

Outubro rosa: as 7 frases que você deve evitar falar para uma pessoa com câncer de mama, segundo psicanalista

Invalidar sentimentos, em momentos como esse principalmente, em que o paciente precisa expressá-los, pode aumentar o sofrimento emocional e a sensação de solidão

Por Eduardo F Filho — São Paulo

Outubro é o mês da conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Porém, para a psicanalista e psicóloga Fabiana Guntovitch, as pessoas também devem se conscientizar com a forma que nos comunicamos com as pessoas que estão vivendo e passando por essas condições.

— Muitas vezes, palavras ditas com a melhor das intenções podem se transformar em gatilhos dolorosos. Por exemplo, quando tentamos encorajar uma pessoa, porém falamos algo como: ‘vai dar tudo certo’ ou ‘você é forte’, o resultado pode ser a paciente se sentir sem espaço para expressar medo, fragilidade ou tristeza, que são emoções totalmente naturais nesse processo — explica a psicanalista.

Invalidar sentimentos, em momentos como esses principalmente, em que o paciente precisa expressá-los, pode aumentar o sofrimento emocional, pois provoca a sensação de solidão. Segundo a psicanalista, há ainda frases que devem ser evitadas a todo modo, como: “pense positivo”, “poderia ser pior” ou “Deus dá a cruz conforme a força”.

— Todas essas frases, de algum modo, diminuem ou negam a possibilidade da paciente de viver essa experiência de forma singular e complexa, colocando-a no lugar de quem precisa ser resiliente o tempo todo — diz Guntovitch.

Comparação

A psicanalista também afirma que o paciente não deve ser colocado jamais em posição de comparação.

‘A cirurgia vem na hora certa, antes de eu ir para a coxia’; diz Moacyr Luz sobre a operação para o Parkinson que fará hoje em SP

— Quando alguém diz que ‘outra pessoa tirou de letra’ ou que ‘hoje em dia quase ninguém mais morre disso’, cria-se uma contradição interna na paciente, que passa a sentir que seus medos e dores não são legítimos, e mais, que se o pior acontecer, é porque ela não foi o suficiente, ou que é menos merecedora do que a maioria das pessoas que passaram por isso — explica.

O que dizer no lugar?

Frases como: “quero te ouvir” ou “está tudo bem você estar assustada, eu também ficaria” oferecerem acolhimento real e mostra empatia, reconhecendo a dor do outro. Para a psicanalista, essa empatia verdadeira é se aproximar da experiência emocional do outro sem tentar corrigi-la, e principalmente, sem julgá-la.

— O respeito ao tempo e ao espaço de cada pessoa também é fundamental. Cada paciente reage de forma singular. Não existe certo ou errado. Mais do que frases prontas, estar presente e ser cuidadoso é que faz a diferença. Oferecer ajuda prática, acompanhar em uma consulta ou simplesmente dizer ‘estou aqui com você’ é muito mais poderoso do que qualquer fórmula pronta — explica.

Confira 6 dicas práticas da psicanalista:

1. Quando a pessoa te contar sobre o processo de cura, a quimioterapia, e/ou a radioterapia, troque “vai dar tudo certo” por “estou aqui com você em cada passo, aconteça o que acontecer”.
2. Quando a pessoa te contar que está com câncer, troque “você é forte, vai vencer essa” por “imagino que deva ser muito difícil, e admiro a forma como você está enfrentando este desafio”.
3. Quando a pessoa reclamar do que está vivendo, troque “pense positivo” por “se quiser desabafar, eu vou te ouvir sem julgamentos”.
4. Quando a pessoa te contar como tem sido a jornada dela, troque “poderia ser pior” por “sua dor é legítima, e eu gostaria que você me dissesse o que eu posso fazer por você?”.
5. Quando a pessoa te contar dos desafios que ela está enfrentando, troque “Deus dá a cruz conforme a força” por “que tal eu te acompanhar numa consulta ou ajudar com alguma tarefa? Quero estar ao seu lado”.
6. Quando estiver difícil para ela confiar que irá superar o momento, troque “você precisa ser otimista” por “não tem problema sentir medo. Eu continuo aqui por você”, e se compartilharem a mesma fé, se ofereça a fazer uma prece junto com ela.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/10/14/outubro-rosa-as-7-frases-que-voce-deve-evitar-falar-para-uma-pessoa-com-cancer-de-mama-segundo-psicanalista.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