência com o câncer para que as pessoas possam ver a doença com outro olhar e acreditar que a vida pode revelar boas surpresas, apesar de tudo.



O VALOR
DE UMA AMIZADE

AGRADECIMENTO

Minha amizade com a Edite começou através de nossos filhos, meu filho ficou encantado com ela, a filha dela, comigo. Eu tinha uma pontinha de ciúmes dela, queria os dois filhos só para mim, o meu Thiago e a Mariana dela. Mas jamais vou perguntar se ela teve ciúmes de mim naquela época. Agora nossos filhos não são mais nossos, são do mundo. Passada a fase de ciúmes, comecei a gostar da Edite e nos tornamos amigas. Somos amigas há muitos e muitos anos. Ficamos um tempo afastadas, devido a correria do dia a dia, raramente nos víamos. O carinho nunca deixou de existir. Quando procurei a Edite para me orientar na publicação do livro, parecia que nunca tínhamos ficado um dia longe da outra. Os olhos dela brilharam de alegria por poder fazer parte do meu renascimento. Naquele momento eu tive certeza, meu livro sairia como eu sonhei.

Ela fez do meu livro, muito mais do que eu sonhei. Dei pulos de alegria quando ela mostrou o primeiro esboço, eu transbordei de alegria, fiquei emocionada.

Obrigada Edite por ter vibrado tanto quanto eu. Obrigada por ter transformado uma das partes mais difíceis da minha vida em algo tão significativo e bonito. A vida precisa de cor, mesmo nos dias sombrios.

Gratidão.

ANA (como você gosta de me chamar)

AGRADECIMENTO ESPECIAL

Algumas pessoas foram muito importantes durante meu tratamento. Cada uma ao seu modo esteve presente, umas mais, outras menos. Amigos no verdadeiro sentido da palavra fazem uma grande diferença quando estamos vivendo um momento delicado. Curam mais do que qualquer remédio. Sou grata a todos que torceram e acreditaram na minha cura e na minha capacidade de resiliência. Sou grata até aos que não acreditaram, eles também me tornaram mais forte.

Mas quero agradecer a minha querida amiga Angela, que eu, carinhosamente, muitas vezes chamei de “Anja”. Ela esteve presente quase todos os dias, incansavelmente. Do começo ao fim. Até agora. O término do tratamento não significa que você não precisa mais de apoio, muito pelo contrário, você precisa de muita ajuda para renascer e acreditar que pode ter a vida de volta mesmo com as “sequelas” de um tratamento tão agressivo.

Embora ela tenha se aproveitado um pouco da minha situação – eu tinha de fazer café para esperá-la, afinal, ela estava trabalhando e eu, em casa, “só fazendo um tratamento”. Também costumava “roubar” meus chinelos quando ia dormir na minha casa. E eu tinha de lembrá-la de que eu não podia colocar os pés no chão gelado. Ao que ela reagia, dando gargalhadas. Ela esquecia que eu estava em trata-

mento. Ela sempre acreditou na minha cura, tanto que nem percebia que eu estava sem um fio de cabelo. Muitas vezes indicou xampu, cremes para o cabelo, novidades no mercado... sem perceber.

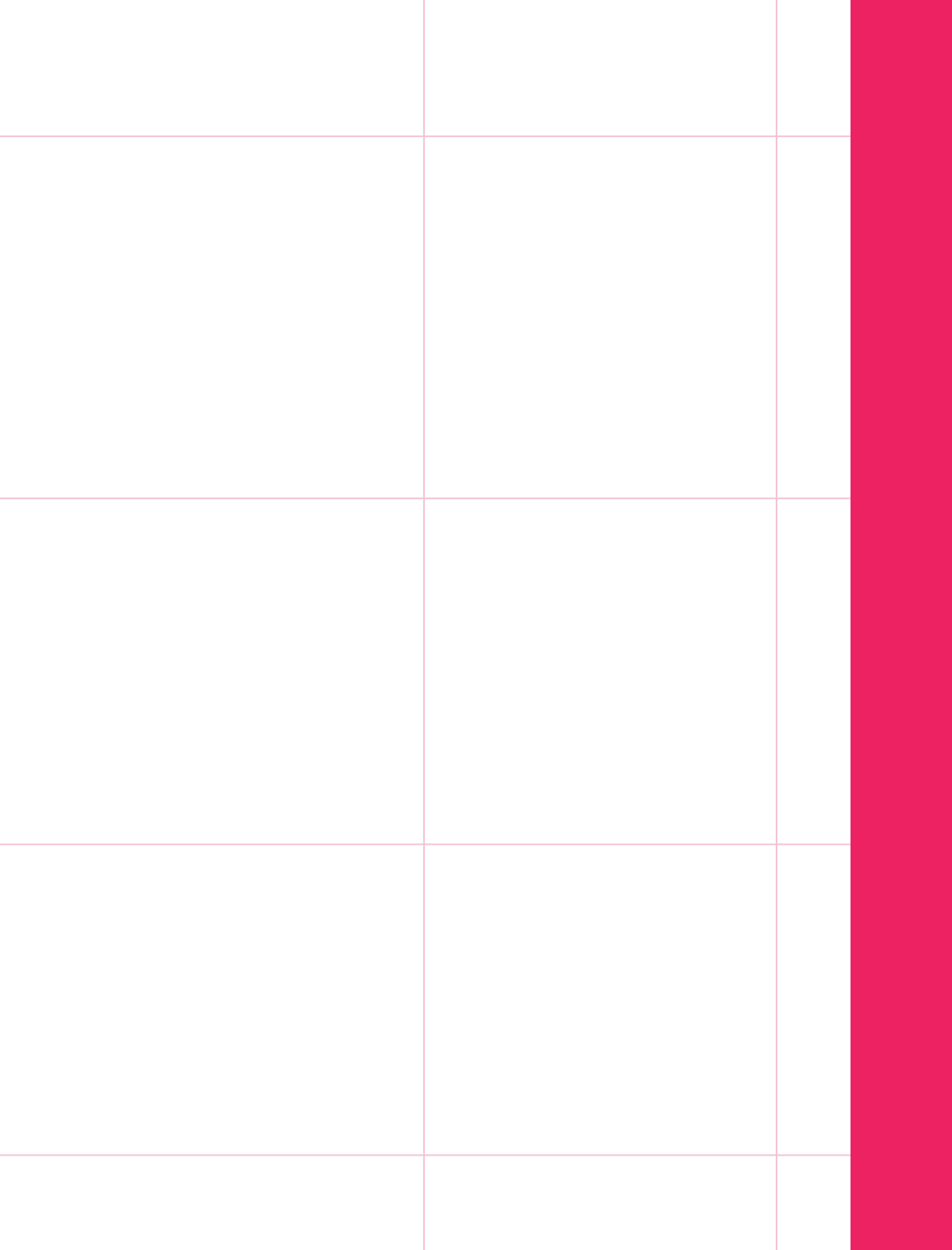
Mas teve momentos em que ela precisou cuidar de mim. Deu colo quando tive crises de choro, por estar esgotada com um tratamento que parecia sem fim. Entretanto, ela nunca deixou eu chorar muito, sempre tinha uma história engraçada para contar e eu morria de rir. Com ela funcionava assim: primeiro ela ria muito, depois ela conseguia contar a história. Fez comidas especiais quando estive fraca a ponto de ser alimentada por ela como uma mãe faz com seu filho pequeno, segurando a colher. Porém, a coisa mais importante que fez, foi o carinho que me dispensou. Obrigada amiga Anja!

À Equipe IJPB: Barbara, Edite, Kelly,
Maria Isabel e Vanessa

Vocês transformaram uma parte difícil e delicada da minha vida em ARTE. Colocaram amor, dedicação e sentimento durante meses. Foram profissionais acima de tudo. Cuidaram de cada detalhe. Eu queria um livro com uma diagramação bonita e diferente, tinha certeza que vocês fariam um ótimo trabalho, só não imaginei que superariam minhas expectativas. O que era “sombrio”, ficou colorido e com ar de “quero viver”.

Profissionais de primeira grandeza.

Meu muito obrigada meninas.



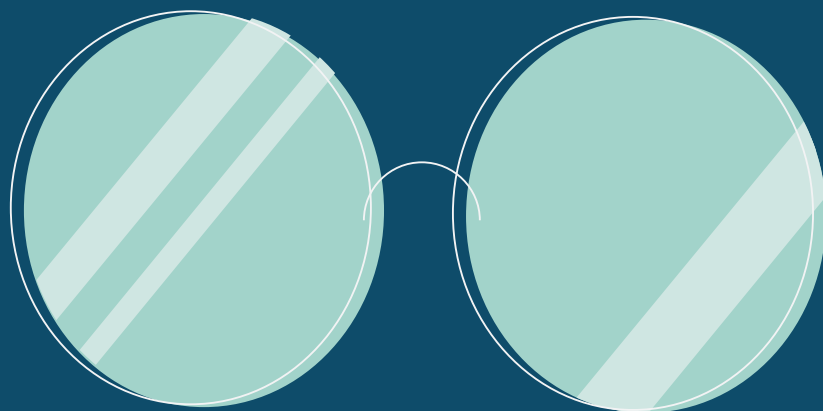
Para todos os meus
amigos do “câncer”
que partiram...
ainda com muita
sede de viver.

Aos que me
doaram o que
tinham de melhor:

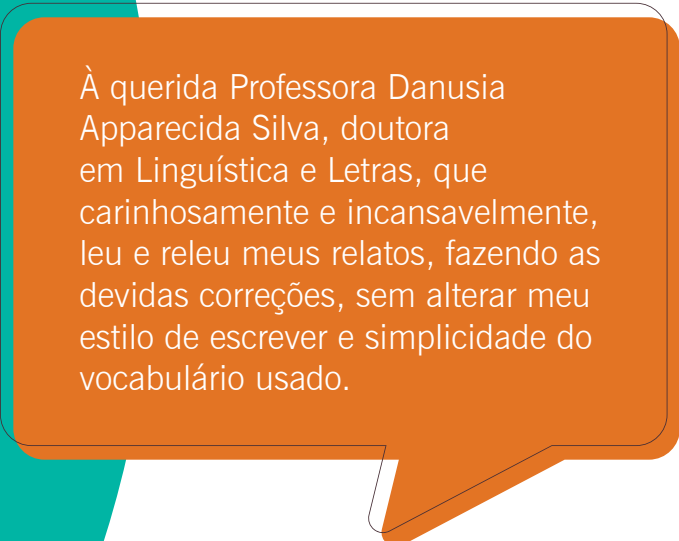
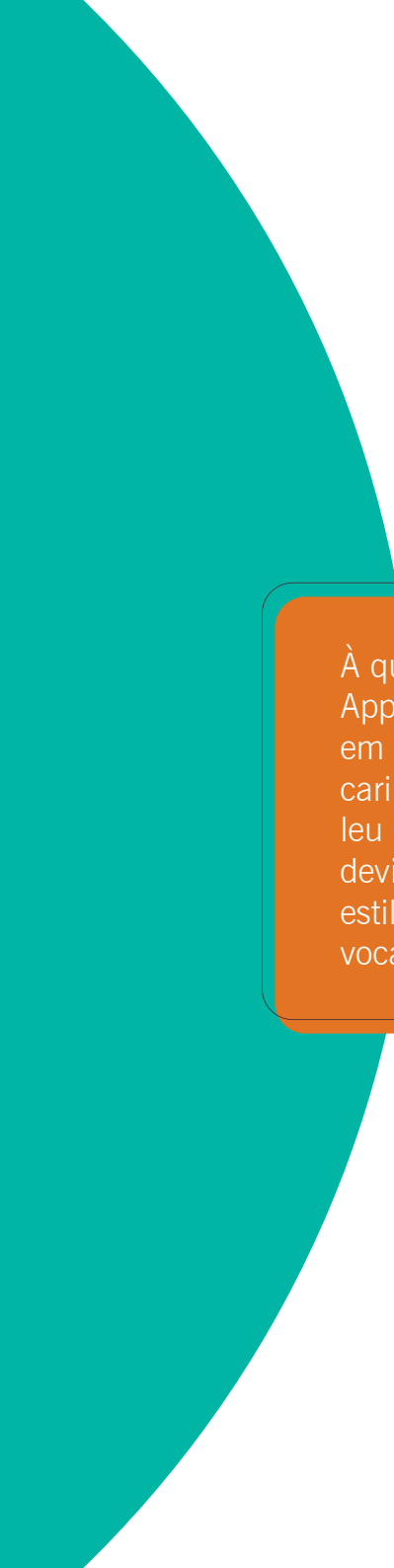
**tempo e
carinho.**



AO MEU PAI



por ter me ensinado a sonhar com os olhos abertos, sem esquecer de estar sempre com os pés no chão. A ELE, também, por ter me ensinado, ainda menina, que uma mulher deve ter uma profissão e exercê-la, para que possa ser dona do próprio nariz.



À querida Professora Danusia Aparecida Silva, doutora em Linguística e Letras, que carinhosamente e incansavelmente, leu e releu meus relatos, fazendo as devidas correções, sem alterar meu estilo de escrever e simplicidade do vocabulário usado.

SUMÁRIO

**20 A VAQUINHA
FOI PARA O BREJO**

**26 COMO ENCAREI
O DIAGNÓSTICO**
sem medo

46 NÃO SEJA INVASIVO
nem por preocupação, muito menos por curiosidade

62 TRATAMENTO:
O tempo para

80 PERDA DO CABELO,
desnudamento de corpo e alma

**92 DEPOIS DO
TRATAMENTO**

**100 RECIDIVA. E SE...
O CÂNCER VOLTAR?**

104 REFLEXÃO SOBRE A MORTE

108 DOENÇA MALDITA E BENDITA
ao mesmo tempo. Mas jamais bem-vinda

116 DA DESCOBERTA DO CÂNCER ATÉ HOJE

126 NÃO PERGUNTE

130 COISAS que não faço
mais e outras que passei a fazer

132 SOBRE O PROJETO LAÇOS DE VIDA

ANEXOS

**138 ALGUMAS
MENSAGENS** que recebi

142 O QUE DIRIA A VOCÊ

APRESENTAÇÃO



Um compositor lageano, chamado Daniel Lucena, escreve em uma de suas músicas uma descrição singela sobre amizade: amigo é um cobertor, bordado de estrelas. Conheço essa canção há anos, e cada vez encontro mais lindas interpretações para essa frase, porém, uma das preferidas, a mais óbvia delas, é de me imaginar no escuro, à noite, com medo, e ao olhar o clarão do tal cobertor de estrelas, meu medo passar. E é nesse espírito, que leio esse relato leve e até divertido, de uma história não tão leve assim, sentida, vivida e superada por umas das estrelas bordadas no meu cobertor.

Amizade é um negócio muito sério para mim, e ao conhecer Ana Cláudia como amiga, percebi que ela também leva esse negócio bem a sério. É um dos pontos convergentes, além do vício por chocolates e mais uma porção de afinidades.

Quando soube do câncer, imediatamente, tive a certeza de que ela ficaria bem. Não sei se foi um jeito de conseguir digerir essa notícia, sem sofrer tanto, já que moro tão longe e me sentia uma inútil por não poder estar

lá, dando-lhe um apoio, ou talvez medo de perdê-la... não sei. Ana Cláudia sempre foi para mim um ser meio invencível, daquelas que dá nó em pingo d'Água, que faz tudo e mais um pouco, que sabe aproveitar o tempo, fazer o dinheiro render, fazer direito cem coisas ao mesmo tempo. Aquela criatura que não reclama, que não se faz de vítima, que no meio de um turbilhão de problemas sempre achou tempo para acalentar uma alma ou um coração carente. Talvez por isso, jamais duvidei que no meio de tudo que ela fazia, ela daria conta de mais esse "pepino" para resolver, como algo escrito numa lista de afazeres, que ela riscava... Parece que estou vendo: mercado, estender as roupas, quimioterapia, exames, fazer um bolo, farmácia, receber amigos... Compreende? Ela não fez alarde, ela não fez grande coisa, ela ia sozinha, ela resolveria descomplicadamente, como sempre fez e faz: linda, sorrindo, maquiada, cheirosa, estilosa e de salto. Mesmo estando detonada física e emocionalmente, mesmo sofrendo com tantas abruptas mudanças no seu corpo e mente.

Falávamos quase sempre. Eu sabia ligeiramente sobre o tratamento e os percalços mas não ficávamos falando só nisso. Nesse ínterim, fui a Lages e marcamos um encontro. Ana Cláudia como sempre, atolada de coisas a fazer, disse-me: eu tenho das 11:30 até 13:00 horas para ficar contigo. Ótimo! Porém eu com duas crianças pequenas, nesse horário deveria estar alimentando-as não é mesmo? Então ela veio me ver: sem um fio de cabelo, sem um cílio, com um lenço azul colado na cabeça e duas sacolas com nossos almoços. Aquilo foi muito forte para mim, quando a vi, bem estabanada, correndo como sempre. Forte, mas visivelmente abalada com tudo que estava passando... Segurei o choro, mas

não era um pesar, era um choro de agradecimento por tê-la em minha vida, choro de admiração por ela ser assim tão valente.

Não a tinha visto careca ainda, (cabelo que eu conhecia mais que o meu, pois era minha cliente na época em que eu tinha um salão de beleza), mas mesmo assim, ninguém fez alarde daquele momento. Olhei bem nos olhos dela, sabíamos o que estávamos dizendo. Peguei as sacolas e fui tratar de servir os pratos antes que esfriassem. Ela sempre foi assim: uma estrela, que brilha na hora do escuro, e nem um filho da mãe de um câncer, foi capaz de apagar esse brilho e essa leveza tão encantadores nela.

Se tiver uma chance reinvente-se não é a história de um câncer simplesmente. Nele há vários relatos de humanidade, no sentido estrito e amplo da palavra, humildade, sinceridade, coragem, afeto e especialmente de amizade. Notei, em toda leitura, o peso que os amigos têm na vida da Ana, e por conta disso, o quanto foram cruciais para seu restabelecimento e também, algumas vezes, para sua tristeza no decorrer dessa caminhada.

O projeto idealizado por ela, que tem ajudado e sensibilizado uma porção de gente, os depoimentos sobre o câncer e seu testemunho de vida são enriquecedores a todos nós, são a prova de que é possível sofrer e mesmo assim sorrir, cantar mesmo não sabendo, dançar mesmo sem ter forças para andar, dar mesmo pensando não ter, que é possível multiplicar energias e sentimentos bons, que é possível, sim, fazer um nó/nódulo, virar um laço colorido, característico nas embalagens dos lenços e doações que ela recebe e entrega às pessoas para alegrar os corações tristonhos e, muitas vezes, sem esperança. É assim, nesse clima: cobertor bordado de

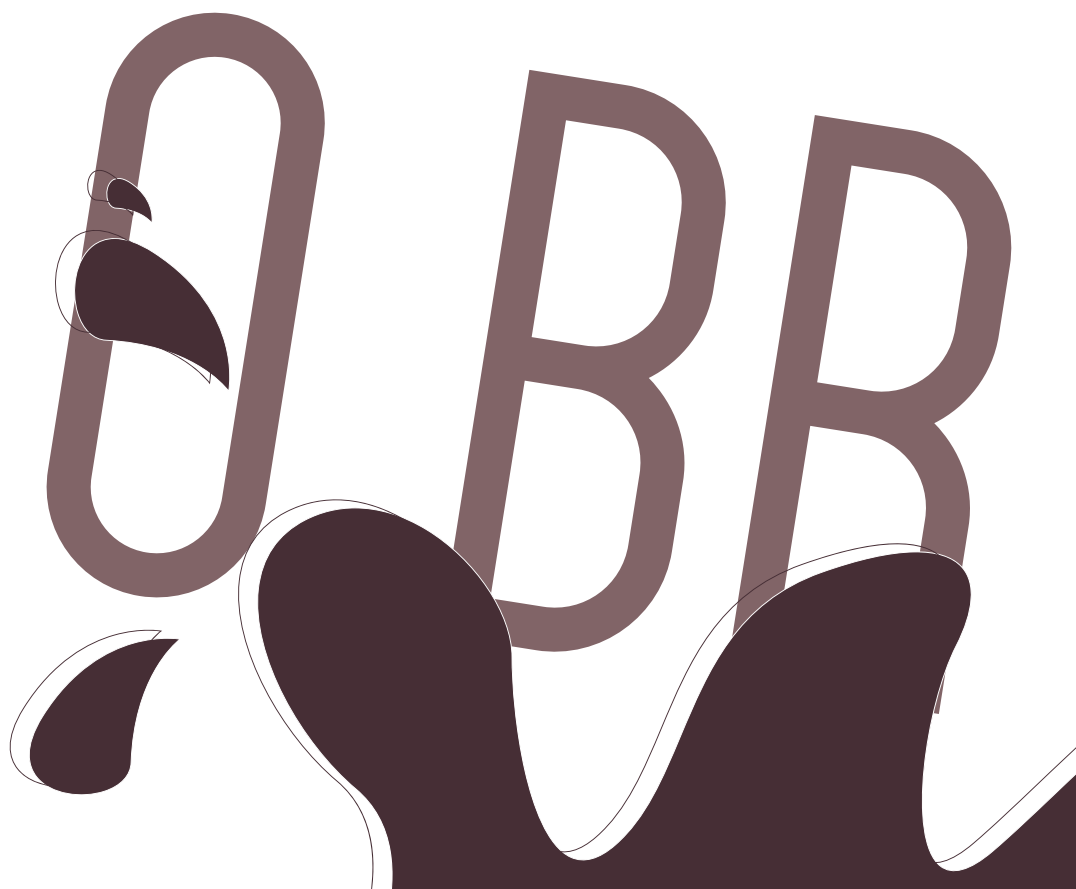
estrelas, que vejo Ana Cláudia, o livro, o projeto e a história toda. Acredito que mergulhar nessa leitura vai se compreender melhor a autora em toda sua descomplicação e complexidade, aprender certas "etiquetas" de como se portar diante de uma pessoa com câncer ou outra doença qualquer, e sentir o quanto uma pessoa pode mudar o rumo de sua vida e a de tantas outras através de uma decisão.

Ela decidiu não fazer drama, seguir a vida, encontrar forças, não temer o diagnóstico e formar uma corrente solidária do bem, com a ajuda de muitas pessoas, envolvendo crianças, adolescentes e adultos.

ANA CASTRO.

Junho de 2017, Ponta Porã MS.

A VAQUINHA FOI PARA




Um mês antes de descobrir que estava com câncer, um canal de televisão estava passando semanalmente uma série de reportagens sobre o câncer de mama. Eu trocava de canal cada vez que começava. Não tive nenhum interesse em ouvir aquelas histórias, nem as de superação e muito menos as de casos avançados e com poucas chances de cura. As reportagens pareciam interessantes, mas como eu, raramente, ligava a televisão, preferia sempre assistir a algo mais leve.

Também não queria saber que fatores poderiam desencadear o câncer, o que poderia ser feito para prevenir ou que tratamentos existiam para cura do mesmo. Eu não tive interesse porque tinha certeza absoluta de que nunca aconteceria comigo. **NUNCA DEIXEI DE FAZER A MAMOGRAFIA NEM A ULTRASSOM DE MAMA, ALÉM DE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS. EU JAMAIS TERIA CÂNCER.**

Eu nunca tinha pensado no câncer de mama e em

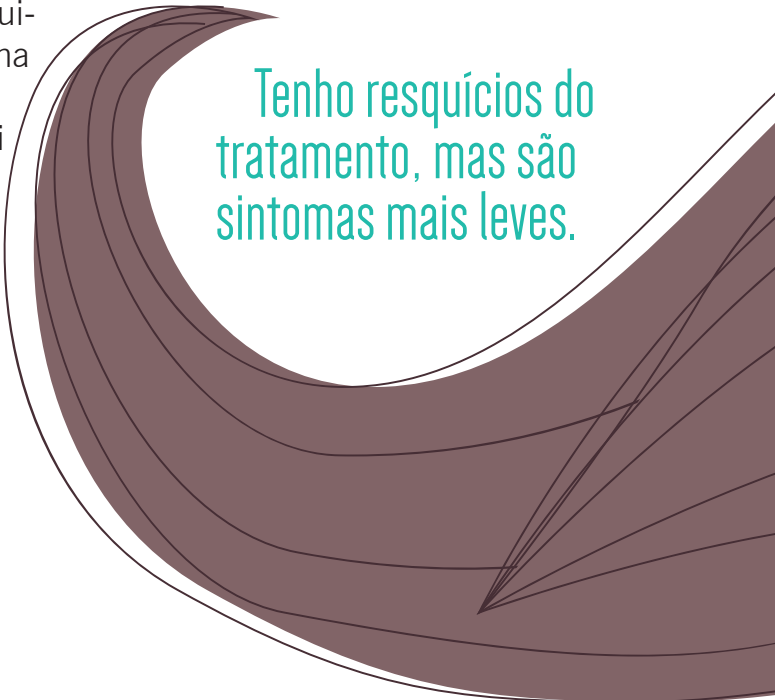




nenhum outro tipo, sabia muito pouco sobre o assunto. Ignorava que existissem diversos tipos de câncer de mama, uns mais agressivos, outros invasivos e uns mais “bonzinhos”. Jamais imaginei que muitas mulheres continuam sendo mutiladas, apesar do amparo da Lei 9. 797/99 que garante à mulher o direito de fazer a reconstrução da mama, em seguida à retirada do tumor, sempre que houver condições médicas, grande parte delas sai da sala de cirurgia sem a mama, o que acaba ocasionando um choque não apenas físico, mas principalmente emocional.

Hoje sei um pouco mais. O suficiente apenas para continuar lembrando às mulheres a importância da mamografia e do autoexame. Mas descobri uma coisa. Eu era muito egoísta! Enquanto eu estava bela e formosa, curtindo a vida, trabalhando, me divertindo, levando uma vida normal, muitas pessoas estavam fazendo tratamento, estavam sofrendo em casa ou em um hospital, enquanto eu dormia tranquilamente na minha cama. Quantas vezes eu acordei com vontade de ficar na cama e não ir trabalhar?

Depois de tudo que passei, não durmo mais sem antes pensar nas pessoas



Tenho resquícios do tratamento, mas são sintomas mais leves.

que estão sofrendo e lutando pela vida. Então mentalizo coisas boas para que elas tenham força. Agradeço todas as manhãs por poder acordar sem sintomas e sem os efeitos colaterais do tratamento, mesmo morrendo de preguiça, tendo que tomar um café rapidamente e sair correndo para o trabalho. Mil vezes melhor a correria do dia a dia do que a longa espera numa sala de quimioterapia recebendo medicamentos durante horas ou esticada em uma maca embaixo de uma máquina de radioterapia.

