

## Como apoiar uma pessoa com câncer: 10 atitudes que fazem diferença

---

*Familiares e amigos podem oferecer suporte real, desde a escuta sensível até a ajuda prática, sem sobrecarregar o paciente com câncer*

Agência Einstein

O diagnóstico de câncer não muda apenas a vida do paciente — mexe também com todas as pessoas próximas, que ficam assustadas e com vontade de ajudar. Mas esse desejo costuma vir acompanhado de insegurança: o que dizer? Como estar presente sem sobrecarregar? Em alguns casos, o receio de errar leva ao silêncio ou ao afastamento, justamente quando o paciente mais precisa de acolhimento.

“É muito importante ficar claro que sobreviver emocionalmente a um câncer é muito mais fácil quando quem está por perto sabe apoiar de forma sensível, prática e respeitosa”, afirma a psico-oncologista Luciana Holtz, fundadora e presidente do Instituto Oncoguia, associação de apoio a pacientes que enfrentam a doença.

Atitudes que busquem resgatar a leveza do dia a dia, oferecer ajuda concreta, ouvir sem julgar, respeitar o ritmo do paciente e evitar comparações fazem enorme diferença no bem-estar de quem está enfrentando o tratamento. A seguir, confira 10 dicas práticas de como se fazer presente nesses momentos tão delicados.

### 1. Aborde assuntos diferentes

O dia a dia do tratamento é desafiador. “Nessa fase, a família e os amigos têm um poder único: revisitar as conversas gostosas, as piadas de sempre e a rotina afetiva, o que apenas pessoas mais íntimas conseguem fazer. Isso não significa ignorar a doença, apenas não deixar que ela ocupe todos os espaços do dia”, recomenda Holtz.

### 2. Seja presente — de verdade!

Não fale “se precisar de algo, me chame”: ofereça ajuda concreta sem que a pessoa tenha que pedir. Pergunte de forma direta se pode ir junto a consultas, exames e tratamentos e deixe claro que isso não vai ser um problema para você. Também vale se oferecer para ajudar com compras do supermercado ou da farmácia, buscar as crianças na escola ou passear com o cachorro, por exemplo.

### **3. Faça uma escuta empática**

É importante ouvir o que a pessoa tem a dizer. “Seja um bom ouvinte e permita que o indivíduo fale sobre seus medos e suas angústias sem rebater ou questionar. As conversas difíceis são muito importantes nesse momento”, orienta o oncologista Oren Smaletz, do Einstein Hospital Israelita.

### **4. Seja um porto seguro**

A queda do cabelo, o inchaço e as cicatrizes, entre tantas outras mudanças físicas que vêm com o tratamento da doença, mexem profundamente com a autoestima do indivíduo. Por isso, quem é muito próximo precisa ser porto seguro, não espelho crítico. Isso significa não minimizar o que a pessoa está sentindo, dizendo que não está tão ruim ou que logo tudo volta ao normal. É importante ter um olhar amoroso, deixando claro que a aparência pode ter mudado, mas seu amor por ela não.

### **5. Incentive a participação em grupos e redes de apoio**

Nesses espaços, quem está doente encontra pares, compreensão, informação e acolhimento. Ali surgem amizades, sentimento de pertencimento e até um respiro emocional, já que é ótimo poder ouvir e ser ouvido por quem está passando por uma jornada parecida. Os apoiadores podem se propor a ir junto nas primeiras vezes, caso a pessoa não esteja tão animada.

### **6. Apoie mesmo quando não souber como**

Evite ficar em silêncio ou se afastar, mesmo que esteja angustiado com a situação e não saiba o que dizer. Frases simples e honestas como “sinto muito” e “não sei o que dizer” já deixam o paciente mais confortável e permite que ele se sinta apoiado.

## **7. Cuide de você**

“Quem quer cuidar do outro precisa se cuidar também”, lembra Smaletz. Por isso, mantenha uma alimentação saudável e balanceada, pratique atividade física e não deixe de ir a consultas e fazer exames de rotina.

## **8. Estimule hobbies**

A vida do paciente oncológico não deve ser restrita a consultas e procedimentos hospitalares. Incentive-o a ter atividades de lazer ou fazer algo que dá prazer para ocupar o dia. Mas isso sempre respeitando o ânimo e a vontade da pessoa.

## **9. Não faça comparações**

Cada um reage de uma forma ao tratamento e à doença, daí a importância de não comparar com outros indivíduos que estejam passando pela mesma situação. Cada caso é diferente e isso só causa mais mal-estar.

## **10. Você não é o paciente**

Se você nunca passou pela mesma situação, não diga frases como “sei como você se sente.” Além disso, evite a positividade tóxica, apenas falando para a pessoa “pensar positivo” — o melhor é dizer que está ao lado dela não importa o que aconteça.

<https://www.metropoles.com/saude/10-atitudes-apoiar-pessoa-cancer>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Metrôpoles - Brasília/DF