Eu realmente não tinha ideia do que era o câncer de mama. Entretanto, eu não era a única com pouca informação. Descobri que muitas amigas e colegas nunca tinham feito uma mamografia. Acabei servindo de alerta para muitas. Algumas começaram a sentir nódulos palpáveis, outras sentiam dores na mama, coceira...faziam-me perguntas,

queriam que eu examinasse suas mamas, como se eu tivesse muito conhecimento e capacidade para fazer um diagnóstico. Era o medo tomando conta e a angústia até poder fazer os exames que as fizeram pedir ajuda para mim. Uma delas estava tão



desesperada que chegou a me implorar para colocar as mãos sobre seus peitos e descobrir se havia nódulos. O pior é que estávamos dentro do carro. Foi muito engraçado e ela só sossegou depois que eu disse que estava tudo bem. Mas eu deixei claro que minha “consulta” não era confiável. A maioria das minhas amigas passou a fazer exames preventivos. Uma delas teve câncer de mama dois anos após eu ter descoberto o meu. Quando lhe contei, ela teve certeza de que, também aconteceria com ela. Felizmente, ela descobriu muito cedo. Não havia linfonodos* comprometidos e o nódulo era tão minúsculo que precisou só de uma pequena cirurgia. Não chegou alterar sua mama. Embora não tenha percebido na época, a sorte que teve, eu fiquei feliz por ela não ter que passar pela quimioterapia, radioterapia e hormonioterapia. Só quem passa é capaz de entender o que estou falando, não tem como explicar, só sentindo na pele. Não fomos as primeiras nem seremos as últimas, infelizmente. Sempre tentei desassociar o termo mastectomia da palavra “mutilação”, até mesmo para não me vitimizar. Não faço ideia de quantos casos são diagnosticados no mundo todo, todos os dias. Não sei quantas mulheres morrem por causa do câncer sem a chance de cura. O câncer continua acontecendo em todas as classes sociais, independentemente do nível de informação, de idade ou de cuidados com a saúde.

Lembro uma vez, esperando ser chamada para uma das sessões de radioterapia, comecei a conversar com uma senhora muito simpática, que sempre trabalhou no sítio, cuidando dos animais e da plantação. Ela estava tranquila sem a sua mama, mas um pouco revolta-

*Os linfonodos (gânglios linfáticos) são pequenas estruturas que funcionam como filtros para substâncias nocivas. Eles contêm células do sistema imunológico que ajudam no combater às infecções atacando e destruindo germes que são transportados pelo líquido linfático.

da com a doença. Ela ingenuamente me contou que “pegou câncer” por causa de uma vaca, e logo da sua vaquinha preferida. Na hora, minha vontade foi de rir, mas logo percebi que ela não estava brincando. Ela acreditava que a vaca tinha sido responsável pelo seu câncer. Ela contou que a vaca veio em sua direção e bateu-lhe no peito. Depois desse dia, começou a sentir dores. Procurou um médico e ele disse que ela estava com câncer. Ficou com tanta raiva da vaca que mandou matá-la. Eu ouvi aquela história abismada com tamanha falta de informação e desconhecimento total sobre a doença. Eu fiquei triste por aquela mulher. Talvez nunca tenha tido a oportunidade de estudar ou ter acesso aos meios de comunicação. Eu respirei fundo e pensei duas vezes antes de falar, mas eu tinha de falar. Então, armei-me de coragem e disse:

“MINHA SENHORA, A VAQUINHA DA QUAL A SENHORA GOSTAVA TANTO SALVOU A SUA VIDA. SE NÃO FOSSE ELA, NÃO TERIA DESCOBERTO A DOENÇA A TEMPO DE ESTAR AQUI, CHEIA DE VIDA, FAZENDO UM TRATAMENTO QUE A ESTÁ SALVANDO”.

Expliquei o pouco que sabia, nessas alturas sobre o câncer de mama. A mulher ficou quieta por alguns minutos. Eu não sabia o que dizer nem como agir. De repente, para meu desespero, ela caiu no choro. Por que fui abrir a boca? Ela chorou muito, não pelo câncer, mas pela vaquinha que ela tanto adorava e que virou churrasco.

COMO ENCAREI O DIAGNÓSTICO



sem

MEDO



Em janeiro de 2014, eu conheci um homem muito especial. Tornamo-nos grandes amigos. Eu estava passando por um momento delicado na minha vida, sofrendo a dor da perda de um amor não vivido na sua plenitude. Ele também não estava na melhor fase da sua vida e por isso nossa ligação foi se transformando numa relação de confiança e respeito à medida que conversávamos sobre o que tínhamos vivido e como estávamos superando essa nova etapa das nossas vidas. Não havia o interesse de conquistar ou ser conquistado, o que estava nos unindo era uma amizade, duas pessoas que estavam pedindo socorro e estavam descrentes do amor. Ele era um homem desmedido nas palavras, não tinha freios na língua, dizia o que pensava. Sempre discordava com alguma coisa. Aos olhos de algumas pessoas ele não parecia muito simpático. Ele não conseguia falar sem passar a impressão de estar brigando. Eu achava engraçado porque sentia que na verdade era o jeito dele se expressar.

Tive a oportunidade de conhecer a grandeza do seu caráter e o tamanho do seu coração por trás daquela expressão séria e de poucos sorrisos. O homem mais doce e gentil



que conheci na vida. Não era fácil argumentar com ele. Ele tinha razão em muitas coisas, mas eu nunca deixei de dizer, quando ele estava equivocado e, embora ele nunca tenha admitido, eu sentia que ele sabia quando eu estava certa. Éramos completamente diferentes, um

queria o sul, o outro queria o norte, mas isso não impediu que tivéssemos um bom relacionamento e respeitássemos a maneira de cada um pensar. Falávamos muito sobre sentimentos, sobre o que o ser humano é capaz de fazer diante de cada situação da vida, sobre a traição de confiança, capaz de ferir muito mais do que uma traição sexual, assuntos sérios, assuntos leves, assuntos de todos os tipos.

Ele me ajudou a entender a reação das pessoas diante do que eu estava passando e do quanto o ser humano gosta de ouvir e contar “tragédias” alheias, como uma maneira de aliviar suas próprias dores e pensar que a do outro é sempre menor. Nunca me vi como exemplo. Para mim, minha reação era normal, de alguém que precisava lutar pela vida sem lamentar. Penso que nossa aproximação nos salvou, porque assim como eu, ele também estava sobrevivendo a um amor que acabou por algum motivo. E ninguém sai sem sequelas de uma relação amorosa.

Ele esteve ao meu lado o tempo todo, fazendo-me acreditar na cura e não permitindo que eu desanimasse um segundo. O fato de ele ser médico me deu mais segurança. Ele me ensinou a encarar tudo com leveza e me encorajou a raspar meu cabelo antes que começasse a cair. Na metade do tratamento, quando comecei a perder o apetite, levei muitas broncas. Ele foi duro comigo, dizia que eu ia morrer. Mas não seria de câncer.

E que eu teria de fazer um esforço maior ainda para me alimentar, mesmo sem ter vontade. Eu precisei levar muita bronca, bronca de verdade, até entender o que ele estava tentando me mostrar.

Foi ele quem pegou o resultado da biópsia, para mim, no dia 29 de maio de 2014, no meu 48º aniversário. Meu presente foi a confirmação do câncer de mama. Quando eu abri a porta do meu apartamento e recebi um abraço,

já imaginei qual era o resultado do exame. Não havia necessidade de palavras. Vi a tristeza dele no olhar, mas ao mesmo tempo ele conseguiu me tranquilizar. Quando

ele foi embora, pediu para eu não chorar e que mantivesse minha mente ocupada com outras coisas. Foi mais ou menos o que fiz. Fiz o que devia e o que



não devia. Pesquisei tudo que pude com base naquele primeiro resultado. Não queria ter nenhuma surpresa. Não queria ouvir muita informação dos médicos, só esclarecer o que não conseguia entender, tamanha minha prepotência ou orgulho. Eu não fiquei com medo da doença, nem do que iria passar, fiquei muito indignada e inconformada por ter sido “premiada” com uma doença nessa altura da minha vida. Não poderia ter acontecido comigo, logo eu que estava sempre com os exames em dia, que tinha uma alimentação saudável, praticava atividades físicas e sempre me sentia equilibrada emocionalmente, mesmo diante de todos os problemas enfrentados no decorrer da minha vida. Eu achei que a vida não me reservaria mais nenhuma surpresa desagradável, pois já havia passado por tantas provações.

Perguntei a Deus o que estava querendo de mim. Pensei que Deus era esse capaz de mover montanhas, mas que não impedia o sofrimento das pessoas. Continuo perguntando a Ele e ao Universo e tenho encontrado algumas respostas nas entrelinhas da vida. Eu estava cheia de planos. Na hora tive um misto de sentimentos, não consegui chorar, eu realmente estava indignada.

Eu poderia ter me livrado do nódulo em 2012, mas meu médico, falou que era normal na minha idade, pois estava envelhecendo. Eu não deveria me preocupar porque o nódulo não tinha características de malignidade. Ora dizer que era sinal de envelhecimento! Envelhecendo, a mãe dele! Com todo respeito, porque ela não tem culpa nenhuma. Tivesse ele prestado só um pouquinho mais de atenção.... E pedido uma biópsia. Certamente eu não teria passado por um tratamento tão longo e a mutilação seria bem menor. O nódulo era visível e palpável, estava ali, me deixando cada vez mais incomodada. O

nódulo que tinha um centímetro em 2012 atingiu quatro centímetros em 2014. Faltou a biópsia na hora certa. Só isso. Ele não foi o único médico que “falhou” comigo.

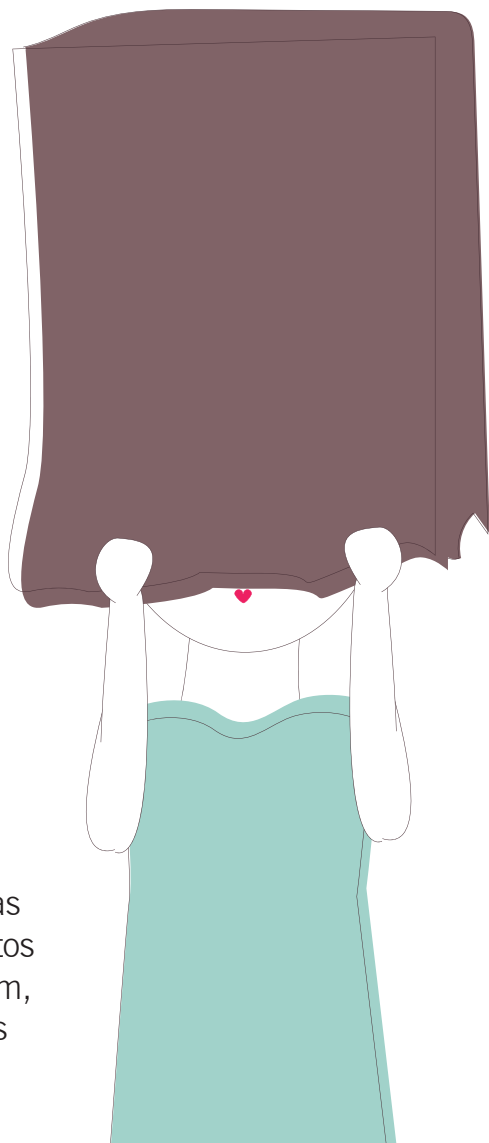
De repente, eu que sempre achei que tinha controle sobre minha vida, teria uma parada forçada, para a qual não estava preparada. Não era como tirar férias. Eu estava cheia de planos, o câncer atrapalharia tudo. Teria que enfrentar uma rotina completamente diferente, talvez dependesse dos outros. Esse pensamento me angustiou mais do que a descoberta do câncer.

Com a confirmação do câncer, eu senti uma necessidade urgente de me livrar do nódulo. Uma amiga de longa data, que sempre esteve ao meu lado, em vários momentos delicados já vividos, marcou a consulta com o mastologista, assim que a pus a par do fato. Também marcou a cirurgia. Enquanto ela acertava os detalhes com o médico, eu fui fazer exames na clínica. Em vinte e dois dias eu me livreí do câncer. Foi ela quem cuidou de mim no hospital depois da cirurgia. Qualquer movimento meu na cama, lá estava ela em pé, pronta a me ajudar.

Eu preferi fazer a cirurgia em outra cidade, eu precisava encarar esta nova etapa longe das pessoas que eu convivia, as visitas não me fariam bem. Eu não tive medo de morrer, mas senti que muitas pessoas duvidaram da minha cura e eu não queria sentir o olhar de piedade delas, nem as ver sofrendo por mim. Eu só lembro de ir a consultas médicas acompanhada da minha mãe quando era criança, talvez no máximo até o início de minha adolescência. Só em caso de extrema necessidade pedi para alguém ir comigo. Continuo entrando sozinha quando vou consultar meus médicos. Gosto de dialogar com meus médicos, sem mais ninguém por perto. Enquanto meu corpo e mente permitirem, não vou abrir mão desta capacidade. Algumas vezes

precisei ir ao hospital acompanhada, fico com pena de quem está lá comigo, mas não me importo de acompanhar quem me pede ajuda, faço com boa vontade e sou capaz de ficar a noite em claro se precisar.

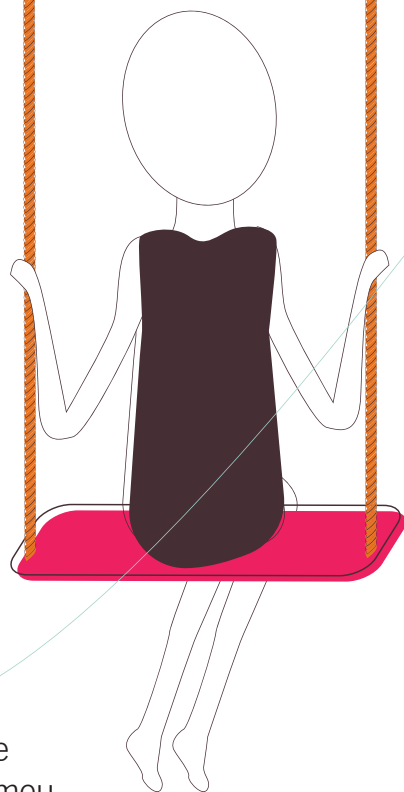
Disseram que eu tive câncer, mas até hoje continuo sem acreditar no que aconteceu. A impressão que tenho é que tive algo que não me pertencia do qual me livrei assim que soube. O nome exato eu não assimilei, talvez tenha sido câncer mesmo. Mas para mim, faz parte do passado, não me pertence mais. Restaram algumas sequelas, mesmo assim, tento não associá-las ao tratamento invasivo a que me submeti. Quando fiz a pesquisa na internet sobre meu diagnóstico, minha intenção era não ter mais nenhuma surpresa. Se você tiver câncer, as surpresas serão inevitáveis, pouco importam as informações, você não terá muita escolha. Se você acreditar na internet, pode encomendar o caixão na hora. Tudo que li era muito deprimente. Mexeu comigo. Não eram apenas as estatísticas comprovando o número de óbitos ou sobrevivida que me assustaram, mas principalmente o relato das



mulheres que já passaram pelo câncer de mama. Eu não aceitaria aquele quadro deprimente para mim. Não podia ser verdade. Uma mulher não pode ser vista apenas como um par de peitos. Não pode ser rejeitada por causa de uma cicatriz ou pela falta da mama.

Muitas mulheres só fazem a reconstrução da mama anos depois, outras não podem fazer porque o risco é muito grande. Algumas preferem não passar por mais nenhum tipo de sofrimento e aceitam a mudança corporal. A essas meus aplausos. Depois de tantas informações desanimadoras sobre o câncer de mama, resolvi ocupar minha mente com outros pensamentos e deixar o que fosse possível organizado. Eu pensei em atividades práticas que eu deveria providenciar antes da cirurgia. Foi uma forma de desviar o foco da notícia do câncer. Pode ter sido fuga, mas ajudou, e muito. Eu tinha comprado um terreno para construir uma casa. Decidi rapidamente o projeto. Providenciei a renovação do meu passaporte. Deixei provas e exercícios corrigidos. Preparei material para quem ficasse no meu

Minha
preocupação
não era com
a morte e sim
com a vida!



lugar, trabalhei tanto que nem tive tempo de pensar na doença. Nada iria mudar os planos traçados para mim. E realmente nada mudou, só demorou um pouco mais para acontecer. Não sei definir que sentimento tomou conta de mim, se prepotência por não querer me curvar diante de uma doença, se coragem ou ausência de medo.

Algumas pessoas tiveram a indelicadeza de me perguntar por que eu construiria uma casa agora que eu estava doente, e por que eu estava renovando meu passaporte, se eu não poderia mais viajar. Afinal, para essas pessoas, minha vida estava acabada. Houve palpites sobre o tamanho da casa, o tamanho do jardim e outras observações que nem vou relatar, porque dificilmente alguém vai acreditar no que ouvi. Eu ainda estava na fase de ficar sem saber o que responder, sentia-me desarmada. Eu deveria ter dito que no meu jardim teria um canteiro de línguas. Um canteiro de línguas curiosas e enxeridas, línguas de todos os tipos, que dizem o que não devem na hora mais imprópria para a pessoa que não quer escutar. Comentários desnecessários no momento em que a luta pela vida está acima de tudo. Também encontrei muita gente boa, gente de todos os tipos, gente que eu nem sabia que gostava tanto de mim, gente maravilhosa que num simples abraço dizia mais do que mil palavras, gente que me ofereceu o que tinha de melhor: seu tempo. O bem mais precioso que alguém pode oferecer nesse momento é seu tempo, para ouvir, para abraçar, para rir ou chorar ou para simplesmente conversar tomando uma boa xícara de café. Um telefonema de quem está longe, uma mensagem... Não precisa estar perto fisicamente, mas tem de estar de alguma forma presente.

O carinho fortalece, cura mais do que qualquer remédio. Essas pes-

soas ficarão para sempre no meu coração. Algumas estão penduradas por um fio e tenho a impressão de que não conseguirão mais fazer parte da minha vida. Mas não é por mágoa ou falta de perdão, é porque não estamos mais vibrando na mesma sintonia. O distanciamento mostrou que pude sobreviver sem elas e elas sem mim. Uma delas me disse que não suportaria me ver sofrendo, outra disse que não queria me ver feia, e outra disse que não gostava de falar em doenças, e outras nem disseram nada. Simplesmente sumiram da minha vida. Talvez tenham mudado para outro planeta onde não existam doenças ou alguém que possa precisar de ajuda. Quem disse que fiquei realmente feia? Quem deduziu que eu não seria capaz de suportar o que estava passando? Quem pensou que eu só falaria na doença? Se você não tiver tempo para uma amiga no momento em que ela mais precisa, não apareça quando ela estiver recuperada. Verdadeiros amigos estão presentes em todos os momentos, com sol ou com chuva. Algumas fizeram muita falta e doeu muito. Por outro lado, as amigas de verdade foram verdadeiros anjos, elas apareciam do nada nos momentos em que o desânimo queria tomar conta de mim. Parecia que elas adivinhavam. Era impossível ficar triste com elas, eram únicas e especiais. Uma delas era muito carinhosa e fazia tudo para me agradar, de uma forma tão natural por gostar de mim de verdade, não por pena pelo que eu estava passando. Uma, muito engraçada, sempre tinha mil coisas para contar sobre sua vida. Ao contrário da que arrumava a mesa para tomarmos café e não deixava eu nem lavar a louça, a outra me fazia dar muitas risadas, de doer o peito, pedia para eu preparar tudo e ainda lavar a louça. Eu acho que ela tinha preguiça de lavar a louça, mas

dizia que fazia isso para eu não me sentir doente. Mas houve momentos em que me senti tão fraca a ponto de ela me dar comida na boca, com o maior carinho. Outra sofreu muito, quando lhe contei que logo perderia meu cabelo e como eu estava me sentindo com essa mudança brusca a enfrentar. Ela realmente entendeu meu esforço para aceitar a situação. Ela sofreu por mim. Só tive coragem de contar-lhe que me sentia humilhada. Era como se alguém estivesse arrancando meu cabelo à força. Tive este sentimento logo depois da cirurgia. Depois não me preocupei mais com o cabelo. Aliás, nunca dei muita importância ao meu cabelo. Com o tempo percebi que perder o cabelo foi a coisa mais leve que enfrentei. Uma amiga

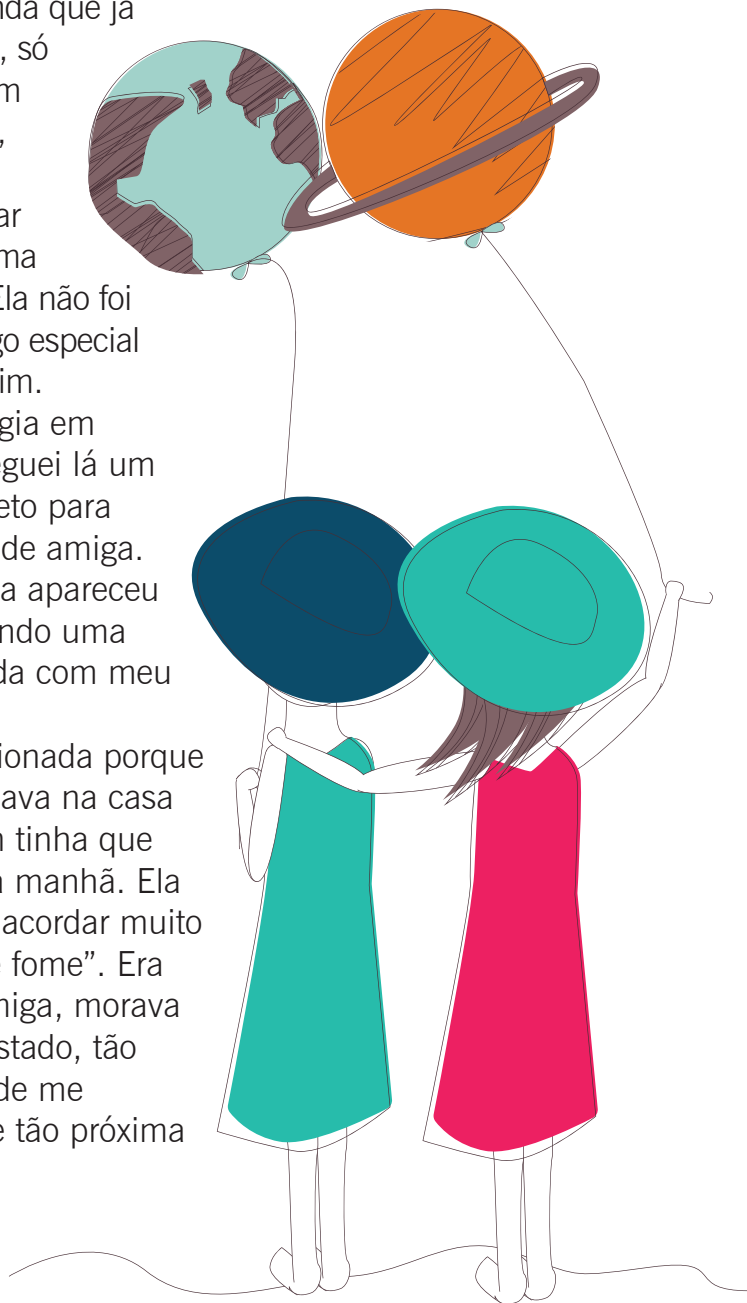
saía comigo de lenço na cabeça para ficarmos parecidas. Outra eu precisava chamar de vez em quando, porque ela não queria ser invasi-va, mas eu sabia o quanto ela gostava de mim. Ela estava sempre pronta para me ajudar, contudo preferia que eu a chamasse. Fazia palhaçadas para



me divertir, teve manifestações de carinho que nunca vou esquecer. No meu 49º aniversário ela preparou a festa mais linda que já tive na minha vida, só para nós duas. Com direito a brigadeiro, bolo, balões, fotos, velinhas para soprar e fazer pedidos. Uma festa de verdade. Ela não foi a única que fez algo especial nessa data para mim.

Fiz minha cirurgia em Florianópolis. Cheguei lá um dia antes e fui direto para casa de uma grande amiga. De madrugada, ela apareceu no quarto carregando uma bandeja caprichada com meu café da manhã.

Eu fiquei emocionada porque sempre que eu ficava na casa dela, era eu quem tinha que preparar o café da manhã. Ela reclamava por eu acordar muito cedo e “varada de fome”. Era verdade. Outra amiga, morava longe, em outro estado, tão longe que não pode me visitar, mas estive tão próxima



durante todo o tratamento que parecia estarmos na mesma cidade. Quase todos os dias, ela entrava em contato comigo, mesmo com duas filhas pequenas que não lhe davam sossego um minuto. Hoje ela tem três filhas e pensa em ter mais um filho. Desconfio que ela não é deste planeta porque o dia dela tem mais de 24 horas e continua achando tempo para mim. Ela foi minha aluna, quando tinha apenas dez anos, levou muita bronca. Não tenho remorso, ela era um encanto, porém, me deixava maluca. Hoje é ela quem costuma dar bronca em mim. A vida dá mil voltas, nunca imaginei que aquela menina, um dia seria uma grande amiga. Ela nunca falava da doença, nunca perguntava nada, ela gravava vídeos engraçados, dela e das filhas, mandava fotos que eu não sei como ela tinha coragem de fazer tanta cara de palhaça. Só para me fazer rir... Pode parecer que essas coisas sejam pequenas, mas esses pequenos grandes gestos são verdadeiras provas de carinho e tornam a caminhada mais fácil. Cada uma das minhas amigas anjos fez algo especial e único. Grande presente que só pude receber com a vinda do câncer. Algumas delas só demonstraram o quanto gostavam de mim com a chegada da doença. Eu sabia que elas eram amigas de verdade, só não imaginei que gostassem tanto de mim. E vieram outras, que passaram a fazer parte do meu seleto grupo de amizades. Incluo aqui, como amigas anjos, também minhas primas, tias e minha irmã que tiveram gestos especiais. E muitas vezes nem sabiam direito o que fazer para me agradar.

Também tive muito apoio do meu ex- marido, que em nenhum momento duvidou que eu teria forças e suportaria tudo sem fazer drama. Ele teve atitudes em consi-

deração a tudo que vivemos durante quase trinta anos, que me emocionaram. Tenho orgulho de ter tido um filho com ele. Já estávamos separados e ele estava envolvido com outra mulher, mas mesmo assim, dispôs-se a cuidar de mim, pediu para que eu voltasse para a “nossa casa”, onde eu seria bem cuidada, como um gesto de gratidão por tudo que sempre fizemos um pelo outro. Eu também teria feito por ele. Um relacionamento pode acabar por muitos motivos, mas o respeito e a gratidão, jamais. Até hoje

há fotos minha espalhadas pela casa, parece a “falecida”, costume brincar com ele.

Ele foi, é, e



sempre será meu porto seguro. A certeza de um ombro amigo de uma história repleta de ciclos e de muito aprendizado.

Quando eu soube do câncer, eu não quis dividir com ninguém, enquanto estivesse trabalhando. Mas lembro um final de tarde. Naquele dia eu estava esgotada e triste, as horas demoraram muito a passar, eu precisava dividir com alguém o que estava acontecendo. Liguei para uma amiga e perguntei se tinha um tempinho para mim. Logo que cheguei na sua casa pedi-lhe colo. Ela me abraçou com o carinho de uma amiga. Imediatamente se transformou em amiga/mãe. Ela sentiu o quanto eu estava fragilizada. Falei do resultado da biópsia e conse-
guei chorar, mas ela nem deixou eu chorar muito. Isso não combinava comigo, nem com ela. Segurou em minhas mãos e disse que eu não estava sozinha nessa caminhada, e que ela estaria ao meu lado o tempo todo. Ela não fez drama, não teve pena de mim, não chorou. Ela tinha certeza de que eu superaria aquela fase delicada. Em nenhum momento ela duvidou da minha cura. Saí de lá aliviada e foi mais fácil contar para as outras pessoas sem choro, sem dor. Entrei em licença médica três dias antes da cirurgia. Cheguei ao meu limite. A notícia espalhou-se rapidamente. Eu não conseguia olhar para as pessoas sem me emocionar. Até no meu último dia de trabalho, eu penso que consegui manter o foco no que eu tinha a fazer, muito embora eu olhasse para meus alunos com um aperto no coração. Eu tentava imaginar quanto tempo eu levaria para retomar minha vida. Eu só sabia que a caminhada seria longa e exaustiva. No entanto, não permitiria que fosse dolorosa, eu encontraria um jeito de lidar com a situação sem fazer drama. Não queria ninguém sofrendo por mim. Não lembro como contei para meu pai, nem para meus irmãos. Eu deletei da

minha cabeça. Meu filho soube da notícia por telefone, ele estava viajando e ainda levaria uns dias para nos vermos. Eu não podia esperar. Ele ficaria sabendo por outra pessoa e sabe lá como a notícia chegaria até ele. Mães nunca deveriam mentir, mas eu fiz isso na tentativa de não vê-lo sofrer. Disse que o nódulo que eu tinha no seio era maligno, mas minha chance de cura era de 100%. Como foi difícil ficar com o choro entalado na garganta naquele momento e fazer de conta que estava tudo bem. Ele brincou comigo e disse que era para eu ficar feliz porque ganharia um peito “novinho em folha”. Em nenhum momento meu filho deixou transparecer o que sentiu. Eu fiquei angustiada, tentando imaginar a dor que ele estava sentindo e no esforço enorme para não deixar que eu percebesse. Só quando ele chegou de viagem, caímos no choro, mais pela emoção do que pela dor. Não tive coragem de contar ao meu irmão, temos uma ligação muito forte. É um irmão/filho, que segurei no colo, que ajudei a cuidar, depois da morte da nossa mãe, quando ele tinha apenas sete anos. Só meses depois fiquei sabendo do desespero que tomou conta dele, doeu só em imaginá-lo sofrendo por mim. Eu sei exatamente o que ele sentiu. Lembrei a minha dor, quando soube do câncer de uma tia. **É uma dor que dilacera a alma, é tão intensa que você pensa que vai morrer. Você morre literalmente, quando fica sabendo que uma pessoa a quem você ama está com a vida por um fio e que de uma hora para outra poderá perdê-la para sempre.** Você sofre só de imaginar o que ela vai passar. Só tive coragem de contar para minha tia e um tio, um dia antes da cirurgia. É muito mais difícil contar quando há sentimento envolvido. Quando liguei para minha tia, logo fiquei com a voz engasgada, disse que precisaria muito dela, quase não consegui dizer a palavra câncer. Ela largou tudo e foi correndo me ver,

acho que quase a matei de susto. Não acho, tenho certeza de que o coração dela quase morreu de tanta dor. Passei minha infância e adolescência dentro da casa dela. Com a doença, pude lembrar como o carinho de mãe faz bem. Passamos a ter mais contato. Nossa família ficou mais próxima.

Minha mãe costumava dizer que sempre poderíamos tirar algo de bom, mesmo numa situação difícil, bastava desviar o foco do lado ruim e dar menos importância àquilo que num primeiro olhar pudesse parecer não ter nada de bom. O lado bom dessa minha fase foi poder voltar sempre que precisava, ou sentia vontade, para o lugar onde passei minha infância e adolescência, ao lado das minhas queridas primas, e da minha amada tia, ela já com o corpo dando os primeiros sinais de cansaço do tanto que sempre trabalhou, incansavelmente, durante a vida toda, fez tudo que estava ao seu alcance para tornar minha caminhada mais leve. Recebi muito amor e carinho delas e de amigos. Houve momentos que cheguei a esquecer que estava fazendo um tratamento pesado.

Depois liguei para um tio de Itajaí. Também foi difícil contar-lhe, pela ligação que sempre tivemos. Ele percebeu que eu estava emocionada, as palavras não saíam. Ele pediu para eu ficar calma e respirar fundo, mas nessas alturas ele já estava com o coração na mão. Quando consegui falar, foi ele que não aguentou. Só consegui chorar de verdade depois que falei com eles. Foi aí que me dei conta da gravidade da situação. Não ia contar a mais ninguém. Deixei que ele e minha tia se encarregassem de contar aos demais familiares. Eu não queria ninguém sofrendo por



mim, e só por isso resolvi mentir não apenas a meu filho, mas a todo mundo. Disse que meu câncer tinha 100% de chance de cura e ninguém precisava ficar preocupado. Eles acreditaram em mim, ou fizeram de conta. Não sei. Só depois de um ano comecei a contar a verdade às pessoas mais próximas. Algumas foram me ver um dia antes da cirurgia, estavam angustiadas. Ouvi opiniões positivas e outras que não gostaria de ter ouvido. Nesse momento, se você tiver algo positivo para falar, fale, se não, guarde para você. Não comente com familiares, não demonstre desacreditar na cura do câncer, não diga ser o câncer a pior doença do mundo e muito menos que Deus quis que você passasse por isso para se tornar um ser humano melhor. Você não se transforma com o sofrimento, ele apenas ensina, se você permitir, a olhar a vida de outra forma, a ver o que não via antes. Algumas pessoas fazem da sua dor um problema maior do que ele é na verdade e se tornam pessoas amarguradas. O primeiro passo é a aceitação. O Deus em que eu acredito jamais vai querer o mal de alguém. A dor só me ensinou que dói... e muito! O Deus em que eu acredito não coloca uma cruz na vida de ninguém. Não gosto da frase: “Deus só dá a cruz para quem pode carregar”.

Não fale apenas da doença, melhor, nem fale da doença, deixe que a iniciativa seja de quem está passando por isso. Se houver necessidade de dividir algo, não será você que deverá iniciar o assunto. Aja normalmente, a pessoa ainda é a mesma, só vivendo um momento diferente. Nosso corpo é como um carro, um dia ele vai ter problemas, não importa a idade.

Jamais diga que o câncer é resultado de mágoas e falta de perdão, a não ser que você consiga explicar o câncer infantil. Que mágoa pode carregar uma criança a ponto de desenvolver um câncer?



A teal door with a dark brown sign hanging from a string. The sign has the text 'NÃO SEJA INVASIVO' in white, bold, uppercase letters. The door has a dark brown handle on the right side. The background is white with a large red curved shape on the right side.

**NÃO SEJA
INVASIVO**

**NEM
POR
PREOCUPAÇÃO,
MUITO
MENOS
POR
CURIOSIDADE**

Passei grande parte da minha infância dentro da padaria dos meus avós. Não lembro de nenhum outro lugar que me tenha feito mais feliz. Juntamente com meus tios e primos. Meus avós eram incansáveis e nunca os vi reclamar de nada, passaram por momentos difíceis, mas naquela casa/padaria nunca faltou alegria e amor. Muito menos leveza para enfrentar as dificuldades. O câncer faz parte da minha família desde os meus 13 anos, quando senti pela primeira vez, a dor de perder um ente querido, minha avó materna, que passou dois anos entre o hospital e a padaria. Ela ficava quietinha, sem reclamar. Na época o câncer era uma sentença de morte. Continua sendo na visão de muita gente até hoje. Ela teve câncer no pâncreas. Lembro até hoje do olhar dela na cama do hospital.

**ALI COMECEI A
APRENDER A SER
FORTE.**

Anos depois, uma tia a quem eu amava muito, lutou bravamente durante sete anos contra um câncer de intestino. Foi a fé e o amor devotado à família que a fez lutar sem desanimar, não queria que ninguém sofresse por ela, então nunca reclamava de nada. Na fase terminal, todos os dias ela dizia: “Hoje estou melhor do que ontem”. Morreu com menos de quarenta quilos, o câncer consumiu seu corpo aos poucos, mas jamais perdeu sua fé inabalável. O que mais me chocou foi ver minha tia totalmente dependente das pessoas. Ela uma pessoa acostumada a servir os outros... Não tenho dúvidas do quanto sofreu até aceitar que sozinha não conseguiria sobreviver. Somente nessas horas é que somos capazes de perceber a vulnerabilidade do nosso corpo. Dias antes de ela partir, fiquei com ela no hospital, estava fisicamente diferente, parecia outra pessoa. O câncer foi modificando seu corpo e seu rosto. Uma de suas filhas me pediu para imaginá-la completamente diferente e fizesse a pior imagem mental a fim de não ficar chocada quando entrasse no quarto do hospital. O que vi, foi muito pior do que consegui imaginar. Meu esforço foi grande para não a deixar perceber minha tristeza. As três filhas estavam lá com ela. Logo que entrei minha tia ficou emocionada, nossa ligação era muito forte, as minhas primas começaram a brincar comigo na tentativa de fazermos de conta que estava



tudo bem. **No começo foi muito difícil falar naturalmente, mas logo conseguimos lembrar coisas boas e não comentar nada sobre a doença.**

Não havia necessidade. Fui no corredor falar com o marido da minha tia, também com câncer. Ele estava “bem”. Nunca parou de trabalhar, descobriu o câncer antes da minha tia, já estava lutando há alguns anos. Jamais passou pela cabeça da minha tia que a fraqueza que vinha sentindo era o câncer invadindo seu corpo.

Meu tio, um homem muito direto com as palavras e muito realista também, fez-me um pedido delicado: incumbiu-me de falar com minha tia, quando eu estivesse sozinha com ela. Ele me contou que o câncer estava tomando conta do seu cérebro e as chances dela estavam esgotadas. Minha tia, uma mulher muito esclarecida, nada lhe passava despercebido. Exigiu o resultado dos exames. Minha missão era conversar com ela. Meu tio queria que eu lhe falasse para não ter medo de nada, que estava na hora dela partir. Assim que entrei no quarto, as enfermeiras chegaram para dar- lhe o banho, eu disse que ia me retirar, pois sempre pensei como ficamos expostos em tal situação. Para médicos e enfermeiros é uma situação normal, mas para quem está ali, fragilizado e dependente, não é tão simples assim. Você não tem escolha. Ela, porém, pediu para eu ficar e ajudar as enfermeiras com o banho, a pele dela estava tão sensível que o banho exigia extremo cuidado. Foi na cama mesmo, não tinha forças nem para ficar sentada. Apenas a mente funcionava perfeitamente. Eu a envolvi nos meus braços sem coragem de olhar para o corpo dela, tive a sensação de estar segurando uma criança no colo. Tamanha foi minha dor e revolta naquele momento que não sei como suportei. Foi a cena mais forte que já vivi na minha vida. Depois que as enfermeiras

saíram do quarto, atendi o pedido do meu tio. As palavras iluminaram-me e nossa conversa foi muito serena e tranquila. Ela disse que não estava mais com medo, sabia o que estava acontecendo e estava em paz. Eu sentia que ela tinha que partir. E desejei que ela partisse. Pode parecer um pensamento insensível, de gente sem coração, mas por mais cruel que possa parecer, era o que ela precisava. Foi muito sofrimento durante sete anos. Ela partiu dois dias depois da nossa conversa. Deixou uma grande lição de força, coragem e amor à vida.

Meu tio partiu quatro anos depois, foram mais de quinze anos de luta, quando ele recebeu o diagnóstico do câncer, a expectativa de vida era de apenas seis meses. Posso dizer que ele teve certa “sorte”, passou relativamente bem durante anos, ele não reclamava, a única coisa que eu lembro, era sua preocupação com a família. Trabalhou muito, além das suas forças, depois que soube da doença. Começou com dor física nos últimos anos. *É foi muito sofrimento, físico e emocional, principalmente para ele e para as três filhas. Uma delas casou no dia que ele voltou para UTI. Ninguém imagina o esforço que ela e suas irmãs fizeram para que aquele casamento fosse um momento feliz. Foi o melhor amigo dele que entrou com minha prima na igreja, todos fazendo um esforço enorme para “camuflar” emoções. Como deve ter sido difícil para ele não estar presente naquele momento tão especial? E para minha querida prima? Eu não tive condições de ir ao casamento, estava fisicamente e emocionalmente detonada.* Era este o desejo dele, que tudo continuasse, independente do que estivesse acontecendo. Viu a morte de perto várias vezes. Lembro nossa última conversa, quando de volta para casa depois de um mês no hospital. Enquanto estávamos tomando café, ele me disse

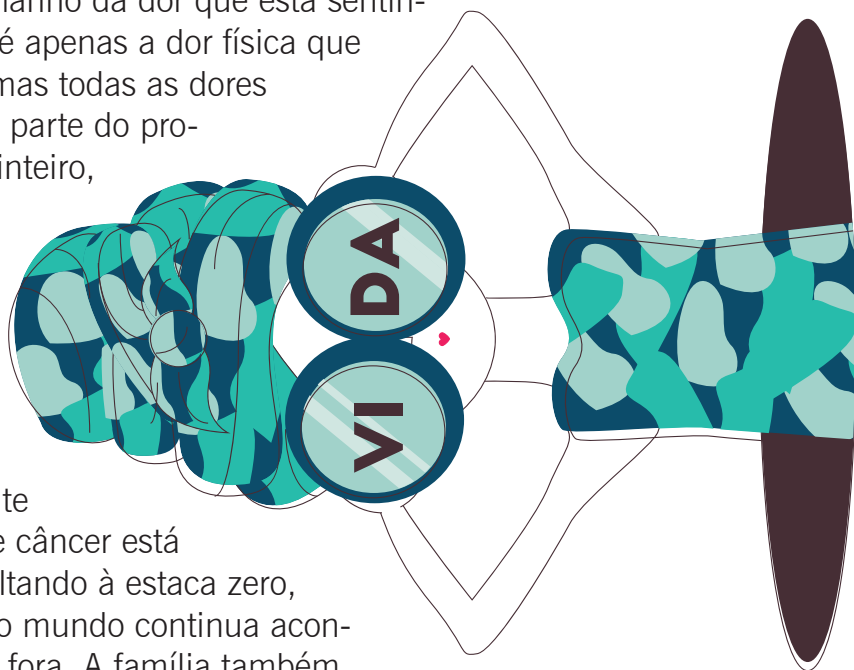
que olhava para a janela e via um jardim florido. Não havia jardim nenhum, o jardim estava no seu coração, era o alívio de poder ver outras imagens que não fossem aparelhos e máquinas para mantê-lo vivo. Qualquer cenário era mais bonito que o visto durante o tempo de internação entre a vida e a morte.

Penso que um paciente com câncer não pode ser julgado por nenhuma atitude ou reação, só ele sabe o tamanho da dor que está sentindo. E não é apenas a dor física que maltrata, mas todas as dores que fazem parte do processo por inteiro,

porque a pior dor será a dele, de mais ninguém.

A vida de um paciente recidivo de câncer está sempre voltando à estaca zero, enquanto o mundo continua acontecendo lá fora. A família também sofre muito. Eu sentia minha vida estagnada. Nada fluía, por mais que me ocupasse com várias atividades, aquela não era minha vida.

Raramente eu ficava sozinha, sempre tinha alguém me visitando. Eu ouvia mais do que era ouvida. Meu apartamento quase se transformou num consultório sentimental, foram muitas xícaras de café, muitas lágrimas derramadas, mas não eram as minhas, vi o quanto



as pessoas precisam ser ouvidas e eu tinha tempo para isso. Minha atitude perante o câncer permitiu que essas pessoas dividissem comigo suas angústias, às vezes, elas saíam pedindo desculpas por terem chorado na minha frente, afinal, tinham ido me visitar porque achavam que eu não estava bem e, na verdade, muitas estavam emocionalmente pior do que eu. Por isso, dores não podem ser comparadas, nem menosprezadas,

tudo depende da capacidade de cada um para enfrentar as dificuldades que inevitavelmente surgirão em algum momento da vida. Ninguém escapa.

Você só pode comparar as dores sofridas e dizer qual doeu mais, seja física ou emocional. Também ri muito com as pessoas que iam me visitar, porque depois do “desabafo”, era hora de conversarmos sobre coisas boas. Sempre tinha alguém com uma história engraçada para me divertir. Teve seu lado bom, poder acolher e ser acolhida. Ter tempo para longas conversas sem ficar preocupada com horário.

Na tentativa de não ficar com minha vida tão estagnada ajudei colegas, que estavam na faculdade, a fazer trabalhos, fiz pesquisas sobre assuntos que eu não dominava como uma forma de desafio e manter meu cérebro funcionando. Organizei até festas de aniversários... Tudo isso me ajudou muito. Nesses momentos parecia estar tudo certo em minha vida e eu esquecia que estava passando por um tratamento exaustivo. Fiz amizade com muitas mulheres que estavam lutando contra o câncer. Casos diagnosticados no início, outros muito tarde. Algumas já partiram... Cada vez que encontro uma dessas amigas e ouço que o câncer voltou em algum lugar do seu corpo, vejo o medo tomando conta delas,

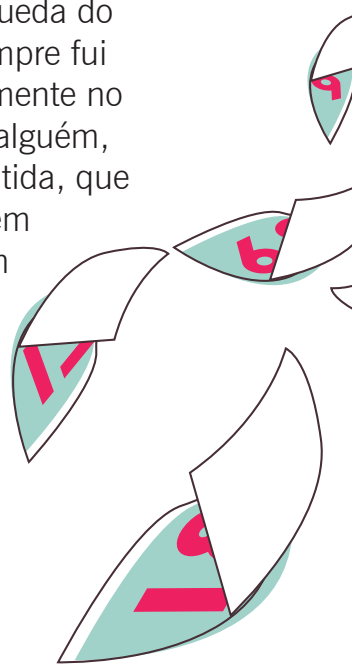
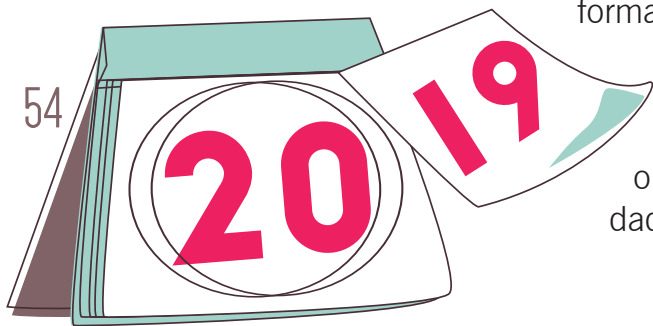
a incerteza do amanhã. A tristeza profunda no olhar. O receio de não verem os filhos crescerem, junto com a angústia de passarem por tudo novamente. Entretanto, eu continuo acreditando piamente na minha cura, continuo acreditando que apenas passei por uma fase ruim que ficou para trás. Não sei o que me faz pensar dessa forma e acreditar que hoje estou curada. Talvez eu tenha muito mais fé do que eu mesma possa imaginar.

Enquanto eu travava uma luta contra o câncer, veio o câncer de outra tia muito amada, mas essa não teve tempo de lutar, mesmo que quisesse. O câncer já tinha tomado conta do seu corpo, sem aviso prévio. Quando ela soube da minha doença, passou a me ligar diariamente mas nunca abordava o assunto. Era o jeito dela cuidar de mim, mesmo de longe. Ela não queria passar pelo sofrimento do tratamento, já tinha tomado essa decisão, antes de saber da gravidade em que se encontrava. Providenciou a própria cremação, deixou o que pode organizado para que os filhos e marido seguissem a vida normalmente, se é que isso é possível. A morte é realmente ruim, mas para quem fica. A dor da saudade, a certeza de que nunca mais poderá ver aquela pessoa, só o tempo para amenizar. Essa tia, aceitou a morte sem perder a fé. Não queria que ninguém faltasse ao trabalho. Partiu num feriado. Também não queria choro, contou a uma das irmãs que agradeceu a Deus pois teria uma morte sem dor. Eu entendi a sua decisão, penso que a morte é melhor do que o sofrimento dependendo da situação. Ela pensava da mesma forma. E no caso dela, não seria fácil. O câncer dela estava num estágio muito avançado. Ela tinha plena consciência de que as chances de cura eram do tamanho de um grão de areia. O que ela tinha que chorar, chorou com os dois filhos.

Continuou trabalhando e mantendo a rotina até o dia da cirurgia. Tenho certeza de que sofreu muito com a notícia. Cheia de vida, tinha muito para fazer ainda. O sofrimento de cada um é intransferível. Ninguém pode trocar de lugar. Quem passa pelo câncer pode amenizar o sofrimento dos familiares e amigos não se vitimando, apostando na cura e vivendo um dia de cada vez. Sofre quem está doente, sofre quem está por perto, quem cuida, quem tem que abrir mão da sua vida em função daquele que precisa de ajuda. Sempre agradei por ter acontecido comigo. Não sei se suportaria ver mais alguém que amo passando por isso.

Descobri que estava com câncer de mama no dia 29 de maio. Dia 20 de junho me livre dele. Depois da cirurgia senti-me curada. Se não fosse pela queda do cabelo, muita gente nem ficaria sabendo. Sempre fui uma pessoa discreta nas atitudes e principalmente no olhar. Jamais fiz perguntas inconvenientes a alguém, a não ser que fosse uma “indiscrição” consentida, que justificasse tal invasão de privacidade. Também nunca tive coragem de perguntar para alguém se fez plástica, comentar se estava muito magro ou acima do peso, por que tinha se separado, quando ia ter filhos, quanto custou o carro novo ou qualquer outra coisa parecida. Nunca fiquei olhando indiscretamente para alguém por estar vestido de

forma diferente, pelo corte esquisito de cabelo ou por alguma deformidade. Não posso negar



que dá vontade de olhar ou de perguntar, mas não é nem um pouco educado fazer um interrogatório sobre a vida pessoal do outro simplesmente por curiosidade. É muito feio lançar um olhar indiscreto sobre uma anomalia como se a pessoa fosse de outro planeta. Por mais que chame atenção, a postura deve ser a mais discreta possível para que o outro não perceba ou se constranja. Ser ou ficar diferente, chama atenção, o belo, o feio, o esquisito, o que foge do comum. Eu sempre vi essa indiscrição como uma coisa inerente do ser humano, contudo jamais imaginei que as pessoas pudessem ser tão indiscretas em relação a uma doença. Não achei que fossem capazes de fazer perguntas como fazem para alguém que se separou, por exemplo. Tal fato, na minha opinião, não diz respeito a mais ninguém a não ser aos filhos e ao próprio casal. Mas as pessoas têm necessidade de saber por que o casamento não deu certo, quem tomou a iniciativa e mais um monte de perguntas que servem apenas para desencadear conversas rasas nos círculos sociais, até que um novo fato aconteça com outra pessoa. **O que eu não esperava era receber uma enxurrada de perguntas e comentários sobre a doença que eu estava enfrentando. A maioria das perguntas, misto de curiosidade e incapacidade de colocarem -se no meu lugar. Perguntas cujas respostas, na sua grande maioria, apenas contribuíam para satisfazer a curiosidade. Muito embora algumas perguntas tivessem como objetivo saber mais sobre a doença, elas jamais deveriam ser dirigidas a quem está passando por isso, sobretudo no momento em que você ainda está assimilando e tentando aceitar o que está acontecendo.** Deixe o interrogatório para um profissional da área, poupe quem está passando por isso. Não eram apenas as perguntas que me deixavam indignadas, mas



principalmente a falta de bom senso nos comentários. Lembro de uma tarde tomando café com umas amigas, quando sutilmente uma delas comentou que viu umas imagens na internet de mulheres que passaram por uma mastectomia ou retirada dos nódulos e do quanto ficou chocada com o que viu. Na verdade, ela queria

saber como ficou minha mama, mas não teve coragem de perguntar diretamente, era uma curiosidade comum de muitas pessoas e que me causou estranheza. Muitas pessoas que eu mal conhecia pergunta-

vam para mim se fiz a reconstrução, se tinha tirado a mama inteira ou só um pedaço, se tinha ficado muito feia, era por telefone ou na rua, junto com um questionário sobre a doença. Eu fiz a reconstrução no mesmo dia da retirada dos nódulos, mas muitas mulheres ficam sem a mama durante anos. Dois dias antes da cirurgia, eu recebi a visita de uma amiga que estava um pouco afastada de mim, penso que ela estava realmente abalada, quando foi me ver. Ela chorou muito, disse que eu passaria por muito sofrimento e que minha mama ficaria muito feia. Até, então, eu nem tinha pensado nessas coisas, mas o fato é que os comentários dela, mexeram comigo e me deixaram angustiada.

1º...

2º...

3º...

4º...



Hoje penso que não era hora de fazer esses comentários. Eu sabia que não seria fácil, mas eu não ficava pensando no que poderia acontecer. Eu fiz uma organização mental de tudo que teria de enfrentar e não queria antecipar nenhuma etapa. Uma coisa de cada vez, dói menos do que ficar se torturando por tudo que poderia acontecer mais tarde. Nem tudo que ouvi de ruim aconteceu. Também era comum relatarem casos de mulheres que sofreram recidiva* de câncer ou que descobriram o câncer em outra parte do corpo. Eu ficava imaginando aquelas mulheres que estavam sem uma mama, ou sem as duas, que tinham metástases. Como seria para elas, ouvir essas coisas. Eu tentava me colocar no lugar dessas mulheres que estavam fazendo um esforço enorme para aceitarem a mutilação e a sensação de morte iminente. Como deveria ser difícil para elas ainda terem que ouvir comentários que só contribuíam para aumentar o sofrimento e a sensação de impotência diante da situação.

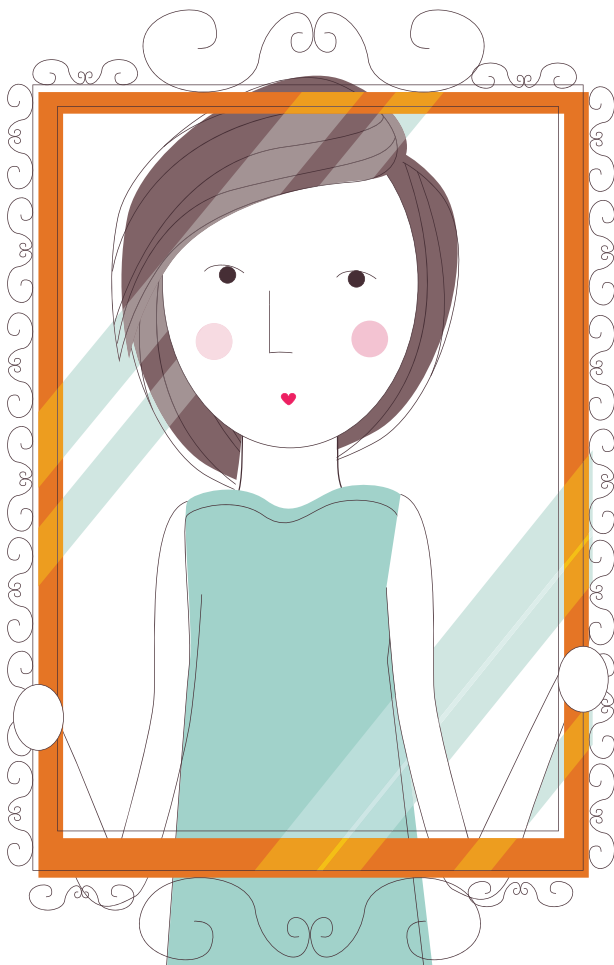
Conversei com algumas mulheres que não sentiam nenhum constrangimento em levantar a camisa e mostrar que estavam sem a mama, ao passo que outras quase morriam de tanta tristeza. Sentiam-se feias, envergonhadas e humilhadas. A maioria das mulheres com as quais conversei precisaram retirar a mama. Ficaram mutiladas. Em alguns casos é possível preservar o máximo da mama e a mudança corporal é bem sutil. Não é um assunto para ser dividido com qualquer pessoa, nem todo mundo gosta de se expor. Mulheres que estão passando pelo mesmo problema conseguem

*Reaparecimento de uma doença ou de um sintoma, após período de cura. Recorrência, reincidência.

conversar, dividir angústias e medos porque têm algo em comum e entendem o que a outra está sentindo na pele. Não é a mesma sensação conversar com alguém que pensa saber o que você está passando. É fácil dizer “cabelo cresce” quando se tem uma longa cabeleira. Quem costuma dizer isso quase morre se o cabeleireiro cortar um dedinho a mais do cabelo. Nem todos os tratamentos de câncer causam a queda do cabelo, o de mama, quase sempre causa. Criticar uma mulher, em plena luta com a doença e suas sequelas, porque ela não aceitou o fato de perder o cabelo ou não está se gostando é falta de sensibilidade. Isso não significa que ela não esteja colocando sua saúde em primeiro lugar. Antes de perder os cabelos, eu comecei a me imaginar sem eles para ir me aceitando aos poucos. Tive amigas que não disfarçavam a tristeza de me ver carequinha, tive outras que não entenderam quando quis que meu cabelo crescesse rapidamente após o término do tratamento. *A volta do cabelo, tinha um significado por trás, não era vaidade, era poder dizer: pronto, o tratamento acabou! Eu quis não apenas meu cabelo após o tratamento, eu quis a minha vida de volta, mas tive de ouvir (não dos meus médicos), mas de pessoas leigas e desinformadas que eu não poderia levar uma vida normal como antes.* Que eu nunca mais seria a mesma. Não tenho dúvida de que eu nunca mais serei a mesma pessoa de alguns anos atrás, nem eu, nem ninguém, uma vez que estamos em constante mudança física e emocional. Todas as mudanças por que passei fisicamente durante o tratamento, bem como alguns sintomas, como a falta de pique para fazer as coisas com a agilidade anterior, fizeram-me pensar na velhice e no quanto deve ser doloroso perceber gradativamente as mudanças corporais e a limitação do corpo

que passa a dar sinais de enfraquecimento.

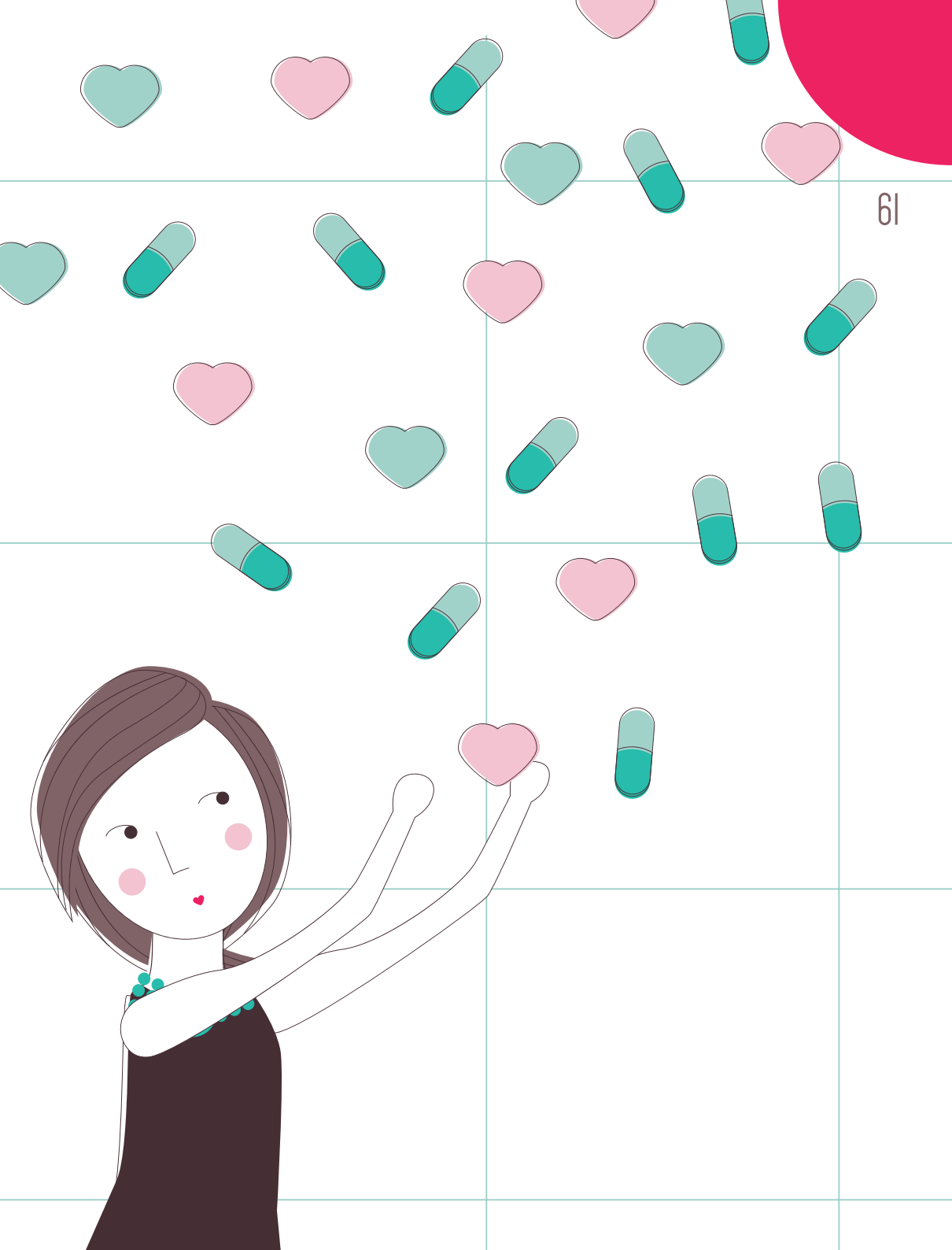
A caminhada de cada pessoa, que passa por uma doença como o câncer, é diferente e individual. Quem tem metástase vai ter um impacto diferente diante da vida. Quem está passando pelo tratamento não quer ouvir histórias de outras pessoas vitimadas pelo câncer. Conte-lhes apenas coisas leves e boas, também não fique dizendo que fulana teve câncer e está ótima, cada caso é um caso. Eu fico chateada até hoje quando escuto. Não dá para olhar para alguém e deduzir que está tudo certo sem saber sua situação real. É muito feio o que vou revelar, mas eu tinha ciúmes das “fulanas” que estavam ótimas, porque tiveram a chance de descobrir a doença num estágio inicial e muitas passaram apenas pela cirurgia. Uma bênção. Na minha opinião elas ganharam na mega sena. Só quem passa pelo processo completo para entender o que



estou dizendo. Eu tive a cirurgia, a quimioterapia, a radioterapia, a hormonioterapia e o medo das sequelas desses tratamentos. Três meses após a radioterapia eu já estava livre de muitos sintomas. Mas tive sequelas... o enrijecimento da mama que causa muita dor durante 24 horas, mas provavelmente deixarei como está, não quero correr o risco de passar por outra cirurgia, espero aprender a conviver com a dor.

A maioria dos sintomas da quimioterapia demoraram meses para me abandonar, alguns insistem em permanecer, como a dor na ponta de todos os dedos das mãos. Vivo com formigamento, também tenho dores na sola dos pés, todas as manhãs ao pular da cama, mal consigo colocar os pés no chão. Mas essa dor passa logo que caminho um pouco. Quando li a lista de efeitos colaterais que poderia sentir com a hormonioterapia, pensei em desistir, achei que seria melhor correr o risco de uma recidiva a ter que passar por sintomas que me impediriam de levar uma vida normal.

Achei que teria de tomar o remédio por cinco anos, é o que sabia do tal do "protocolo médico". Sempre tem mudanças nos protocolos devido ao avanço da medicina e pesquisas. Soube, em 2017 que talvez tome por mais tempo, cai no choro, vergonhosamente, até entender que é para minha proteção. Senti que meu oncologista estranhou minha reação, ele nunca tinha me visto chorar. Ele levantou da cadeira e com aquele jeito calmo e ponderado, explicou que estava tudo bem comigo, respirei fundo, engoli o choro, dei-lhe um abraço. Seu olhar me acalmou. Sai de lá tentando imaginar como deve ser difícil para ele quando um paciente morre.



TRATA



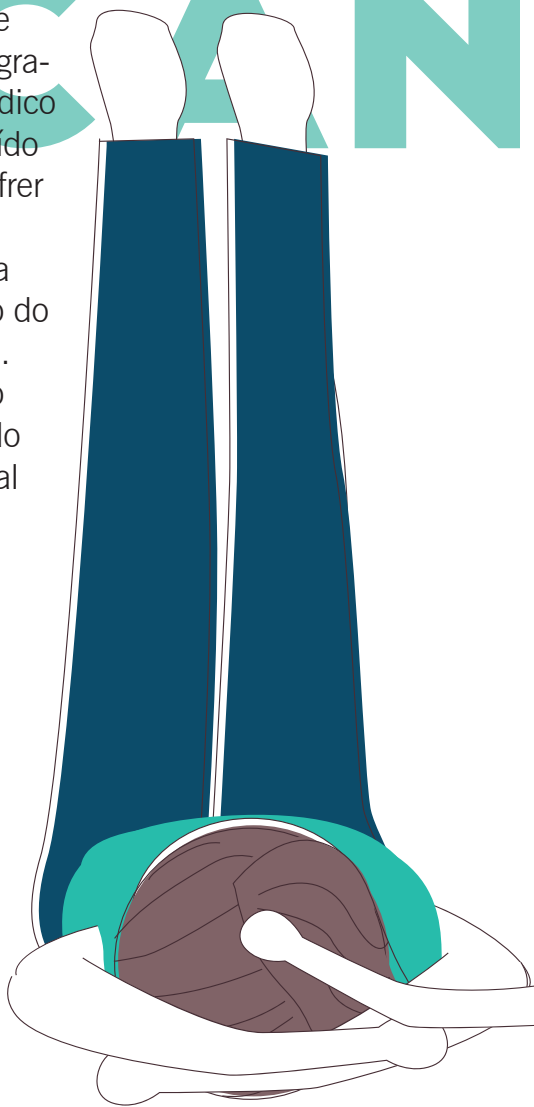
A stylized illustration on the left side of the page shows a hand with pink and orange fingers holding a magnifying glass. The magnifying glass is focused on a large, light pink circular area. The word 'MENTO' is written in large, bold, pink capital letters across the middle of this pink area. Below it, the words 'O TEMPO PARA' are written in teal capital letters.

MENTO

O TEMPO PARA

Um mês após a cirurgia, viajei para conversar com meu mastologista a fim de saber o resultado detalhado do laudo anato-patológico que só é feito após a cirurgia. Esse tipo de laudo descreve as alterações celulares e histológicas, importantíssimas, para determinar que tipo de tratamento vai ajudar a complementar a cura do câncer


e até mesmo prevenir a recidiva do mesmo. Meu filho e uma amiga foram comigo até o consultório. Durante meu tratamento ela me ligava todos os dias impreterivelmente, já que morava em outra cidade. Eu sempre gostei de fazer tudo sozinha, mas permiti que fossem comigo naquele dia, porém não deixei que os dois entrassem no consultório, fiquei imaginando como seria longa a espera dos dois. E foi. Mais de uma hora ouvindo, perguntando e tirando dúvidas. Aquele momento era só meu, eu tinha plena consciência de que poderia ter alguma surpresa desagradável. Não perguntei nada ao médico quando ele foi me ver após ter saído do centro cirúrgico, não queria sofrer antecipadamente, queria resolver uma etapa de cada vez. Eu estava feliz de verdade por ter me livrado do nódulo que tanto me incomodava. Tudo que eu sabia até então era o que o mastologista tinha me falado antes da cirurgia. Ele explicou qual procedimento faria, que eu tinha dois nódulos e ficaria com uma pequena cicatriz. Não tive medo da cirurgia e embora seja a parte mais “perigosa”, pareceu a mais tranquila de todas. Eu não queria saber muita coisa, eu tinha plena confiança de que o mastologista faria o que tinha de ser feito. Um dia antes dessa consulta, meu filho e eu tivemos uma conversa sobre o câncer. Ele



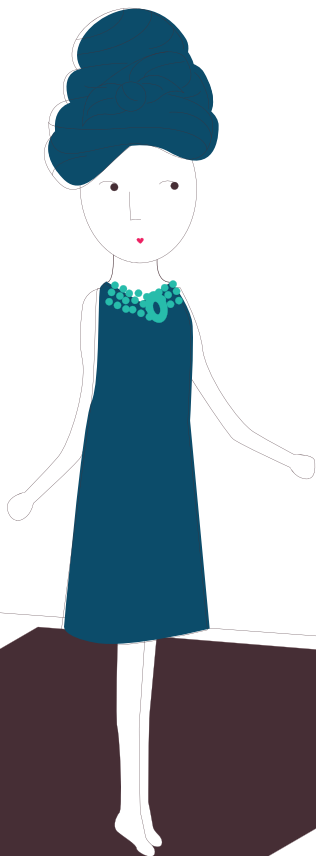
conseguiu falar do medo que estava sentindo de me perder, de me ver sofrer e da ideia que tinha em relação ao câncer. A palavra câncer para ele estava diretamente ligada à palavra morte. Nossa conversa foi de alívio, pois externamos nossas fragilidades e medos. Foi um momento de muita emoção, dentre muitos que tive no decorrer da caminhada, não apenas com ele mas com as pessoas que amo e até com pessoas que eu jamais imaginei terem tanto carinho por mim. Meu nome é Ana Cláudia, mas apenas algumas pessoas me chamam assim, a maioria das minhas amigas me chamam de

Ana, minha família e meu filho, de Cláudia ou Ana Cláudia. Enquanto eu aguardava na sala de espera, para conversar com o mastologista, meu filho me abraçou, depois colocou as mãos nos meus ombros, olhou bem nos meus olhos e disse: **“Cláudia, se o médico falar que você tem pouco tempo de vida, não chore, não fique triste, seja forte como sempre foi. Não se preocupe com bens materiais, venda a casa, carro, tudo que tiver, não se preocupe em me deixar alguma coisa. Vamos fazer o que você sempre gostou: “viajar”. Vamos fazer que sejam os melhores anos da sua vida.”** Nossos olhos ficaram cheios de lágrimas, mas não deu tempo nem para chorar, logo a secretária pediu para eu entrar.





Meu coração estava apertado, fiquei agitada. E com medo do que poderia ouvir. Quis logo saber o que o mastologista tinha para me dizer. Ele, muito direto, falou que tinha notícias boas e não tão boas. A notícia boa era que meu tipo de câncer era hormonal e que além da quimioterapia e radioterapia eu tomaria um remédio por dez anos. Logo eu que não tomava remédio nem para dor de cabeça! Fiquei um pouco chateada com isso. Já estava preparada para a quimioterapia e radioterapia. A notícia “ruim” era que eu não estava 100% curada, que havia uma chance de 20% do câncer voltar. O laudo tinha quatro páginas, cheias de nomes difíceis de serem entendidos por um leigo. Para mim, foi assustador. Só naquele momento descobri que eu tive três nódulos malignos, e tinha retirado dezesseis linfonodos da axila, já havia metástase. Se tivesse esperado mais tempo para fazer exames, é muito provável que o câncer tivesse invadido outras partes do meu corpo. Pela primeira vez me dei conta de que a morte esteve muito perto de mim, ia me pegar desprevenida, caso eu não

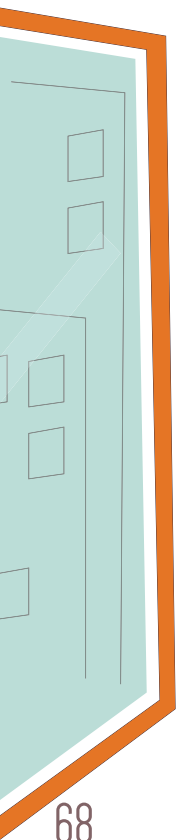


tivesse seguido minha intuição de que algo estava errado com minha saúde. Tirei minhas dúvidas, não chorei, mais uma vez minha reação foi de indignação. A ideia de ter que parar minha vida por causa de uma doença me afligiu. O que mais me incomodou foi isso.

Eu não tinha escolha, mas tinha chances de cura. Tive que administrar isso, rapidamente na minha cabeça. Deixaria para me preocupar em outro momento.

Eu só pensava no meu filho e na minha amiga que estavam me esperando. Como queria ter saído do consultório dando pulos de alegria e gritar para eles que estava curada. Tive que me armar de coragem e manter a calma. Como conseguiria sair do consultório, olhar para meu filho e minha amiga, e dizer: está tudo bem, eu estou ótima! Vamos almoçar? Consegui. Não sei como, mas consegui.

Eu sempre tomei decisões rápidas e nunca tive dificuldade para me adaptar a novas situações. Não fico arrastando correntes, batendo na mesma tecla. Se o problema existe, tem de ser resolvido da melhor forma possível, para manter o equilíbrio e a paz. Não levei muitos dias para aceitar meu diagnóstico e ir em direção à minha cura. Mas confesso que li mais de mil vezes o laudo descritivo na tentativa inútil de tentar decifrar os termos técnicos. Queria entender o que tive numa



linguagem menos complicada e que me deixasse mais tranquila. Quase enlouqueci meu amigo médico, de tantas vezes que o fiz ler o laudo para mim, página por página, linha por linha, palavra por palavra, até que um dia ele ficou irritado e disse: Está bem, vou ver se acho alguma coisa ruim aqui para lhe dizer porque até agora você não está acreditando de verdade nas suas chances de cura! Depois daquele dia, guardei o laudo numa pastinha e coloquei no fundo de uma gaveta. Passei a agradecer diariamente pela minha cura.

Percebi que meu câncer era pequeno comparado a outros tipos e estágios à medida que ia conhecendo alguém durante o tratamento. **Mas tenho plena consciência de que "ele" pode entrar na minha vida novamente, sem pedir licença e sem aviso prévio. Não fico me torturando, tento viver cada dia como se nunca tivesse passado por isso.** Meu filho me levou até a clínica para a primeira quimioterapia, mas não o deixei ficar lá. Eu estava tranquila, embora não tivesse a mínima ideia do que iria acontecer, eu não senti absolutamente nada, fiquei praticamente a tarde toda trocando mensagens com amigas pelo celular, duas estavam viajando, uma para Europa e outra para Turquia, nem imaginavam onde eu estava. Recebi fotos lindas dos lugares que estavam visitando, quase mandei uma foto minha recebendo a quimioterapia, mas rapidamente imaginei que poderiam ficar tristes vendo-me numa situação tão diferente da que elas estavam vivendo, de pura alegria. Eu também estava feliz, era mais um complemento para minha cura. Cada sessão eu me produzia como se fosse para uma festa, e era mesmo uma comemoração, menos uma, menos duas, menos três... fiz oito sessões a cada vinte e um dias. Quando a primeira sessão terminou, eu tive medo até de me

movimentar muito para não sacudir o remédio que tinha percorrido cada pedacinho do meu corpo. Eu achei que devia caminhar devagar, estava muito estranho não sentir nada, eu imaginava que a qualquer momento os efeitos colaterais iam dar sinal de vida e meu inferno começaria. Fui para casa e como estava frio, minha tia mandou uma bolsa de água quente para esquentar meus pés que viviam gelados. Deitei na cama, mesmo me sentindo perfeitamente normal, meu filho arrumou a bolsa de água quente nos meus pés por cima do cobertor. Ficamos conversando na cama um bom tempo até que comecei a sentir um calor enorme nas pernas e pés, eu fiquei nervosa, mas não queria que meu filho percebesse porque ele viajaria no dia seguinte. Tentei manter a calma, mas sentia que minhas pernas estavam cada vez mais quentes e parecia que eu estava suando exageradamente. Eu não sabia o que fazer, fiquei parada, pensando que logo passaria. Meu filho levantou da cama para ajeitar o cobertor nos meus pés quando teve um ataque de riso, eu não entendi nada na hora. Quando ele conseguiu parar de rir, pediu para eu não brigar com ele porque ele tinha deixado a bolsa de água quente aberta, felizmente eu não estava tendo nenhum efeito colateral da quimioterapia. Rimos muito depois que contei para ele o que eu tinha imaginado.

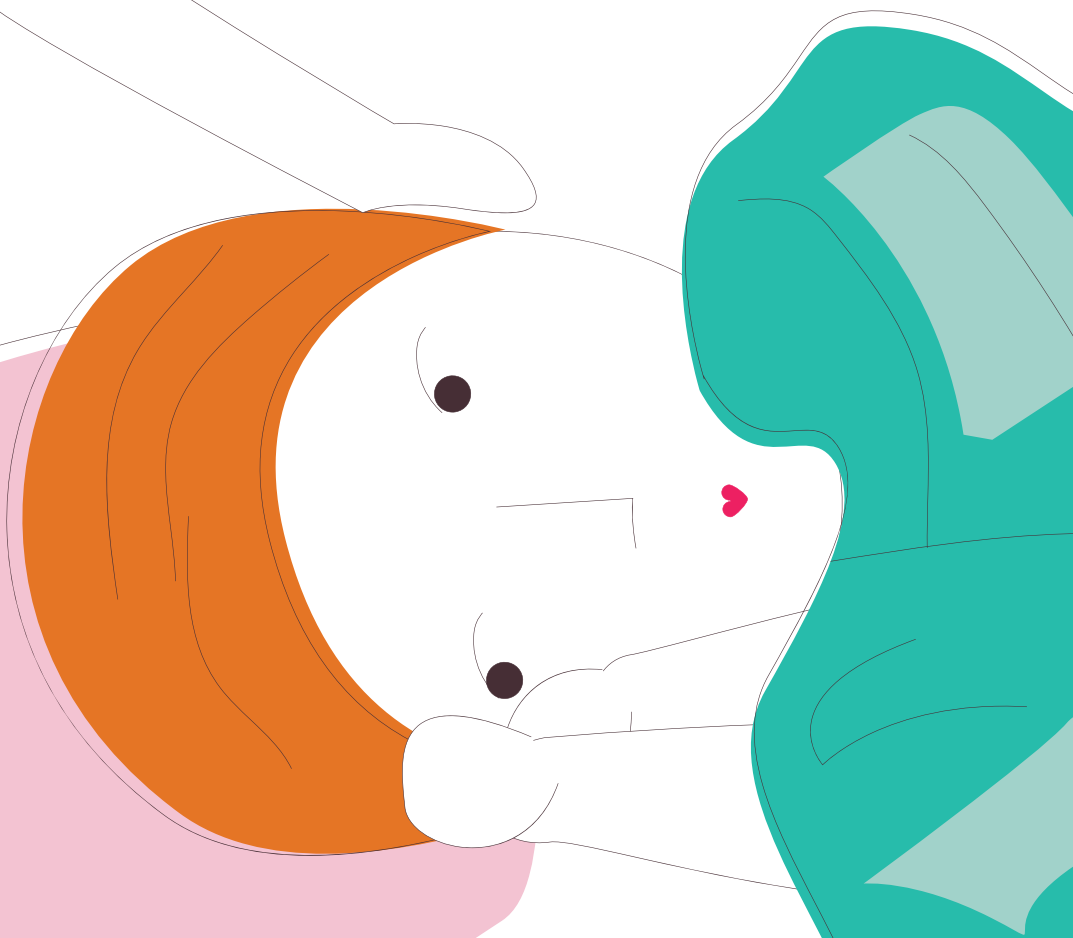
Os efeitos colaterais da quimioterapia maltratam fisicamente e emocionalmente, algumas pessoas sofrem mais. Cada organismo reage de uma forma. Percebia que algumas pessoas ficavam tão nervosas que já passavam mal antes de

começar, e se você tiver medo, vai sentir até coisas que não existem de verdade. Muitos sintomas da quimioterapia podem ser aliviados com outros medicamentos. Para quase todos os efeitos colaterais há alguma medicação para amenizar ou diminuir os sintomas. Na minha opinião, há coisas comparáveis à quimioterapia, como as doenças da alma e as metástases psicológicas que corroem o corpo e a alma. O que te mata na quimioterapia é o tempo que passa a andar em câmera lenta, é uma espera sem fim. A mudança do paladar, o aumento ou perda de peso, a fraqueza, o inchaço, a sensação de que nunca vai acabar, a oscilação hormonal, as crises de choro, sem explicação aparente, a perda do cabelo, cílios, sobrancelhas e outros sintomas que prefiro nem relatar. Não sei se existe tratamento pior que este... Mas, o que mais destrói alguém, que está passando pelo tratamento, é o olhar de piedade das pessoas junto com o interrogatório indiscreto, invasivo, a curiosidade...

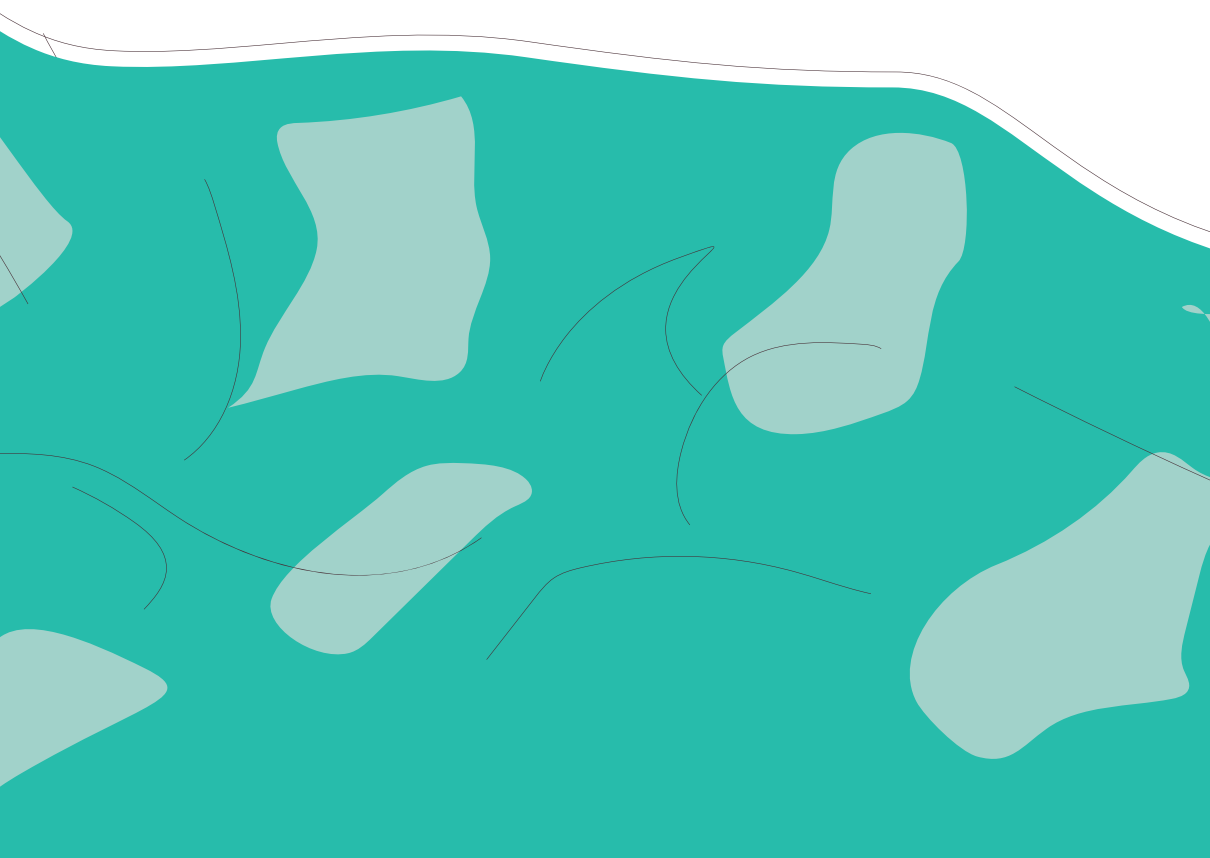
Comecei com a quimioterapia vermelha, meu cabelo já ficou estranho na primeira semana, sabia que antes da segunda sessão eu provavelmente já estaria só com uns fiapos de cabelo, cortei bem curto. Alguém me sugeriu para ir me acostumando, nem devia ter gastado dinheiro no salão, essa coisa de cabelo tem que ser sem anestesia, tira tudo de uma vez e pronto. Depois da quimioterapia vermelha, veio a branca que não sei por que dizem que é melhorzinha. Acho que é para você não se assustar. A branca para mim foi pior, foi ela que fez eu perder o paladar, a comida passou a ter gosto de terra, ferro, não sei explicar direito que gosto tinha. É pior do que perder o cabelo. Nessa fase, minha família e amigas tentavam inventar mil coisas para eu comer, eram comidas feitas com muito carinho, deviam ser deliciosas, mas eu tinha que fazer um esforço enorme para

enfiar goela abaixo um pinguinho que fosse para poder parar em pé. Meu cardápio foi ficando cada vez mais limitado. Arroz, arroz com temperinho verde, arroz doce, arroz, sorvete, suspiro. Foi o que restou com gosto real. Carne nem pensar. Muito suco de frutas e verduras, minha salvação para não deixar a imunidade baixar muito. Quando voltei a sentir o sabor dos alimentos, chorei de emoção. Como é bom tomar água com sabor de água, comer feijão com sabor de feijão!

Eu ia sozinha às sessões de quimioterapia e nunca me senti só. Aproveitava para conversar com as pessoas, não parava quieta. No começo



parecia um velório, eu fazia sempre na segunda feira, a cada 21 dias. Só mulheres, a maioria com câncer de mama. Ninguém conversava, eu sempre levava um livro para ler, mas ficava inquieta e começava a tagarelar. Tive uma enfermeira que foi um anjo na minha vida, cuidou de mim com tanto carinho e dedicação que nos tornamos amigas, no verdadeiro sentido da palavra. Eu sempre preferi ir sozinha porque sentia que os familiares e amigos ficavam deprimidos diante da cena que viam. Alguns acompanhantes ficavam com tanta pena que em vez de ajudarem, deixavam a pessoa mais deprimida e com sensação de impotência. Nem todo mundo tem condições físicas ou psicológicas para enfrentar o tratamento, por isso a necessidade da maioria, de ter alguém por perto. Eu não queria me sentir fragilizada,



impotente. Lutei contra os sintomas, alguns eu venci, outros tive que aceitar.

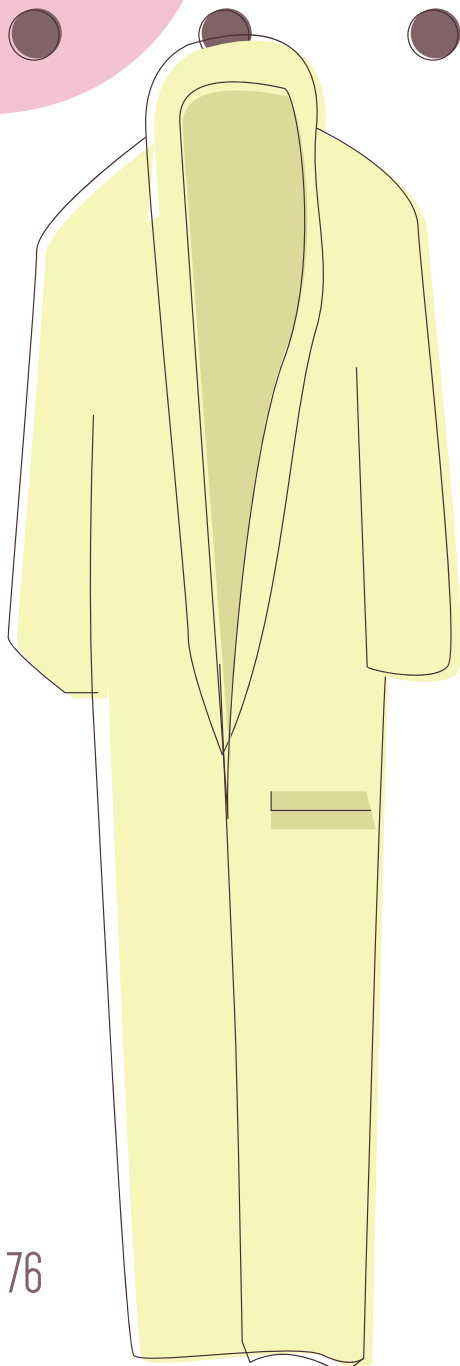
Eu tentava pensar o tempo todo que não estava mais doente, apenas em tratamento. Só contei para a enfermeira da clínica que ia sozinha, dirigindo meu próprio carro, na última sessão. Só duas vezes deixei que alguém me levasse, porque não sabia o que sentiria. Ela disse que eu não deveria ter feito isso de jeito nenhum, levei uma bronca enorme.

Os efeitos colaterais só começavam no dia seguinte. No segundo dia meu rosto pegava fogo, ficava vermelho como um pimentão. No terceiro dia um peso enorme nas pernas, no quarto dava uma choradeira sem fim que doía a alma, chorava por qualquer coisa, o dia inteiro. Quando descobri que era efeito da quimioterapia e da imunidade que baixava muito eu decidi que daria um jeito de espantar essa tristeza. A fórmula mágica foi chamar a amiga mais engraçada que eu tinha para passar o dia comigo, ela ria tanto antes de contar alguma coisa que quando conseguia contar eu já tinha rido tudo que tinha para rir. Com ela era impossível chorar, era riso na certa. Nos outros dias eu passava sem sintomas, às vezes um pouco fraca, mas era aí que pulava da cama e fazia um esforço enorme para me movimentar. Nunca aceitei as limitações que o tratamento impunha, sempre fui um pouco rebelde e não seria diferente na doença.

Terminada a quimioterapia, veio a confirmação de que precisaria de radioterapia. Lembro que uma amiga falou para mim que seria fácil, até hoje não tive coragem de perguntar se falou isso para me animar ou se para ela foi mais fácil mesmo. Ela foi minha grande confidente durante todo o tratamento, embora nos tenhamos visto uma ou duas vezes pessoalmente. Ela

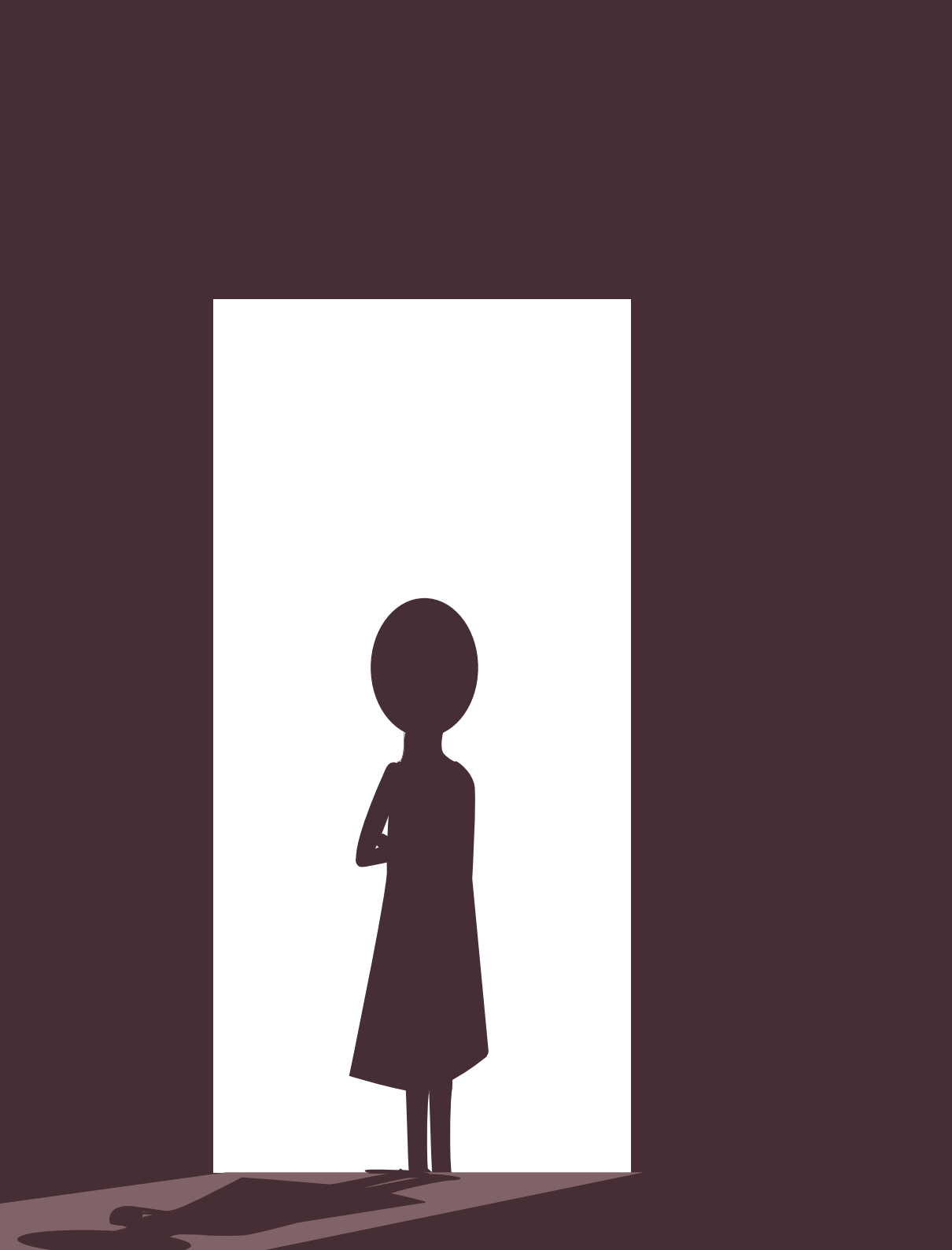


estava sempre disposta a esclarecer minhas dúvidas, conversamos muito por telefone. Há circunstâncias que só quem passou consegue entender o que você está sentindo. Amigas de quimioterapia ou radioterapia passam a ter uma ligação de confiança pelas experiências compartilhadas, pelo sofrimento e angústias comuns. Entendem-se pelo olhar. Não tem como entender a dor do outro se não a viver. O máximo é ficar compadecido. Eu aprendi que é muito fácil olhar para enfermidade ou sofrimento do outro, dar conselhos, comparar com fatos piores, se você não estiver sentindo na pele. **A sua dor, é a sua dor, não tem comparação. O que você pode fazer é não valorizar demais o que está passando. O tamanho da dor depende do tamanho que você quer dar a ela e, principalmente, na capacidade de aceitação e resiliência de cada um em particular.** Fui para radioterapia achando que a pior



parte já havia passado. Não sei o que foi pior em termos físico e psicológico. Primeiro você tira um monte de raios-x, depois a parte que vai receber radiação é marcada com caneta em forma de cruz, colocam uma fita transparente por cima para você poder tomar banho e não perder as marcas. Eu tinha mais ou menos umas trinta marcas que cobriram boa parte da mama, pescoço e braços. As marcas nos braços servem para o posicionamento correto na maca na hora de receber a radiação. Não dói nada, é apenas desconfortável. Para meu espanto, tive que usar uma máscara, um tanto quanto macabra, cheia de furinhos, foi moldada no meu rosto antes da primeira sessão. Durante a radioterapia ela era fixada na maca, para que eu não me movesse. Para mim isso era uma tortura porque eu mal podia falar com as enfermeiras. Falo muito, principalmente quando estou ansiosa e quero que algo acabe logo. Fiz 28 sessões de radioterapia, que levaram mais de dois meses por causa do final

de semana e feriados. Em 26 sessões eu fui sozinha. A radioterapia é cansativa. Todos os dias, longa espera na fila, posicionamento no aparelho, cuidados com a pele antes e depois. Saía de madrugada do hospital, chegava em casa, fazia as compressas de chá de camomila para acalmar a pele. Não sabia que o setor de radioterapia funcionava até de madrugada, começa às seis da manhã e vai muitas vezes até duas, três da manhã. Na radioterapia meu sofrimento maior não foi riscar o calendário, embora cada sessão fosse um alívio. Muitas vezes chorei porque estava esgotada e triste diante do sofrimento alheio, gente tratando o câncer pela segunda ou terceira, vez... gente sem informação, sem dinheiro para comprar medicamentos que poderiam ajudar a aliviar os sintomas. Muitas pessoas não sabiam o que era uma compressa e por vergonha não perguntavam às enfermeiras. Gente de todas as idades e de todas as classes sociais. Ouvi relatos de homens e mulheres constrangidos com a exposição de algumas partes do corpo. Todos recebem um roupão dentro de uma bolsa de pano que você leva todos os dias para usar antes de entrar na sala de radioterapia, mas quando você entra lá, tem que retirá-lo na frente das enfermeiras, que olham para você naturalmente, como profissionais sensíveis e capazes de se colocarem no lugar de cada pessoa que está ali, lutando pela vida. A maioria delas já tinha tido um caso na família, por isso entendiam muito bem o que cada um sentia. *Eu achava deprimente olhar para aquela sacola bege, dava-me uma sensação de tristeza vestir aquele roupão, mas ao mesmo tempo agradecia por estar tendo a chance de mais um tratamento para minha cura.* Fiz amizade com pessoas muito especiais e tinha dia de muito riso na radioterapia também.



Nem tanto sol nem tanta tempestade. Dez dias depois da última sessão de radioterapia minha pele estava completamente recuperada, segui rigorosamente as orientações da minha dermatologista, antes, durante e após o tratamento. Mas vi muitos homens e mulheres com a pele em carne viva, doía só de olhar. Quem teve câncer e recebe um diagnóstico de 100% de cura, pode respirar aliviado. Eu recebi um diagnóstico de 80%, e aprendi na matemática que 20% é bastante, se conseguir esse desconto na compra de um carro, de uma roupa, uma joia, qualquer coisa, melhor levar à vista. Minhas chances de não ter uma recidiva são a prazo, mas não penso que o câncer pode voltar. Não sofro por antecipação. Tive muitos anjos rezando por mim, anjos com ligação direta com o Cara lá de cima. Pessoas que independente da religião acreditaram na minha cura, que tiveram pensamentos positivos e que em nenhum momento duvidaram da minha recuperação e da minha capacidade de resiliência*. Uma dessas pessoas que rezou por mim, uma religiosa, amiga que admiro muito, tão iluminada que para mim parece ser um anjo. Um anjo já com as costas curvadas pelos anos vividos, pequena na estatura. Enorme na fé e na força de vontade em ser útil. Quando fui visitá-la disse que rezou muito por mim, naquele dia fiquei sabendo que tinha uma dívida para com ela. Perguntei, como vou pagar as orações? Ao que ela me respondeu:


“Vivendo no mínimo até os cem anos”.

*Capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas - choque, estresse ou algum tipo de evento traumático.

PERDA DO CABELO

DESNUDAMENTO DE CORPO E ALMA

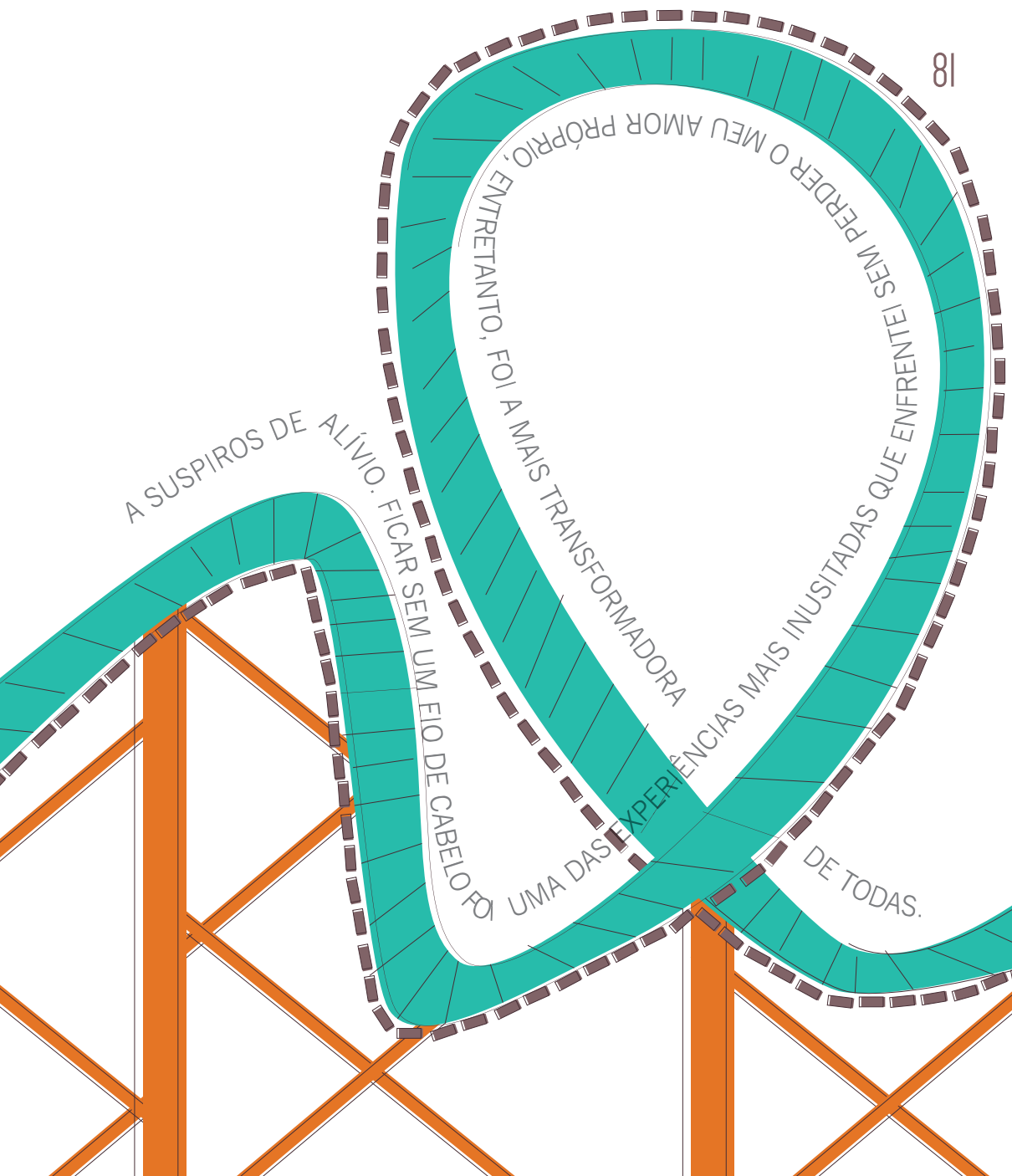
A VIDA É COMO UMA MONTANHA RUSSA, CHEIA DE ALTOS E BAIXOS. DE FRIOS NA BARRIGA



80

A SUSPIROS DE ALÍVIO. FICAR SEM UM FIO DE CABELO POR

ENTRETANTO, FOI A MAIS TRANSFORMADORA
UMA DAS EXPERIÊNCIAS MAIS INUSITADAS QUE ENFRENTEI SEM PERDER O MEU AMOR PRÓPRIO, DE TODAS.



Olhando para trás... não foi tão difícil perder o cabelo. Mais difícil foi esperar a volta dele, o meu demorou mais do que imaginei e passou por muitas fases, do feio ao bonitinho, do desajeitado ao ajeitadinho. E de repente... quem me encontrava dizia: "Como cresceu rápido!". Rápido foi apontar os primeiros fios, igual do Cebolinha, personagem do Maurício de Souza, até voltar a ficar um pouco parecido ao que era antes, demorou muito. Curti cada fase mesmo durante uma espera que parecia sem fim. Curti, mas nem sempre satisfeita, às vezes me achava tão feia que tinha saudades dos lenços que me enfeitaram. Porém, eu sempre repetia: "Calma, vai passar e você vai renascer junto com o novo cabelo."

Quando descobri que estava com câncer de mama, umas das últimas preocupações foi meu cabelo. Queria me livrar dos nódulos. Uma coisa de cada vez. Não queria sofrer antecipadamente. Teria outras questões muito mais importantes para me preocupar durante o tratamento. Eu não sei por que, mas com frequência aparecia alguém fazendo algum comentário desnecessário a respeito do cabelo. Minha frase diária passou a ser: "Mantenha a cura como foco principal".

Sempre fui muito vaidosa, sempre gostei de andar bem arrumada, mas não era para os outros, era para mim mesma, por me sentir bem. Algumas mulheres diziam para mim que morreriam sem o cabelo, que não sairiam de casa porque o cabelo é a moldura do rosto, é o que deixa a mulher mais bonita. Diziam que eu não suportaria perder os cabelos e sofreria muito. Não é o cabelo que deixa uma mulher mais bonita, e sim sua atitude perante a vida, sua confiança como mulher, o brilho no olhar mesmo passando por um tratamento agressivo. Eu sentia quem tinha pena de mim ou me achando feia. Também sentia quem continuava me

olhando da mesma forma, quem via a perda do cabelo como algo passageiro e tinha até aquelas que nem percebiam que eu estava sem cabelo. Outras, faziam questão de me deixar informada sobre os efeitos colaterais da quimioterapia, muitas vezes eu disse que não queria tocar no assunto, mas há quem insiste, que é inconveniente e continua falando.

Uma vez um desconhecido me abordou no INSS, enquanto eu estava esperando para ser atendida pelo médico da perícia, eu achei que ele queria alguma informação, foi bem educado, mas o que ele queria saber era que tipo de câncer eu tinha e se eu sabia que perderia os pelos do corpo e além de tudo os cílios e sobrancelhas? Eu sabia de tudo. Fiquei indignada e perguntei por que ele queria saber. Ele simplesmente respondeu: por curiosidade. Pela primeira vez consegui não ser gentil, eu lhe fiz uma cara tão antipática a ponto de ele ficar sem jeito. Juro que não sou ruim, nem mal educada, eu só estava cansada com tantos comentários e tantas perguntas de gente que eu mal conhecia. Esse tipo de pessoa não fazia parte do meu grupo de amizades. Meus familiares jamais fizeram uma pergunta desse tipo, muito menos minhas amigas. Uma colega de trabalho disse-me que preferia morrer se tivesse que ficar sem cabelo. Nenhuma mulher consegue aceitar com tanta naturalidade a perda do cabelo, é uma agressão muito grande, mas há situações na vida... e certas coisas passam a ter uma importância muito pequena. Eu não sei o que doeu mais, ouvir esses comentários ou perder os cílios e ficar com aquela cara de lagartixa que só quem passa sabe exatamente como fica. Sabe como é cara de lagartixa? Eu fiquei assim: sem um fio de cabelo na cabeça, as sobrancelhas foram caindo lenta-


mente, restaram alguns fios que mal apareciam, só não fiquei mais lagartixa porque tinha feito a sobrancelha definitiva assim que soube que faria a quimioterapia. Os cílios demoraram mais para cair, quase no final do tratamento. Mas caíram todos, num piscar de olhos. As pálpebras ficaram rosadas, meus olhos ficaram mais evidentes e pareciam mais claros. Toda manhã quando acordava, eu levava um susto, não que eu não gostasse de lagartixas, elas até têm seu charme, mas elas ficariam muito mais interessantes se tivessem cílios e sobrancelhas bem marcadas.

Tive que aprender a me ver com outro olhar, como alguém que estivesse desprovido de qualquer adorno: aquela lagartixa era eu, eu sem enfeites, sem máscaras. Tenho certeza de que a maioria das pessoas não faz comentários por mal, acham que estão ajudando, mas em alguns momentos senti o quanto o ser humano é incapaz de se colocar no lugar do outro. Qual é o objetivo de passarem tantas informações negativas, já não basta a dor do diagnóstico? Também recebia mensagens perguntando, se ainda tinha cílios. Parece mentira, mas juro que não é. E agora, acredite, se quiser, também perguntavam se os pelos pubianos já tinham caído. Eu não devia responder essa pergunta tão íntima, mas já que falei dos cílios, acho que devo falar também sobre os pelos pubianos. Pois é, eles foram caindo também, no decorrer do tratamento. O último pelinho caiu na virada do ano. Estranha curiosidade, né? Muitas pessoas tinham uma curiosidade enorme de me ver careca. Até hoje não sei exatamente o porquê. Muitas me viram, algumas ficaram chocadas, outras continuaram me vendo da mesma forma. As crianças eram as mais amadas com minha careca, uma delas disse que não era para eu me preocupar, caso o cabelo não crescesse mais, que eu tinha ficado

com cara de roqueira, outra disse que eu ficaria bem bonita se meu cabelo crescesse azul, mas que no momento eu estava muito parecida com o avô dela que era coisa mais bonitinha desse mundo. Nem sempre eu tinha uma resposta na ponta da língua. Quando comentava com minhas colegas de quimioterapia e radioterapia, descobri que todas passavam por situações parecidas, mas acabávamos rindo da situação. Uma pessoa disse-me logo que iniciei o tratamento para eu ter muita fé que assim meu cabelo não cairia, pessoa simples com pouca informação, querendo me motivar. A perda de cabelo não depende do tamanho da sua fé, você não tem escapatória, inevitavelmente ele vai cair e vai cair muito rápido. Por isso resolvi raspar o cabelo antes que ele caísse, junto com meu irmão e meu filho. Foi um momento tranquilo para mim. Meu irmão e meu filho estavam sem coragem de me ajudar, então fui cortando, até ficar bem curtinho. Meu irmão foi passando a máquina com muita dor no coração, meu filho ria nervoso.

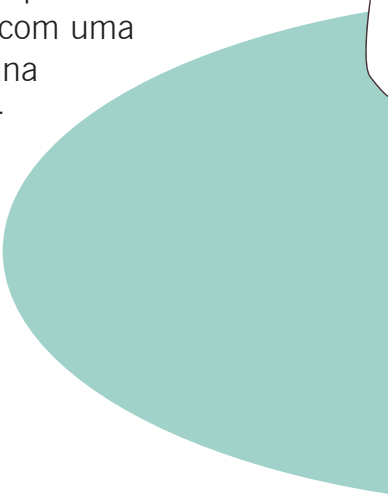
No começo achei que não ia ter coragem de sair com lenços, não queria que a cidade inteira ficasse sabendo que eu tive câncer. Então resolvi comprar uma prótese capilar, é diferente de uma peruca, é mais natural, ela custou uma pequena fortuna, e consegui usá-la poucas



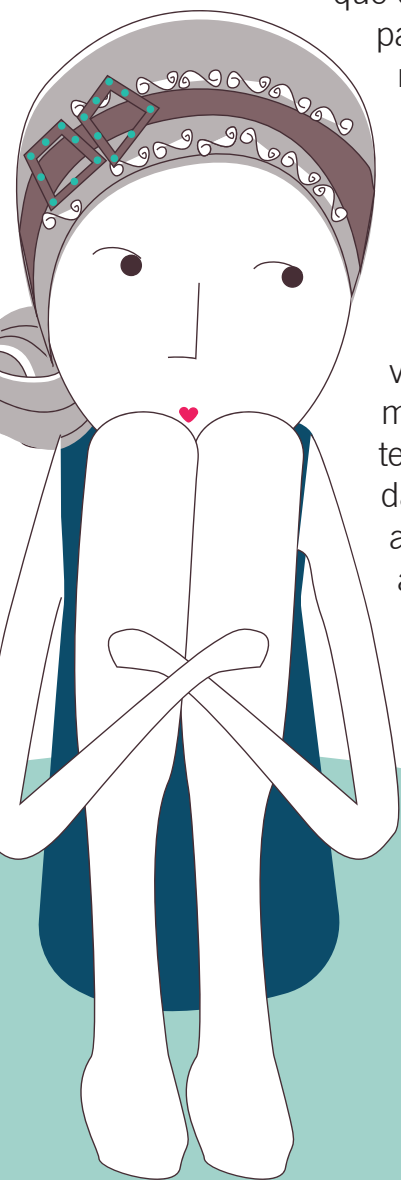


vezes. O cabelo era muito mais bonito do que o que eu tinha, aquela não era eu. As poucas vezes que usei, eu ficava muito desconfiada, achava muito artificial mesmo sendo feita com cabelo natural. Tinha a impressão de que ela ia voar da minha cabeça. Uma época me arrependi de não a ter usado, pois os lenços chamam muita atenção e denunciavam que você está fazendo quimioterapia. Vi mulheres que não usavam nada, saíam com a careca exposta, naturalmente, sem pudor, algumas completamente desprovidas de vaidade, outras, caprichavam na maquiagem. Eu gostava de me enfeitar, de usar lenços bonitos, de inventar amarrações diferentes e destacar os olhos.

Muitas pessoas, que eu mal conhecia, me abordavam e faziam um interrogatório, queriam saber o tipo de câncer, minhas chances de cura e se eu tinha metástase. Isso é pergunta para se fazer? Elas acham que perguntar sobre metástases é o mesmo que perguntar sobre um produto novo no mercado. Penso que eu deveria ter-lhes feito uma pergunta bem indiscreta, que as deixassem sem jeito, de cunho bem pessoal, só para se sentirem invadidas como faziam comigo. Já pensou se eu devolvesse a pergunta sobre metástase com uma pergunta do tipo: “Quantas vezes por semana você tem feito sexo?” (Eu gostaria de escrever uma pergunta mais forte, mas achei melhor deixar por conta da imaginação de cada um). Mas houve outras perguntas também, como por exemplo: Quanto tempo o médico te deu de vida? Você descobriu o câncer a tempo? A tempo de que eu pensava? A tempo de mandar você... (mais uma vez não posso escrever



aqui o que gostaria de ter dito). E quanto ao tempo de vida? Quem garante que aquelas pessoas que me fizeram essas perguntas não partam antes de mim? Espero que quem me perguntou esteja lendo o livro, para aprender a ser mais sensível, a ser menos invasivo e indiscreto.



Às vezes eu acordava com a sensação de que tinha tido um pesadelo, e que meu cabelo estava ali, mas assim que passava a mão na cabeça, voltava à realidade. Demorei um tempo para entender que não tinha mais um fio de cabelo na cabeça.

Muitas vezes ao entrar no chuveiro, eu evitava molhar a cabeça porque não queria perder tempo com secador e escova. Quando me dava conta, eu ria sozinha, então enfiava a careca embaixo do chuveiro e curtia a água correndo da cabeça aos pés.

Quando o cabelo começa a crescer as pessoas dizem que ele cresceu rápido, não se dão conta de que aquele pingo de cabelo levou quase um ano

para aparecer. Quando o tratamento acabou,

eu quis meu cabelo de volta.

Não tinha mais razão de estar com lenços. Só que ele não volta assim

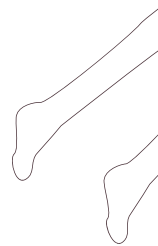
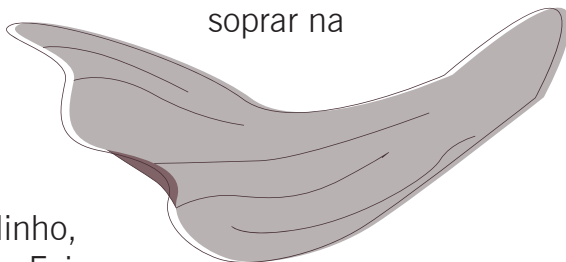
tão rápido, é

uma longa espera até ficar um cabelo razoável. No mínimo quase um ano para um cabelo curtíssimo, tipo Joãozinho. Você fica praticamente um ano sem cabelo, até voltar mais ou menos ao que era, leva anos... Precisa de muita paciência principalmente para continuar ouvindo bobagens. Algumas pessoas conseguem ver a beleza da libertação naquele pingote de cabelo, outras dizem que ainda está muito feio, que você fica mais bonita com lenços e chapéus. Adoram lembrar que seu cabelo poderá vir crespo, como se cabelo crespo fosse feio. Ruim mesmo é quando ele vem todo branco, o meu veio mais escuro e liso. Crespo, encaracolado, liso, preto, azul, vermelho... qualquer cor, menos cabelo branco!

Claro que eu tinha plena consciência de que os acessórios me deixavam mais bonita, meu espelho me mostrava que o cabelo estava feio, mas para mim era um feio lindo. **Lembro o dia que resolvi largar os lenços definitivamente: eu estava caminhando na praia, havia muita gente, fui desamarrando o lenço lentamente, algumas pessoas começaram a me olhar com um sorriso no rosto, provavelmente eram pessoas sensíveis, perceptíveis ao meu ato de libertação.** Fui caminhando com o lenço na mão, braço erguido, como se carregasse uma bandeira. Senti o vento

soprar na

minha
cabeça,
orgulhosa do
meu ato, com
meu cabelo ralinho,
cheio de falhas. Fui
caminhando com passos



largos, carregando minha bandeira de libertação. Raspei meu cabelo em agosto de 2014, junho de 2015 já tinha um pingote de cabelo, em dezembro de 2015, passado quase um ano e meio, ainda me olhava no espelho e não me reconhecia com o novo visual, tinha a sensação de estar vendo outra mulher. Continuo sem me reconhecer no espelho. O crescimento é

lento e

diferente para cada mulher. Cortei as pontinhas umas cinco vezes para fortalecer e ajeitar porque o crescimento é desigual. Meu cabelo passou por várias fases, primeiro, liso e fininho como de um bebê, foi a fase de que mais gostei, depois foi ficando um pouco ondulado, foi a

fase que aderi às tiaras, era só lavar. Depois cresceu mais um pouquinho... comecei a usar um gel e deixava o cabelo todo para trás. Eu achava sofisticado, mas o cabelo ficava duro, podia dar um vendaval que nem um fio saía do lugar. Quando abandonei o gel eu já tinha uma pequena franja, meu cabelo não ficou crespo como da maioria das mulheres. Gostei da praticidade do cabelo curto, e do ar de modernidade, mas fiquei muito diferente, eu queria estar com um cabelo que fizesse eu me sentir mais parecida com a “eu” de antes. Então decidi fazer um mega hair apenas



na franja, até a altura do queixo em janeiro de 2016. E o fiz com minha cabeleireira que é uma pessoa muito iluminada. Ela ficou muito mais feliz do que eu com o resultado, bem natural e moderno. Nesse mesmo dia, eu encontrei uma colega que conheci na clínica, enquanto estava fazendo quimioterapia, eu começando e ela feliz por estar terminando. O primeiro tratamento dela não causou queda do cabelo. Só que agora ela estava muito triste, tinha acabado de cortar o cabelo bem curto, o câncer tinha voltado em outras partes do corpo. Ela estava triste porque logo perderia o cabelo, mas eu sei que não era o cabelo que estava tirando a alegria dela. Eu entendi exatamente o que ela estava sentindo. **Tiramos uma foto, ela estava linda, só faltava o brilho no olhar, o brilho que eu também tinha perdido e que só fui recuperando à medida que o tratamento foi chegando ao fim. Tenho certeza de que a tristeza dela não era por causa do cabelo, e sim o medo de não vencer a doença. Infelizmente ela não venceu, tinha plena consciência do que estava acontecendo, embora no fundo tivesse um pinguinho de esperança.**

Aos poucos, fui me livrando de quase todos os sinais que reportavam ao câncer, foram ficando para trás e sendo eliminados da minha memória. Só sei que foi difícil e deprimente...quero guardar apenas as lembranças boas, o carinho que recebi, as novas amizades, o que aprendi com cada



pessoa que passou pelo meu caminho. Algumas amigas terminaram o tratamento comigo, mas já partiram. O câncer voltou sem dó nem piedade. Está guardado na minha memória o último sorriso que elas me deram, só soube da partida delas meses depois. Não deixei o câncer ser maior do que eu. Não gosto de ser chamada de guerreira. Não sou nem fui guerreira, só tratei uma doença. Todos nós somos capazes de suportar as dores e enfrentá-las, basta seguir em frente e não deixar o desânimo tomar conta. Se não for possível agradecer pela cura, se as chances forem muito pequenas... mesmo assim devemos tentar viver cada dia da melhor maneira possível, não se amedrontar com o fantasma da morte, deixar que os familiares e amigos



se aproximem e possam oferecer carinho. Imagino que não deve ser fácil ver-se com poucas chances de cura, saber que está com os dias contados... É normal a pessoa querer se isolar do mundo, mas não é justo com quem as ama. Permita-se receber amor, ser paparicada e satisfazer suas vontades. Mas acima de tudo,

**acredite, que muitas
pessoas continuam
vivas, superando-se a
cada dia, ultrapassando
limites e vencendo o que
parecia impossível.**

DEPOIS DO TRATAMENTO



Minha última sessão de quimioterapia foi dia 22 de dezembro de 2014, bem pertinho do Natal. Eu estava esgotada, fiquei muito fraca, enquanto a maioria das minhas colegas foi ganhando peso, eu fui ficando só pele e osso. Muito mais osso do que pele. Preparei a ceia de Natal para minha família, sentada, não sei como tive forças para cozinhar, não pude comer nada, o gosto de tudo era horrível por causa dos remédios, não via a hora de poder deitar na minha cama, mas não queria que minha família ficasse preocupada. Consegui comer a sobremesa, mais nada. Foi a fase em que me senti muito feia e não gostava de me olhar no espelho, eu parecia aquelas mulheres retidas em campos de concentração, magra e sem cabelo. Eu continuei me arrumando e tentando me produzir, mas nada ficava bom. **Eu não gostava da imagem que via.** De dezembro a fevereiro fiquei com aspecto de doente, foi minha pior fase. Pela primeira vez, tive pena de mim, achei que nunca mais me recuperaria. Também já estava cansada de usar lenços, então tentei usar a prótese capilar, mas em vez de me sentir melhor, achei deprimente. Até consegui sair algumas vezes com ela e algumas pessoas disseram que fiquei muito bem, mas como nunca gostei de passar uma imagem do que não sou, logo desisti e voltei a usar os lenços.

O término da quimioterapia foi um alívio, mas ao mesmo tempo aconteceu algo muito estranho, parece que eu estava acostumada com aquela rotina, eu recebia muito carinho das pessoas que estiveram sempre comigo. E de repente, eu comecei a ficar “sozinha”. É normal isso acontecer, as pessoas pensam que você só precisa delas enquanto está fazendo o tratamento e que tudo volta ao normal de uma hora para outra. Não é

bem assim que funciona, você fica com os sintomas por um longo período, a sensação é de que nunca mais vai voltar a ter uma vida normal, que o cheiro do remédio vai ficar impregnado para sempre no seu organismo. Eu tomava três banhos por dia na tentativa de eliminar o cheiro dos remédios. Eu fiquei completamente fragilizada e sensível por tudo que passei, mas a ficha só caiu quando o tratamento terminou, enquanto estava lutando pela minha vida, eu só queria que acabasse de uma vez. É importante comunicar à família que a luta continua, que ainda terá uma série de exames até poder dizer que está tudo bem e, que você ainda precisa de muito carinho.

Uma das minhas amigas estava passando por alguns problemas, não de saúde, ela estava debilitada, já fazia mais de um mês que não nos víamos. Eu liguei antes de visitá-la e disse para não se assustar quando me visse. Eu caí no choro quando a vi, ela estava muito mais debilitada do que eu. Nós duas estávamos de vestido, olhamos para nossas pernas e numa mistura de riso e choro sentimos pena uma da outra. Duas magrelas desanimadas e com a autoestima no chão, sofrendo por motivos diferentes, mas não tinha como mensurar qual dor era maior. Naquela dia, prometemos uma para outra que logo estaríamos recuperadas e que nada nos derrubaria. **Hoje podemos dizer que superamos muita coisa, alguns problemas ainda nos perturbam, mas estamos mais fortes e recuperadas fisicamente e emocionalmente, com a certeza de que dores são passageiras.**

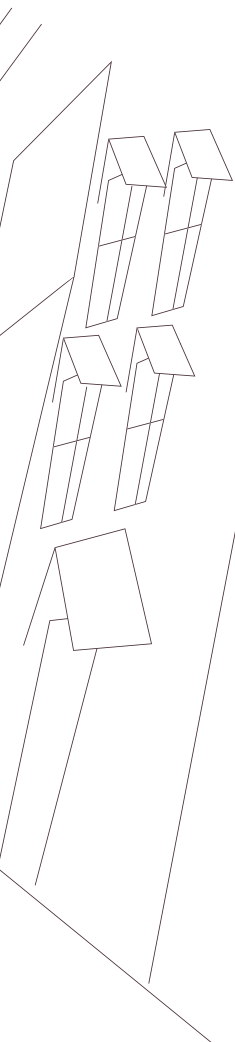
Meu tratamento não encerrou com a quimioterapia. Esperei quase dois meses para ser chamada para radioterapia, foi uma espera sem fim. Eu estava com meu filho em outra cidade, onde ele estudava e justamente

no dia em que me chamaram para começar a radioterapia, o médico do meu filho, disse que ele teria que fazer uma pequena cirurgia. Fiquei desesperada, não queria deixá-lo sozinho, mãe é mãe. Eu tinha que começar no dia seguinte, caso contrário, eu entraria na fila



de espera novamente e não sei quando seria chamada. Tive uma crise de choro, eu não queria deixar meu filho sozinho, mesmo sendo uma cirurgia simples. Eu estava na casa do meu irmão, comuniquei que desistiria da radioterapia. Eles não aceitaram, minha cunhada e meu irmão disseram que cuidariam do meu filho. Meu irmão pediu para eu arrumar minha mala, saiu mais cedo do trabalho e viajamos no dia seguinte, no final da tarde. Meu irmão foi um amado, foi uma viagem muito tranquila, fazia tempo que não conversávamos só nós dois. Meu horário estava marcado para às 22 horas, cheguei em cima da hora, peguei meu carro e fui sozinha diretamente para a radioterapia. Foi tudo tranquilo, assustei-me com o número de pessoas que estavam lá, fazendo tratamento. Quando terminei a radioterapia, quase dois meses depois, eu me senti perdida novamente. Não sabia o que fazer, minha rotina era cuidar da pele e tentar me alimentar bem para me fortalecer. Levei meses para me recuperar, a radioterapia tem efeitos a longo prazo.

Eu ainda estava em licença médica quando me lembrei da viagem que tinha programado com meu filho, antes de descobrir a doença. Porém, ele não poderia ir comigo, nessa época. Foi então que convidei uma amiga, aquela que me fazia rir, para fazermos uma viagem à Europa. O médico liberou, com uma condição: proteger a pele do sol o tempo todo por causa da radioterapia, e me alimentar bem. Minha



imunidade ainda estava baixa. Não aguentava mais ficar em casa e não podia voltar a trabalhar. Tenho certeza de que cairia num desânimo profundo se não inventasse algo diferente. Viajamos no final de junho, pleno verão na Europa, calor intenso. Eu passava bloqueador solar direto na pele e usava uma echarpe mais grossa por cima dos ombros e colo. Nos dias mais quentes estávamos na Itália, quase torrei no sol escaldante de lá, mas valeu a pena, visitamos lugares lindos. Rimos muito das nossas trapalhadas. Em Veneza, furtaram o celular da minha amiga, ela chorou muito. Eu entendi a dor que ela estava sentindo, embora fosse um bem material, ele continha muitas fotos onde registramos momentos de muita alegria e beleza.

Mais uma vez, aprendi uma lição,
não importa o que você
perde, seja a saúde
ou um objeto
material, você
nunca quer
perder nada.

Eu poderia ter dito para
minha amiga que era
bobagem ela chorar por
ter perdido um celular, já
que eu tinha perdido minha saúde e uma pa-
do meu corpo tinha sido arrancada, mas eu tinha de resp-
dela,

naquele momento, e o que tinha por trás daquela perda material. Não estamos preparados para perder nada. Com a saúde é muito pior, nem sempre dá para recuperar.

Mas mais uma vez, senti que dores são incomparáveis e a intensidade de cada dor depende da capacidade de superação única de cada um e na vontade de não transformá-la num problema maior do que realmente é.



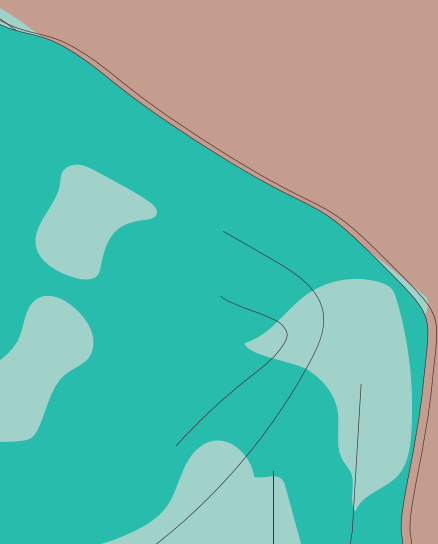
**RECI
DIVA...**



... VOLTAR?

101

Percebi que meu câncer era pequeno comparado a outros tipos e estágios à medida que ia conhecendo alguém durante o tratamento. A quimioterapia realmente maltrata fisicamente e emocionalmente, poucas pessoas podem dizer que passam relativamente bem. A maioria das pessoas prefere nem falar dos **SINTOMAS, ALGUNS SÃO TÃO DEPRIMENTES QUE VOCÊ SÓ TEM CORAGEM DE CONVERSAR COM O MÉDICO** ou com quem está passando pela mesma situação.

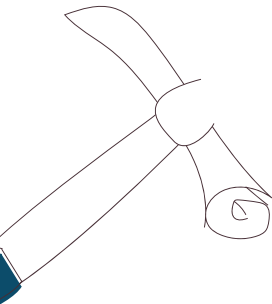


Logo que terminei o tratamento, decidi que se o câncer resolvesse voltar e invadir minha vida eu não faria mais nenhum tratamento, eu deixaria a natureza agir sem interferência de médicos e muito menos de medicamentos. Comentei com um dos meus médicos e levei a maior bronca. Ele foi taxativo e disse que não queria mais ouvir esse absurdo, e que, se preciso fosse, traria as enfermeiras para aplicarem o medicamento na minha casa, nem que tivessem que me amarrar, eu não ficaria sem tratamento. Eu tentei explicar meus motivos, mas ele nem me deixou



falar. Ele me explicou que uma recidiva, não seria uma sentença de morte para mim, que eu teria outra chance de tratar o câncer. Tentei argumentar que não queria vida pela metade e que não queria causar sofrimento às pessoas que amo. Ele quase conseguiu me convencer que se eu desistisse, daí sim eu causaria muita dor às pessoas que amo. E que muitas pessoas convivem com câncer e outras doenças sem deixar de ter uma vida normal e serem felizes.

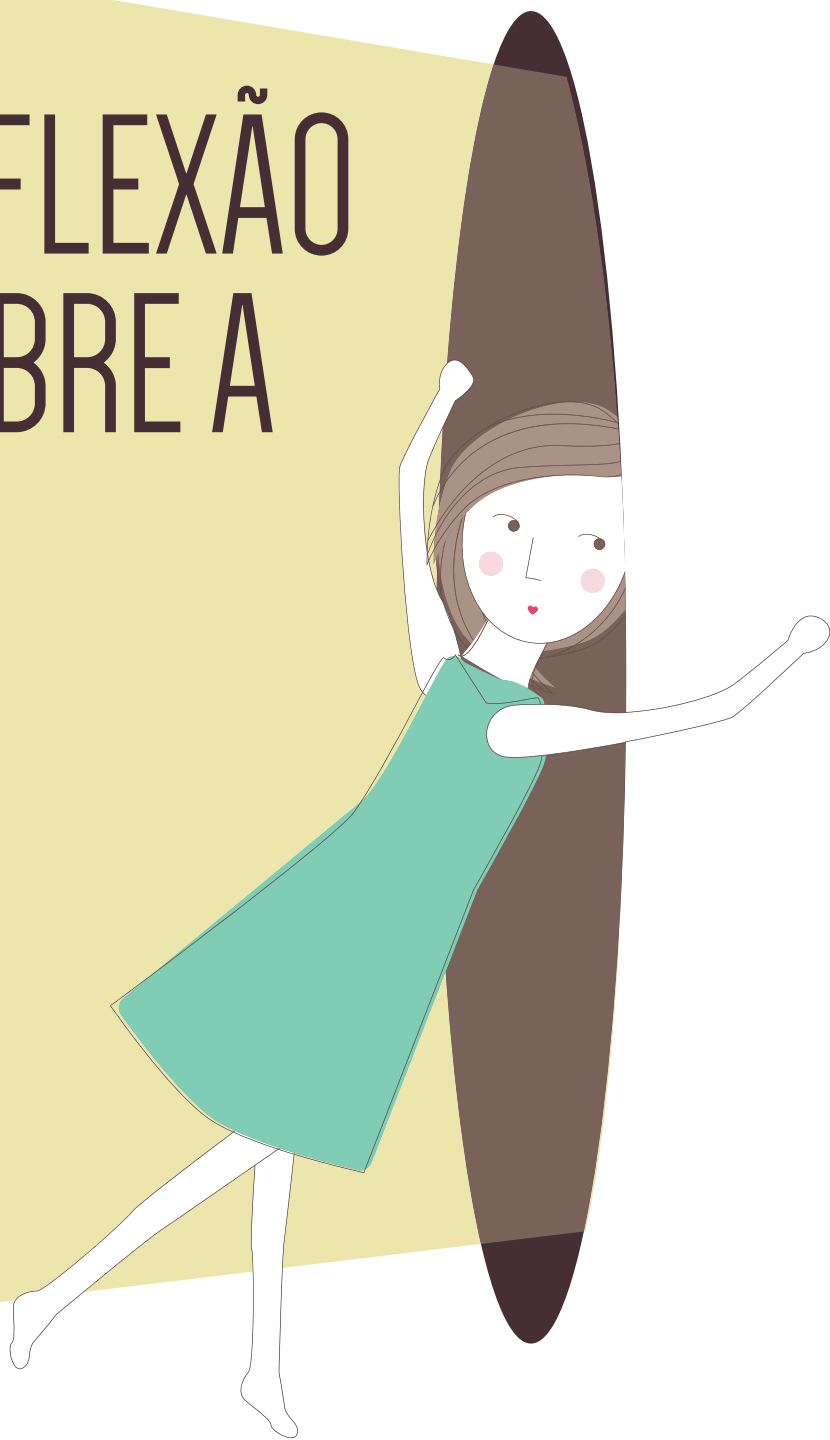
No dia da formatura do meu filho, durante a colação de grau, em janeiro de 2016, eu entendi o que ele quis me dizer. Meu filho estava sentado na primeira fila no palco e eu nas cadeiras colocadas em frente, dava para nos vermos claramente. A emoção tomou conta de muitos pais, mas a nossa era diferente, éramos os únicos debulhados em lágrimas disfarçadas naquele momento. Muita coisa passou por nossa cabeça naquela hora,



ele também era um vitorioso, mas não por ter terminado um curso de graduação, mas por ter lutado desde o nascimento, quando nasceu muito antes da hora, no sexto mês de gravidez e ficou internado dois meses na UTI, dentro de uma incubadora, entre a vida e a morte. Foi uma longa caminhada de fisioterapia diária e acompanhamento médico até receber alta e podermos dizer que não ficamos sequelas. Eu pensei na superação dele, ele pensou na minha.

Eu podia não estar ali, vivendo aquele momento, comemorando com ele.

REFLEXÃO SOBRE A



LE T R E M O R R E

Uma coisa é certa, todos nós um dia vamos morrer, mas parar para pensar sobre isso é algo muito estranho. Quando as pessoas descobrem que você está com câncer, algumas aparecem para lhe dizer o que não tiveram coragem antes. Alguns acham que talvez seja a última oportunidade de dizer o quanto você significa para ela, outras pedem perdão e outras simplesmente desaparecem da sua vida. Cá para nós, reação muito estranha essa de sumir do mapa no momento em que você mais precisa. Os amigos e familiares que se afastam, passam a impressão de que estão antecipando a despedida, **“JÁ QUE ELA VAI MORRER MESMO, MELHOR EU IR ME DESLIGANDO DE UMA VEZ”**. Tem aquelas que adoram contar-lhe histórias de pessoas que já passaram pelo mesmo problema, mas raramente lhe contam histórias de pessoas que tiveram “final feliz”. Mesmo você tentando fugir do assunto, fazem questão de relatar a tragédia alheia nos mínimos detalhes com requintes que me pareciam até crueldade.

Acredito que não fazem por mal, acham que estão ajudando. Eu não gostava de ouvir, nem queria ser lembrada como “aquela que teve câncer”. Mas esse tipo de notícia se espalha rapidamente. Eu era abordada na rua, nos restaurantes... com perguntas indiscretas, invasivas, mas também recebi muitas vezes apenas um abraço que dizia mais do que mil palavras de conforto. Hoje acho tudo isso muito engraçado e aprendi a conhecer as mil facetas do ser humano diante de cada situação. Alguns se afastam, mas em compensação aparecem amigos anjos que não saem de perto de você um minuto, pessoas que surpreendem, que são solidárias e fazem de tudo para aliviar o seu sofrimento. As amizades ficam mais fortalecidas. Fui acolhida por uma tia muito amada, que me fez lembrar como é bom sentir o aconchego do colo de mãe, juntamente com minhas primas que fizeram o possível e o impossível para cuidar de mim. Eram as pessoas mais sem tempo que eu tinha no meu círculo de amigos e familiares, mas foram as que estiveram mais perto de mim. Sabiam quando eu não estava bem apenas pelo meu olhar e logo vinham me abraçar. Choramos juntas muitas vezes, mas choro breve, só para desabafar e tornar a caminhada mais leve.

**Em nenhum momento tive medo de morrer,
continuo apenas com medo de sofrer.
Ninguém nesse mundo merece sofrer.**

Um dia em que entrei em conflito: tinha que decidir entre ser enterrada ou cremada. Que decisão difícil! Quando imaginava meu corpo num caixão embaixo da terra, não encontrava nada de positivo, só pensava em como devia ser macabro ficar ali sozinha, fechada numa caixa, sem poder mexer-me, sem fazer nada. Quando

tentei pensar na cremação, imaginava meu corpo queimando, que sensação estranha. E se fosse quente demais? Será que leva muito tempo até virar pó? Conclusão, resolvi não pensar muito no assunto. Afinal eu tenho a obrigação de viver até uns cem anos pelo tanto de oração que recebi. Como meu filho e eu sempre tentamos levar tudo com muito realismo e senso de humor, apesar da seriedade da situação, depois combinamos que a cremação seria a melhor solução. Dessa forma, ele poderia carregar minhas cinzas em cada viagem que fizesse sem mim, caso eu não consiga fazer todas as viagens que planejamos antes mesmo da doença aparecer.

A vida é muito breve para perdermos tempo com coisas pequenas, com conversas rasas que não levam a lugar algum, com intrigas que não acrescentam nada. Com fofocas, com mesquinhas, com futilidades. Estamos pendurados por um fio muito frágil que pode romper a qualquer momento. Eu gostaria de que as pessoas entendessem que não devemos deixar de expressar nossos sentimentos enquanto há tempo para isso. Depois não há mais o que fazer, só vai restar o arrependimento do que não se fez, do que não se disse, do que poderia ter feito. **Demonstre o que sente de verdade para cada pessoa que faz parte da ala VIP* do seu coração. Tenha atitudes de carinho, tenha coragem de dizer o quanto gosta de cada uma delas. Surpreenda as com gestos sinceros.** Lembre-se sempre de que a vida passa voando, muito mais rápido do que podemos imaginar e que a qualquer momento você pode perder o chão. Talvez já tenha desperdiçado as melhores chances de ser feliz. Viva intensamente cada minuto como se fosse o primeiro da sua existência, não pense no último, porque vai dar uma sensação de despedida, de tristeza e a vida é para ser comemorada, com alegria.

*Vip: very important person.
Tradução literal: pessoa muito importante.



DOENÇA
**MALDITA
E BENDITA**

AO MESMO
TEMPO





MAS JAMAIS BEM-VINDA



Eu não sei exatamente que palavra usar para definir o sentimento que tomou conta de mim desde a descoberta do câncer até a última sessão de radioterapia. Eu posso afirmar com certeza: fui forte a maior parte do tempo e não deixei de ser feliz, apesar da situação. Tive muitas alegrias no decorrer do tratamento. Se colocar na balança, o lado bom, talvez tenha sido maior do que o ruim apesar de todo sofrimento. Entretanto, quando **EU CHEGUEI QUASE NO FINAL DA QUIMIOTERAPIA EU NÃO CONSEGUIA IMAGINAR E NÃO ACREDITAVA QUE TERIA MINHA VIDA DE VOLTA.** O tratamento parecia interminável. Ainda tinha a radioterapia e depois uma série de exames para verificar se estava tudo certo.

Eu sei que tudo na vida passa, as tristezas não duram para sempre e infelizmente nem as alegrias, mas eu me olhava no espelho e perguntava onde estava aquela mulher cheia de energia e com sede de viver. Muitas vezes tive a impressão de que parte do meu ser tinha sido arrancado junto com o câncer. Não era pela imagem corporal que eu me sentia assim, embora eu não me reconhecesse sem cabelo, mas sim pela minha vida que tinha se transformado, pelo emprego do qual tive que me afastar, pelo que deixei de fazer, de participar. Eu fiquei afastada do trabalho um ano e seis meses. Quando o tratamento acabou eu estava esgotada, fisicamente e emocionalmente. Eu precisei de mais uns meses para me recuperar totalmente. Conversei com meu



oncologista e disse que não me sentia emocionalmente pronta para enfrentar a rotina de trabalho, de antes. Minha imunidade ainda estava baixa. Decidi ficar com meu filho, na praia em Balneário Camboriú, cidade do litoral de Santa Catarina, onde ele morava, mas logo fiquei entediada, um vazio foi tomando conta de mim. Eu queria minha vida de volta e tudo que tinha sido arrancado de mim abruptamente.

Fui percebendo que estava cada dia melhor e livre de quase todos os sintomas da quimioterapia e radioterapia, só sentia formigamento nas pontas dos dedos, mas nada que não pudesse aguentar, já estava tão acostumada com dores que isso não era nada. Foi então que decidi fazer uma outra viagem à Europa. Dessa vez, eu queria ir sozinha, sem agência de turismo, queria repetir a experiência que tive aos vinte e dois anos, quando fui aos Estados Unidos. Comecei a pesquisar lugares na Europa, onde o custo de vida não fosse muito alto, eu queria ter contato com outras culturas e aprimorar meu inglês. Foi, então, que descobri Malta, um lugar paradisíaco, no meio do Mar Mediterrâneo, na volta passei pela Holanda e Bélgica, apenas com uma mochila nas costas para não perder tempo despachando mala nos aeroportos.

Quando contei para minha família, eles tiveram certeza de que eu estava com os dias contados, vi que ficaram inseguros, acharam estranho eu fazer outra viagem, e mais assustados pelo fato de ir sozinha e com uma mochila nas costas levando apenas sete quilos de roupa. Perguntaram se eu ia morrer, se eu estava tentando aproveitar meus últimos meses de vida e por que não estava contando a verdade para eles. Eu brinquei: melhor morrer viajando pela Europa do que em casa no Brasil. Foi difícil convencê-los de que aquela viagem

seria minha libertação total de tudo que tinha passado com o tratamento.

Eu precisava ir para um lugar onde pudesse andar livremente sem ser abordada com perguntas

que eu já estava cansada de responder, onde ninguém soubesse o que passei, um lugar onde eu encontrasse pessoas de todos os estilos, onde meu cabelo curtíssimo não fosse alvo de curiosidade. O que eu precisava e queria, era sair pelo mundo com cara de turista. Cara de turista todo mundo conhece, você pode ter qualquer cara, ninguém está preocupado com você, de onde você é, o que está fazendo. Você é livre para sair do jeito que tiver vontade, sem certo ou errado, na moda ou fora da moda. Viajar, para mim, sempre foi uma das melhores coisas do mundo. Se antes eu já gostava de viajar, após a



descoberta do câncer, viajar passou a ser imprescindível para me manter motivada.

O câncer me libertou de muitos hábitos, não deixei de ser eu mesma, mas passei a ter mais coragem de assumir aquilo que quero para minha vida, passei a me importar menos com convenções sociais e a pensar mais em mim. Não aceitei que a doença me deixasse egoísta a ponto de não poder mais ser útil ou ajudar as pessoas, entretanto, permiti cuidar de mim mesma, deixei-me ser cuidada e paparicada. Não sou mais escrava de salões de beleza, não morro se não puder fazer as unhas toda semana, já que fiquei quase dois anos com as unhas num estado deplorável. Não preciso, pelo menos por enquanto, me preocupar com secador de cabelo ou chapinha. Não perdi a vaidade. Mudei um pouco meu estilo, fiquei mais prática do que já era, passei a usar mais maquiagem para compensar a falta de cabelo que deixa o rosto muito exposto. Quem gostava de mim, continuou gostando do mesmo jeito, sem cabelo, com cara de lagartixa, ora magrela, ora inchada, com as unhas amareladas ou bem escuras, efeitos da quimioterapia.

Com o término do tratamento, apesar de querer minha vida de volta, eu resolvi que não queria mais viver a mesma vida, eu queria vida nova, viver o que eu não me permitira antes, não quis mais minha casa no mesmo estilo, tive coragem de sair da zona de conforto que me deixava acomodada e me arriscar por países diferentes, completamente sozinha. Morei um mês com uma família maltesa, quando estive na Europa pela segunda vez, para conhecer e viver

a cultura daquele povo tão honesto e espiritualizado. Eu transbordei de alegria com a simplicidade daquele país e ficava maravilhada com as belezas naturais que descobria diariamente. Na volta ao Brasil, eu passei pela Bélgica e Holanda, três dias em cada país, mas o suficiente para ver e conhecer pessoas e lugares fantásticos. Fiquei hospedada em *hostels**, dividi o quarto com moças de outros continentes, pessoas com espírito aventureiro, abertas a novas culturas. Nos *hostels* descobri a leveza dos jovens que se hospedam num lugar assim, livres de preconceitos e com sede de cultura, fiz amizades com gente do mundo todo, com as quais continuo mantendo contato. Nessa minha aventura de mochileira, enfrentei o medo do desconhecido, eu precisava sentir e dar conta de mim mesma sem ajuda de ninguém. Comprei passagem aérea, de trem, reservei hotel e *hostels*, tudo por Internet, perdi-me várias vezes no meio do trajeto, e sempre descobria um lugar maravilhoso por acaso. No final acabava dando tudo certo e eu conseguia chegar aos lugares planejados. Em alguns momentos eu tive medo de me perder de verdade, mas a sensação de liberdade e tudo que via era tão fascinante que logo o encantamento espantava o medo. Foi como vencer os desafios da doença, só que agora com uma grande diferença, um desafio só de coisas boas. É claro que tudo que vi e vivi, teve um significado diferente depois do que enfrentei com a doença. Impossível não dar mais valor à vida e às pessoas.

Mudei um pouco meu estilo de me vestir e fui curtindo cada fase do crescimento do meu cabelo. Aprendi a dizer não e a enxergar as pessoas como elas realmente são, com suas grandezas e pequenezas. Não quero mais frequentar lugares só por educação ou

*Hostel: estrangeirismo, sinônimo de albergue.

para agradar alguém, não quero perto de mim pessoas fúteis e sem bondade no coração. Queria poder passar o resto dos meus dias com cara de turista, para me sentir livre e viver a vida do jeito que ela merece ser vivida.

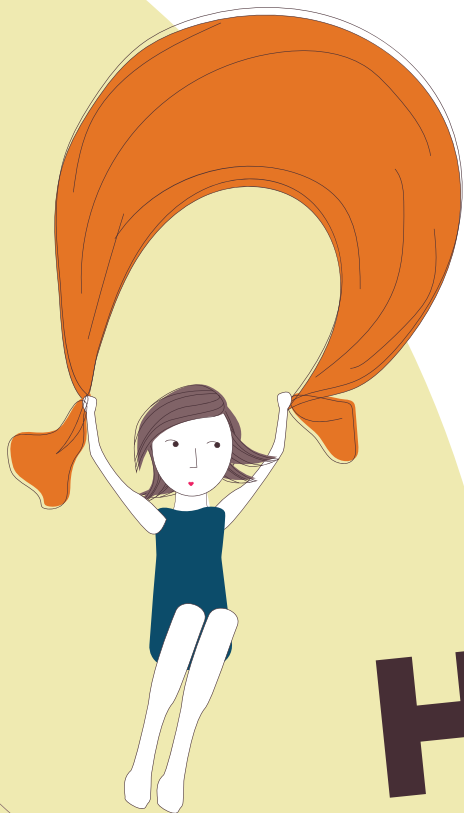
Aprendi a fazer da doença uma escada para uma vida mais leve. Eu tive câncer, isso é fato, não posso voltar atrás, mas o que passou, passou. Ser feliz só depende da minha postura diante do que passei. Quando olho a cicatriz no meu peito, hoje não vejo mais o câncer. Vejo encerramento de um ciclo para uma vida nova. Nunca deixei o câncer me dominar, nem ser mais forte do que minha vontade de viver. Se eu morresse hoje, poderia dizer que vivi intensamente antes, durante e depois do câncer.

A vida seguiu... com fases diferentes, com altos e baixos.

Conheci o amor na sua plenitude, amei e fui amada. Passei por experiências enriquecedoras que num primeiro momento pareciam o fim, como a perda da minha mãe aos dezessete anos, o término de um casamento de quase trinta anos, a dor de perder um amor e até ter tido câncer trouxe muito de positivo que contribuiu para que eu aprendesse a me colocar em primeiro lugar, não aceitei que a doença tomasse conta de mim. O câncer me libertou de muitas mazelas, tive tantos anjos nessa fase que em alguns momentos eu achei que já estava morando no céu.

DA DESCOBERTA DO CÂNCER





ATĚ
HOJE



Quando voltei a trabalhar, senti-me um pouco perdida, mas fui acolhida com tanto carinho pelos amigos e colegas que logo me senti em “casa”. Em vez de desace-
lerar, comecei a trabalhar cada vez mais. Confesso, não sou apenas viciada em chocolate, sou viciada em trabalho. Viajar, continua sendo minha grande paixão e uma aventura indescritível. Tenho uma lista dos lugares que pretendo visitar. É uma das coisas que me impulsiona a seguir em frente. Hoje, não sou feliz, nem triste, algo mudou dentro de mim. Se antes já era sensível ao sofrimento alheio, agora mais ainda. Tudo é importante! Nada é importante! Há dias em que lembro do que passei e do que perdi com a doença, então, aciono o piloto automático, e sigo em frente. Tive mais perdas do que ganhos. Se pudesse, voltaria no tempo, confiaria mais na minha intuição e faria aquela biópsia logo que descobri o nódulo na minha mama. Ainda tenho saudades de mim, e da minha vida sem medicamentos, sem efeitos colaterais. Acho que terei saudades sempre, ou até acabar a rotina de exames e remédios. **Provavelmente vou tomar remédios para o resto da vida, tomo um medicamento para evitar a recidiva do câncer, mas ele causa alguns efeitos colaterais, cura uma parte, estraga outra, às vezes até acho engraçado cuidar de uma parte do corpo e “estragar” outra.** O tempo vai passar e meu organismo vai exigir mais cuidados e vitaminas, não terei mais a mesma disposição nem tanta vitalidade. Meu pique vai diminuir. Talvez continue com meus vícios, de trabalhar e comer chocolate... Mas serei uma vovó bem disposta e animada, com muitas histórias boas para contar.

Desconfio de quem diz que é mais feliz depois do câncer, talvez o sentimento seja

de gratidão à vida e a pessoa passe a não adiar sonhos e planos. Cada momento é precioso. Algumas pessoas passam a viver com mais intensidade. Foi este o caminho que escolhi. A maioria das pessoas carrega o câncer para o resto da vida. Mesmo estando curadas, vivem atormentadas pelo fantasma da recidiva. Na maior parte do tempo, deixo a doença para trás e tenho vontade até de parar com os medicamentos, sinto-me curada e com muita disposição, apesar de algumas sequelas. Parece caso encerrado, porém, ainda tenho uma caminhada. Os remédios, a rotina de exames e as sequelas dos tratamentos não me deixam esquecer o que passei. Às vezes o desânimo tenta tomar conta, mas não aceito isto para mim. Nem tudo foi tão ruim, tive coisas boas no meio desta tempestade. As sensações ruins vão

caindo no esquecimento, dia após dia, e a vida vai tomando outro rumo.

Acontece com todo mundo independente do que tenha passado na vida.

No ano de 2016, surgiu um projeto social para ajudar pacientes oncológicos, a princípio, era apenas voltado



para mulheres, mas em seguida, também aos homens. A ideia do projeto surgiu depois que uma amiga ao ver meu cabelo curtíssimo, armou-se de coragem e doou parte do seu cabelo para eu fazer um aplique na franja que não crescia. Foi uma surpresa, ela nunca tinha cortado tanto seu cabelo, foram mais de vinte e cinco centímetros! Quando ela entregou o “presente” quem estava perto, não conseguiu segurar as lágrimas de emoção. Foi um ato que exigiu coragem e desapego, fez por carinho e pela capacidade de colocar-se no meu lugar. O projeto tem apoio do Colégio que estudei e trabalho até hoje. Uma espécie de família, onde devo muita coisa do que sou.

O projeto cresceu, tomou novos rumos. Sempre pensei que vim para este mundo, mas não foi a passeio. Queria algo com mais significado. O câncer foi a porta que deu um novo rumo a minha vida. Porém, nunca vou agradecer por ter tido câncer. Não gosto de lembrar-me do que passei. O câncer só me levou para outros caminhos, não abandonei o que fazia antes do projeto que recebeu o nome: Laços de Vida, nome escolhido entre amigas. Não estava nos meus planos. Hoje é uma das minhas paixões. É o que me faz vibrar pela vida. Sempre fiz serviço voluntário, aprendi com minha mãe, na adolescência. Sou literalmente a mesma pessoa, só exercendo funções diferentes e que exigem mais de mim. Vibro com cada conquista, com cada sorriso que recebo por causa do projeto. Tenho apoio de muitas pessoas, sem elas eu não conseguiria. Ainda aposto na bondade e sensibilidade do ser humano. Sou teimosa. Jamais vou deixar de acreditar no bem e na solidariedade. Tenho esperança de um mundo melhor.

Descobri que as pessoas nunca esquecerão

que tive câncer. Sou procurada por pessoas que estão enfrentando a doença. Às vezes não sei o que dizer, às vezes tenho medo.

121

Quando me contam sobre a gravidade do caso, tenho vontade de lhes dizer: aproveite ao máximo o tempo que lhe resta, mas não posso fazer isto. Vi muitos casos de superação, que nem os médicos souberam explicar. Uma certeza eu tenho: não me submeterei ao tratamento novamente, caso o câncer resolva voltar – tudo indica que não. Há pouco tempo, descobri que algumas pequenas sequelas da quimioterapia e radioterapia ficarão comigo para sempre. Tive que mudar o remédio que tomava para evitar recidiva do câncer na outra mama. Eu já estava acostumada com ele, não tive efeitos colaterais que atrapalhassem minha vida, mas o dito medicamento começou a provocar aumento do endométrio* rapidamente – poderia desenvolver um novo câncer.

No terceiro capítulo relatei que minha mama estava enrijecendo devido à radioterapia e que provavelmente deixaria assim. Virou uma pedra, no verdadeiro sentido da palavra, a ponto de causar dores muito forte na mama e braço. Aguentei quase dois anos, na esperança deste quadro reverter-se. Não tive escapatória. No começo, cogitei a hipótese de ficar sem as duas mamas, tive medo de mexer na mama acometida pelo câncer. Depois de muito pensar, resolvi fazer uma nova reconstrução mamária, em Porto Alegre, com um cirurgião plástico, especialista em reconstrução. Livrei-me da dor. A “nova mama” é mais natural, tive que ir sete vezes até terminar o procedimento, foi cansativo. Gastos e desgas-

*Tecido que reveste toda a parede interna do útero.

te, físico e emocional. Fico pensando nas mulheres que convivem com as dores ou não podem fazer a reconstrução mamária por falta de recursos financeiros. Hoje entendo o motivo pelo qual o câncer de mama está muito ligado à baixa autoestima e depressão.

Vivi novas experiências pós-câncer, aproveitei a desculpa para mim mesma de que estive muito perto da morte. E, de fato, estive! Tem muita coisa que não combina mais comigo, prefiro meu canto e meu silêncio, embora



adore estar cercada de amigos. Aprendi a dizer não a algumas coisas, embora, o sim ainda prevaleça. Não guardei mágoa dos médicos que não prestaram atenção à minha saúde, só espero que eles não continuem cometendo os mesmos... não diria “erros”, mas desatenção.

Continuo não me reconhecendo no espelho. As pessoas costumam dizer para quem passou pelo câncer que ela está mais bonita. Impossível! O tratamento rouba de você alguns atributos irrecuperáveis. Quem vê você durante o tratamento, muitas vezes magra ou acima do peso, sem cabelo, sem cílios, pele ressecada... Grava esta imagem por muito tempo. Quando o organismo começa a recuperar-se, passa a impressão de estar mais bonita. A única pessoa que fica com a sua imagem antes da doença, é você mesma. Ainda tenho pouco cabelo, a franja não cresce nunca! Um cabelo ora fácil de arrumar, ora difícil. Voltou fininho e mais liso do que antes. Meus cílios e sobrancelhas não voltaram como antes, tem poucos fios. Voltei a dar mais valor às coisas que estavam esquecidas na correria do dia a dia. Trocaria tudo que tenho pela minha saúde. Pela vida que tinha antes.

Nem todas as pessoas têm a chance de passar apenas uma vez pelo câncer, cabe a cada uma decidir se seguirá em frente, apesar do risco de perder qualidade de vida. É uma decisão difícil, individual e que deve ser respeitada. Amargurar-se ou tentar “rir” da própria sorte? Enfrentar novamente todas as agruras e dores no caso de uma recidiva? O caminho não é fácil, mas também não é o pior de todos. Há realidades piores do que um câncer. Doenças da alma destroem a própria vida. Inveja, picuinhas, ciúmes, egoísmo e tantos outros sentimentos negativos são “cânceres” que atingem todos que estão por perto de quem exala estes sentimentos.

Perdi muitas amigas e amigos de 2014 a 2017, perderei outros com certeza. Talvez eu parta antes deles... Fico com um aperto no coração, quando penso neles. Quando chegar minha hora, não quero “rezação” no meu velório, só se for para me trazer de volta. Quem precisa de apoio neste momento, é quem ficou com a dor da perda. Não quero velório tradicional, igual de todo defunto. Gostaria que algumas pessoas não aparecessem, pensei em deixar uma lista na porta, com um segurança que diria: Seja bem-vindo (a), ela gostava muito de você, ou, desculpa, mas não estávamos contando com sua presença. Sabe aquele povo que aparece só por curiosidade? Que mal o viu na vida? Seria muito indelicado da minha parte e Deus me livre de ser uma “defunta” mal falada, pela minha falta de educação e indelicadeza.

Vou preparar um vídeo, já pedi para uma amiga dirigir a filmagem, a amiga que escreveu a apresentação do livro. **Ela está me enrolando, mas vai fazer, sabe que se não for com ela, vai ser com outra pessoa. Pena que não vou poder ver se alguém vai ficar emocionado. Parece um pouco estranho? Sim? Não? Talvez. Não vai ser para chorar, vai ser para dizer o quanto você foi importante na minha vida. Provavelmente, alguém vai dizer umas palavras bonitas sobre minha pessoa, mas é uma pena!** Dizem que defunto não escuta nada, bem que poderiam me dizer em vida. Mas nem pense que vai poder ver o vídeo logo, ainda vou ter netos, quem sabe até bisnetos. Muita gente aproveita este momento da partida para rever amigos. Se eu lembrar e tiver tempo, vou deixar um coquetel encomendado para que seja um velório um pouco mais alegrinho e o pessoal fique mais tempo, nem que seja por causa dos quitutes. E nada de muito

choro. Como diz meu filho: “Todo mundo vai morrer um dia”. Ele está certíssimo, concordo com ele. Ele pensa como eu, somos muito coração, mas muito razão também. Quando eu morrer, quero ser cremada. Não quero flores no meu velório. Perdoem-me as floriculturas, mas aquelas coroas de flores são deprimentes e caras! Não vejo sentido, o defunto nem vai ver. Quero cestas básicas no lugar de flores. Alguém as entregará por mim, para quem precisa. É este meu último pedido. A vida é breve e você nunca receberá um aviso dizendo:

“Prepare-se, não precisa levar nada, chegou a hora de partir. “Carpe diem*.”
Enquanto há tempo!

*Carpe diem: expressão em latim, significa, em tradução livre: “aproveite o dia”.

NÃO PEI

Hoje eu não responderia mais, como fiz, educadamente e pacientemente, antes, durante e depois do tratamento.

**VOCÊ ESTÁ COM
CÂNCER? ONDE É?**

Perguntar para
que? Curiosidade
ou preocupação?

Vai fazer
diferença para
você? É um
assunto delicado
para quem está
vivendo, nem
sempre você quer
falar.

**TEVE QUE TIRAR A MAMA
INTEIRA? ESTÁ SEM
PEITO? VI IMAGENS
HORRÍVEIS NA INTERNET.**

Falta de
sensibilidade!
Imagine se fosse
com você.

**TEM METÁSTASE? ESPALHOU PELO CORPO?
TEM CERTEZA QUE NÃO ESPALHOU? MEU
TIO MORREU RÁPIDO, ESTAVA ESPALHADO
PELO CORPO.**

Crueldade. Informação desnecessária para quem está lutando pela vida.

QUANTO TEMPO O MÉDICO TE DEU DE VIDA?

A pior e mais cruel de todas, na minha opinião. Não pergunte aos familiares, muito menos para quem está passando pela doença. Perguntaram para mim. Acredito que foi sem pensar.

PERGUNTE...

**COMO VOCÊ SE SENTE COMO MULHER
COM ESTA CICATRIZ NO PEITO?**

Imagine como vai sentir-se a mulher que não pode fazer reconstrução e ficou totalmente mutilada? O que é uma cicatriz perto de quem ficou sem nada? De quem perdeu a saúde ou com risco de sequer ter chance de um tratamento? O câncer pode abrir caminhos para uma vida mais significativa se você conseguir se livrar dele.

QUANDO VAI PARAR DE EMAGRECER OU ENGORDAR?

Impossível controlar o aumento ou perda de peso durante o tratamento.

VOCÊ TEM CERTEZA DE QUE ESTÁ BEM MESMO?

Geralmente quem perguntava, estava pior do que eu. Se não tiver algo bom para falar, não comente nada.

POR QUE VOCÊ NÃO CONTINUA USANDO LENÇOS? VOCÊ FICA TÃO BONITA E TEU CABELO AINDA NÃO ESTÁ MUITO LEGAL.....

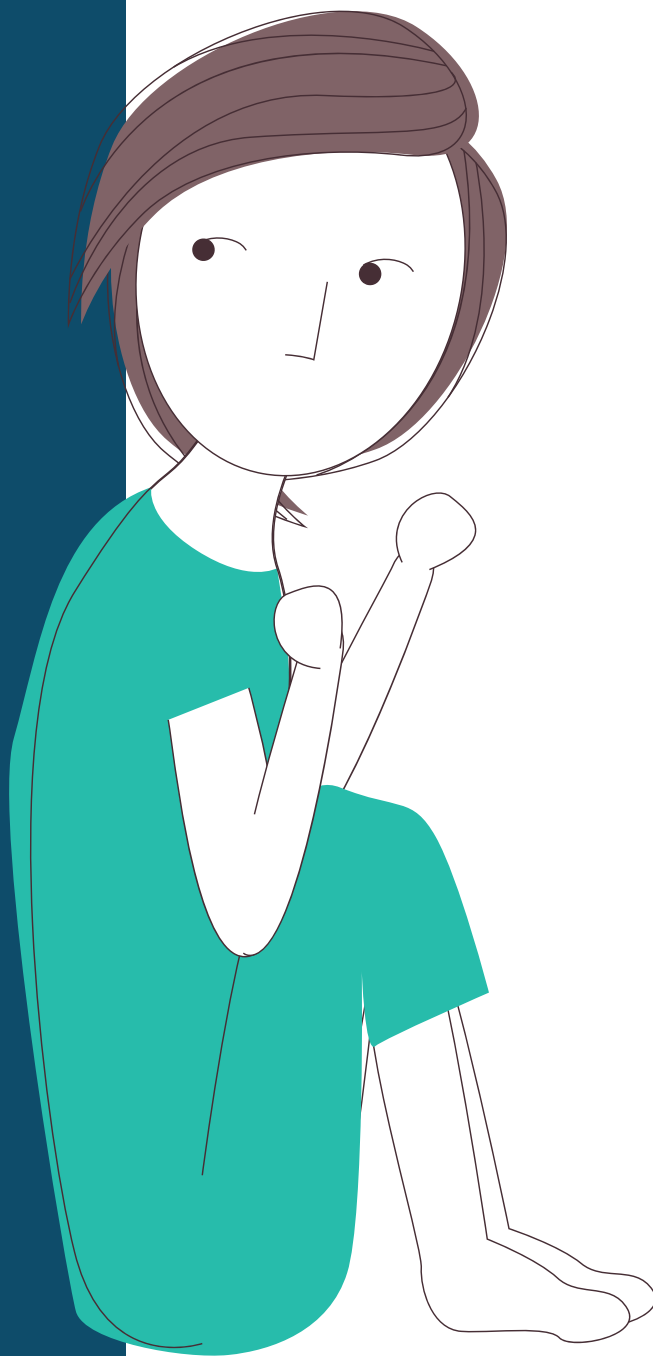
Quem diz isto não faz ideia do que é sentir a cabeça cozinhando com lenços ou uma peruca e não entende que aquele cabelinho nascendo feinho, é lindo para quem perdeu todos os fios de cabelo. Lenços realmente são lindos, mas não quando você está doente: Evite este tipo de comentário.

JÁ CAÍRAM TODOS OS PELOS DO CORPO? E OS CÍLIOS?

Que curiosidade estranha e sem sentido!

VOCÊ SABE QUE AINDA NÃO PODE DIZER QUE ESTÁ CURADA?

Se você espirrar perto de uma pessoa que pensa assim, ela vai ter certeza de que você está com os dias contados: melhor ficar de boca fechada.



COISAS QUE NÃO FAÇO E OUTRAS QUE PASSEI A FAZER MAIS

3. APRENDI
A DIZER NÃO.
BEM POUCO,
PARA FALAR A
VERDADE.

5. Passei a fazer parte de outras “tribos” que vibram na mesma sintonia que eu. Inclusive faço um pouco de meditação. Um progresso. Mas longe de um dia ser uma monja budista.

1. NÃO VOU MAIS A ANIVERSÁRIOS DE CRIANÇAS. SÓ IREI DOS MEUS NETOS. PEÇO PERDÃO, MAS NÃO CONSIGO MAIS. AGRADEÇO O CONVITE. SINTO-ME UM PEIXE FORA D'ÁGUA.

2. Nunca gostei de muita agitação, embora seja extremamente inquieta, estou cada vez mais reservada e gosto da calma. Não abro mão de uma boa conversa com amigos. Entretanto, às vezes esqueço a calma e permito-me sair para dançar, misturar-me no meio do tumulto e fazer de conta que o mundo é perfeito, que não vivo intoxicada de remédios.

4. Trabalho mais do que devia. É o que me mantém viva e me dá alegria. Quem pensou que eu ia me aposentar e parar, errou feio. Vou trabalhar até meus últimos dias, quando eu parar, chegou minha hora de partir.

6. Passei a dizer mais o que penso em algumas situações, mas não foi por causa do câncer, foi porque cansei de ficar calada durante muitos anos, ouvindo besteira, apenas por educação e respeito, mesmo para quem não merecia. Passei a falar palavra. É feio, mas faz um bem indescritível, lava a alma dependendo do ocorrido. É como um desabafo. Passou a fazer parte do meu vocabulário, mas cuida quando, onde e quem pode ouvir. Geralmente, só amigos muito íntimos.

7. FAÇO QUASE TUDO QUE TENHO VONTADE, É COMO SE FOSSE MINHA ÚLTIMA OPORTUNIDADE.

8. Sou cada vez mais dona do meu nariz. Adoro ser independente, aprendi a ser minha melhor companhia.

9. Estou sempre programando uma nova viagem. Adoro viajar sozinha, com pouca bagagem. Uso o câncer como desculpa para não adiar nenhum plano. Era mais ponderada em relação ao dinheiro antes. Pensava muito no futuro e deixava de viver o presente. Porém, não gasto mais do que posso.

10. PASSEI A FAZER COISAS QUE FUI PODADA NA MINHA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA. FRUTO DA EDUCAÇÃO DA ÉPOCA. TORNEI-ME MAIS LIVRE PARA SER QUEM EU REALMENTE SEMPRE FUI.

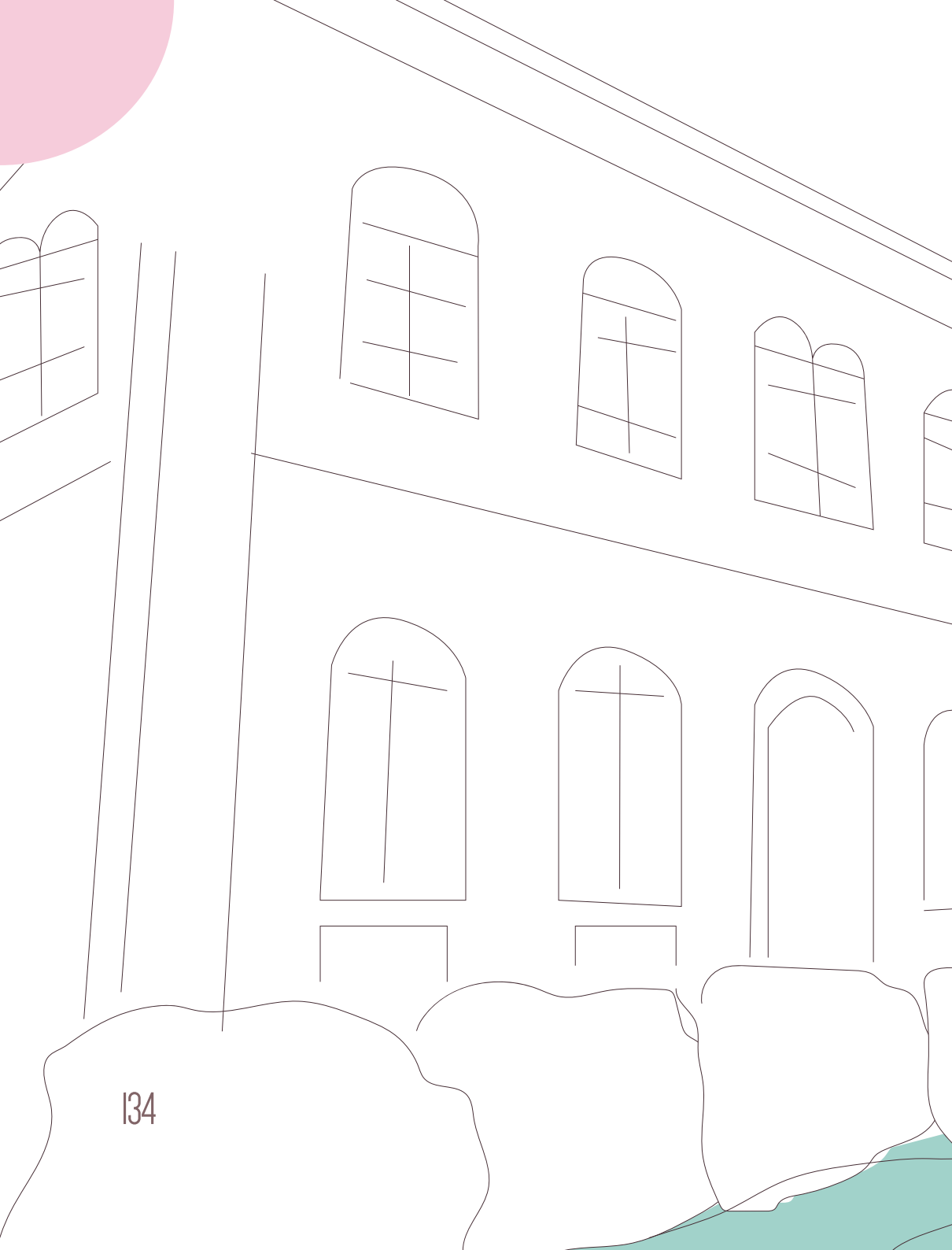
11. Só dou satisfação a quem interessa e se achar que precisa. Não tenho medo de correr risco, de viver novas experiências e de voltar atrás, de perceber que peguei o caminho errado. Tornei-me mais livre para ser quem eu realmente sempre fui.



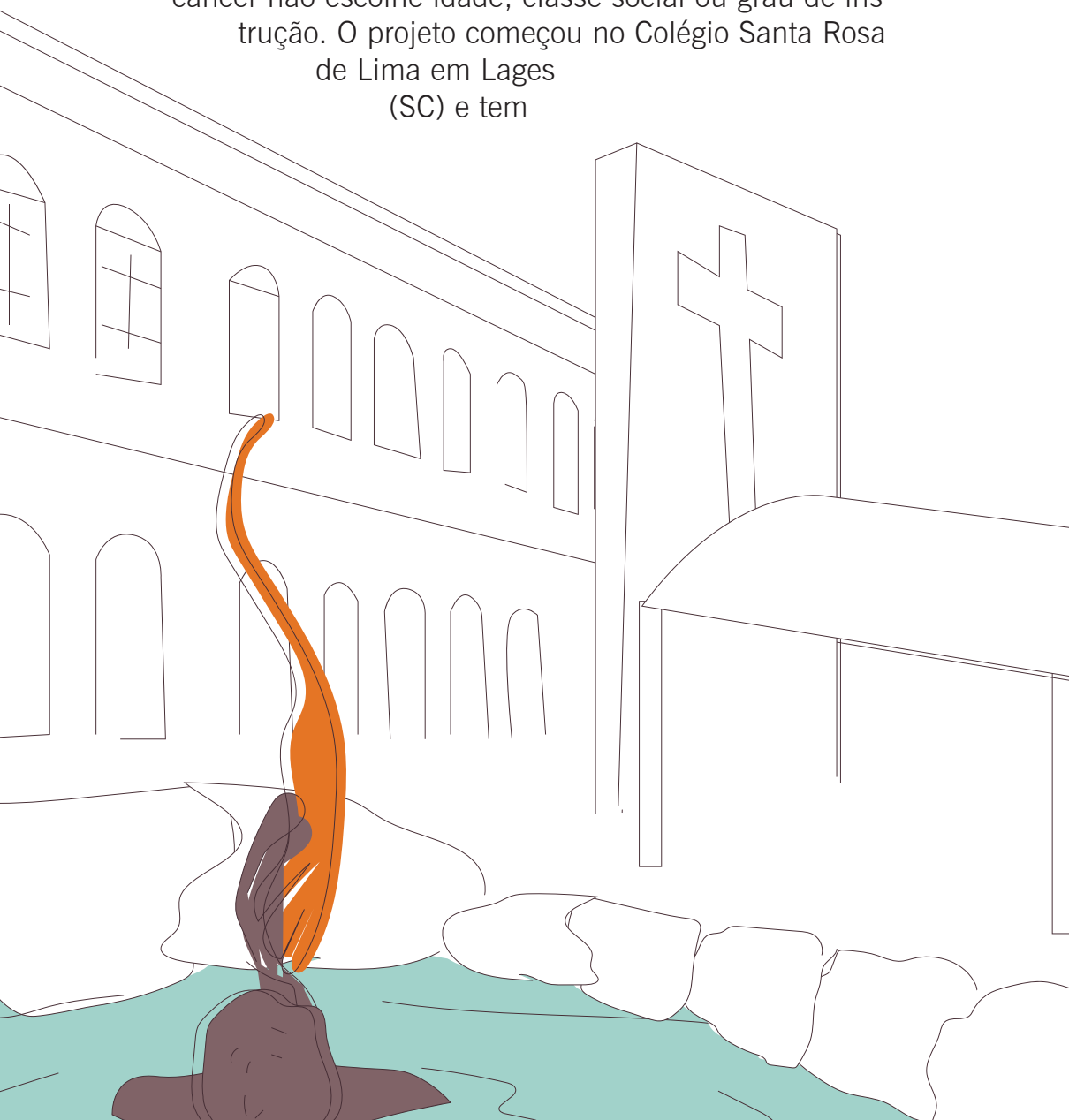
SOBRE O PROJETO LAÇOS DE VIDA

O câncer continua sendo uma das doenças que mais causa impacto em relação ao diagnóstico de outras doenças. Ainda há uma forte relação com a palavra morte em função do seu estigma e é visto por muitas pessoas como uma sentença de morte. Quem recebe um diagnóstico de câncer, tem a sensação de deixar muita coisa para trás. Sofre quem está doente, sofre quem cuida, sofrem os amigos e familiares.





Dependendo do tipo de câncer ou tratamento o impacto é ainda maior nas mulheres, devido à perda do cabelo. Manter a autoestima faz parte do tratamento, por isso a importância de um olhar solidário. Toda ajuda a quem está lutando pela vida muito importante, o câncer não escolhe idade, classe social ou grau de instrução. O projeto começou no Colégio Santa Rosa de Lima em Lages (SC) e tem



como objetivo conscientizar os alunos de modo interdisciplinar sobre a importância da prevenção e de um olhar solidário a quem está enfrentando a doença. Bem como arrecadar lenços, gorros de lã, chapéus, doação de cabelo e confecção de perucas para ajudar mulheres a enfrentar a doença de forma positiva sem perder a autoestima.

O projeto é do colégio, da comunidade, de igrejas, escolas e de todos que estiverem dispostos a formar uma corrente solidária do bem. O projeto desenvolveu além das atividades citadas, um trabalho junto aos idosos em um asilo, conscientizando crianças e adolescentes sobre a importância do respeito e valorização ao idoso. Duas vezes por mês, os idosos recebem a visita de uma turma de alunos. As atividades desenvolvidas em sala de aula são adaptadas e realizadas com os idosos, tendo como ingrediente principal, o carinho.

Também lançamos o “Lacrinhas” Solidárias, arrecadamos lacres de alumínio que são “transformados” em cadeiras de rodas, muletas, andadores com a ajuda de muita gente. Essa ação acontece em muitos países e estados do Brasil. Era o sonho da pequena Lulu, ela contou quando doou seu cabelo, que juntava lacres de alumínio para um dia conseguir dar uma cadeira de rodas para alguém. Ela chamava os lacres de “lacrinhas” e assim surgiu mais uma ação dentro do Projeto Laços de Vida. Acabei me tornando amiga da mãe da Lulu, da vó, da irmã... Uma ligação que parece de outro mundo, de tanto carinho que sentimos, a solidariedade nos uniu. Cada vez que a Lulu passa por mim, ela abre um sorriso, vem correndo dar um abraço e contar que tem mais doações. No último Natal, ela pediu para os familiares “lacrinhas” de presente. Pode isso?



ALGUMAS

Quero muito que você fique aqui comigo, na minha casa, depois da cirurgia. Quero cuidar de você, será férias, comprarei um sininho para você poder me chamar. O sol, a energia daqui, e é claro, minha adorável companhia.

Querida Ana. Estarei em oração torcendo por você. Sei que não é fácil nesta hora, mas Deus estará contigo. Creia! Tudo é possível para quem tem fé. Meu abraço, carinho e estima.

Mãe vai dar tudo certo na sua operação e você vai ficar com um peito novinho!

Admiro muito você. Não sei se teria esta força que você passa... qualquer coisa me chama.

Tenha um bom dia. Acordei pensando em você e sentindo tua falta. Tudo sairá bem.

Segure o peito quando me encontrar para não doer de tanto rir.

Foi muito bom te ver, você estava como eu imaginei, o pior já passou. Agora é deixar o barco andar.

139

QUE RECEBI

Um pouco ansiosa, porém confiante. Poderosa. *Beautiful girl.*

Amiga, queria te dizer que quando te vi ontem, tive certeza que tudo isto passará em breve. Você estava tão bonita, e sei que apesar da situação você acredita que tudo vai se resolver positivamente. Fica com Deus.

Gostaria que você estivesse aqui para conversar, escutar você, ora falando sério, ora fazendo palhaçada para eu dar risadas.

Você é especial para muita gente. E mesmo diante do que está passando, continua preocupando-se com as pessoas.

Tô com muita saudade mãe. Logo estou aí para varrer a casa. Mas não se aproveite!.

Você é uma grande bênção na minha vida. Muito mais do que uma amiga.

“
Aproveite este tempinho de descanso forçado... A fim de reconstruir energias e acreditar que a vida é um eterno renascer.”

“
Não agradeça. Nós estamos amando você aqui. Ficamos tristes com a correria, não temos tempo de te paparicar mais.”

“
Estamos todos sentindo tua falta e até do barulho do salto alto pelos corredores do colégio, sempre correndo.”

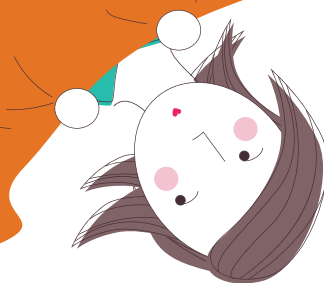
“
Fico feliz vendo-a tão otimista e corajosa! Muitas vezes precisamos nos ACOLCHOAR a fim de não sentirmos tanto os revezes da vida. Você merece tudo e mais por ser uma pessoa generosa, solidária e amiga.”

“
Imagino teu alívio com a retirada destes nódulos que te acompanharam por um bom tempo, te preocupando... está livre deles! Cuido de você, passo café, lavo a louça, levo bolo. O que você precisar.”

“
Tenho certeza que você vai sair triunfante e mais linda ainda. Tenho muitos anos para te incomodar. Compre um celular que preste!”

“ Não se preocupe, você não vai morrer desta doença. Você é muito estabanada, está sempre correndo. É um pouco desastrada também, quer fazer mil coisas ao mesmo tempo, nunca vi nada igual. Lembro uma vez que você foi pegar um pacote de guardanapo no armário e bateu sem querer em uma caixa de leite que caiu direto na sua testa, só ouvimos um grito. Preste atenção, principalmente quando estiver na cozinha!”

“ Hoje é o último dia da radioterapia. Finalmente acabou! Demorou mas agora até parece que foi rápido. Você tem de estar orgulhosa, foi forte, corajosa. Soube enfrentar bem as adversidades, sempre foi altiva. Você é um exemplo de dignidade. Agora é retornar a vida, você deve escrever a tua história. Sou testemunha ocular de tua luta. Sempre torci por você. Confesso que quando rezava para meu filho diariamente, sempre incluía você. Vai ter vida longa. Merece!”



O QUE DIRIA A VOCÊ



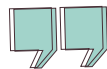
Você não tem escapatória... ou você entrega-se ou você luta com todas as forças e segue em frente, com dor ou sem dor. O caminho vai ser mais longo do que você imagina. Para alguns vai passar mais rápido e para outros vai ser uma eternidade. Alguns não terão tempo de lutar, outros lutarão por muito tempo.



Cerque-se de pessoas com pensamentos positivos, faça uma “varredura” e fique longe de pessoas que não acreditam na sua cura, que falam coisas negativas, que gostam de citar casos de pessoas que partiram.



Acredite na cura, no tratamento e na energia positiva que as pessoas emanam para você.



Quando estiver sem forças, pule da cama, faça um esforço enorme para não se entregar. Ajuda e muito!



Aproveite cada minuto que estiver bem, fazendo coisas que gosta.



Não esqueça que você continua sendo a mesma pessoa. Não precisa ser forte 24 horas por dia, permita-se cair no choro quando tiver vontade. Encontre alguém para poder chorar com vontade, mas que o choro seja breve para que logo você volte a sorrir.

Se você tiver uma chance, viva, renasça, reinvente-se. Amanhã, pode ser tarde demais. Viva cada dia como se fosse o primeiro de sua existência.

Neste momento, a pessoa mais importante é VOCÊ. Ninguém tem o direito de criticar ou julgá-la. Abuse dos acessórios e adornos para ficar mais bonita e esconder a cara de lagartixa, a palidez, a tristeza, o cansaço... Não é crime tentar manter a autoestima neste momento. Use as melhores roupas. Arrume-se, para você.

Acredite: tudo na vida passa, nenhuma dor é para sempre, pena que as alegrias também acabam. Há dores que só percebemos o quanto sofremos em vão até que uma dor maior surja.

Aceite ajuda e o carinho das pessoas, você vai precisar em algum momento, inevitavelmente. Você vai descobrir quantas pessoas gostam de você, pessoas que você nem imaginava.

Não sofra antecipadamente, nem tudo que ouvir de negativo, vai acontecer. As pessoas tem um péssimo hábito de contar coisas negativas. Não permita. Algumas adoram a tragédia alheia, fazem sem pensar, como que para dividir suas dores também.



Agradeça pelo trabalho físico e mental. Só quem tem sua vida parada por causa de uma doença, é capaz de ver o quanto o trabalho faz bem. Seja grata pela vida, pelas pessoas que lhe fazem bem. Pelas experiências enriquecedoras. Até pela dor, para saber a diferença real entre felicidade e tristeza



Apaixone-se por alguém ou por alguma coisa. Eu me apaixonei por um amigo e pelo projeto cultural que desenvolvemos em uma escola pública. Foi logo que voltei a trabalhar e foi o que deu sentido à minha vida naquele ano. Foi lindo, um amor diferente, uma paixão/ amor que me fez muito feliz. Uma paixão amizade. Ele estava noivo na época. Ele sempre soube do meu sentimento, aliás todo mundo sabia, foi engraçado. Seus olhos de um azul indescritível me fascinaram. É meu melhor amigo. Meu amigo/ irmão.



Fuja de conversas rasas que não tem sentido e não levam a lugar algum. Fique longe de pessoas egoístas e capazes de enxergarem apenas o próprio umbigo. Cultive as verdadeiras amizades e expresse sentimentos.



Lute pelos seus objetivos e coloque-os em prática. Se fizer a tradicional lista de objetivos na virada do ano, cumpra pelo menos um deles. Não queira abraçar o mundo de uma vez só, você vai acabar repetindo a mesma história e levando a mesma vida. Enfrente a vida e mude sua história se não estiver realizado e feliz.

“
Fuja de fofocas, picuinhas, não julgue as pessoas. Muitas vezes por trás daquele olhar sério, do ar de pouca simpatia, tem uma história de dor e sofrimento.

“
Dê um elogio sincero para um amigo antes que seja tarde demais. Seja gentil para com as pessoas, no trânsito, nas lojas, no ambiente de trabalho, em qualquer lugar. Pare o carro na faixa de segurança e deixe que o outro passe, talvez aquele passo lento, seja falta de forças.

“
Não queira ter razão sempre. Mesmo que tenha, muitas vezes o silêncio vai evitar aborrecimentos e deixar de machucar alguém que ainda não está preparado para ouvir a verdade.

Desapegue-se de bens materiais. Não encha armários na tentativa de camuflar frustrações. Eu comprava muitos pares de sapatos, até que um dia ouvi do meu filho que eu tinha complexo de “centopeia”. Ele perguntou-me: para que tantos pares de sapatos se você tem apenas dois pés?” Preste bastante atenção no sentido do “desapegue-se”, para não pensar que quero que você abra mão de coisas que te fazem bem. Há muitas formas de desapegar -se, experimentei quase todas e posso afirmar que o ganho é indescritível.

“
E por fim, viva a vida da melhor maneira possível. Encerre ciclos e inicie outros, pois a vida é um constante renascer para quem estiver disposto a isto. Ou viva na mesmice, na vida sem colorido e seja um vivo/morto.

CONSIDERAÇÕES² **FINAIS**

Precisei ler e reler várias vezes, vários trechos e ainda agora estou pensando em como transformar em palavras emoções tão intensas. Será que vou conseguir traduzir o que significa viver e ser feliz? Será que as interpretações serão de amor, carinho, resignação, compaixão para com os outros?

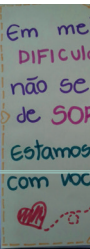
Este livro nos faz viver o presente e pensar no passado, nas coisas que vivemos e ouvimos das pessoas que nos fazem bem e mal ao mesmo tempo. Sobre as curiosidades humanas e a vontade de ser diferente. De aceitar e encontrar um novo sentido nas pequenas coisas que para alguns pode parecer um exagero. Porém, quando se entende o sentido da morte, pode e se tem o direito de expressar o seu valor pelas causas mais nobres e mais doloridas que possam ser... Nos projeta para o futuro, o futuro do agora, do já, do reinventar-se dia após dia, como nossas dores e mazelas da trajetória da vida. E que falem dos nossos sonhos perdidos e da vontade de estar aqui e aproveitar cada instante com quem amamos e somos felizes por algum instante não muito longo mas significativo. De fazer com capricho e dedicação aquilo que está proposto para nós independente de tempo, lugar ou quantidade.

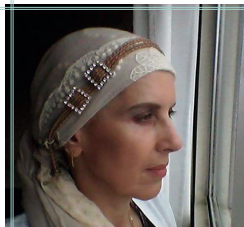
E, deixem falar porque se falam é porque deixamos nossa marca....

EDITE MORAES

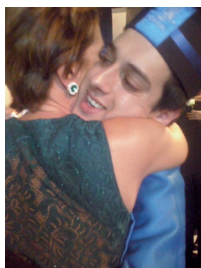
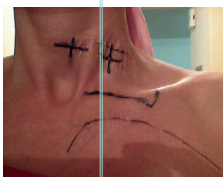


IMAGENS QUE ILUSTRARAM ESTA HISTÓRIA





o as
a des
esqueça
RIR 😊
nessa
é



SE TIVER UMA CHANCE REINVENTE-SE!

MUITO ALÉM DO ESPELHO

De uma forma leve e descontraída Se tiver uma chance Reinvente-se, fala sobre o câncer de mama e como a autora, Ana Cláudia, enfrentou esse período com leveza mesmo passando por um tratamento agressivo e três cirurgias. Como foi sua experiência e o que mudou depois. Dicas do que fazer e como agir se estiver passando por isso, se convive com alguém próximo, ou simplesmente se encontrar alguém na rua. Você vai rir, se emocionar e se encantar!



ANA CLÁUDIA BETT HINCKEL

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-69142-04-1



9 788569 142041


SAFIRA