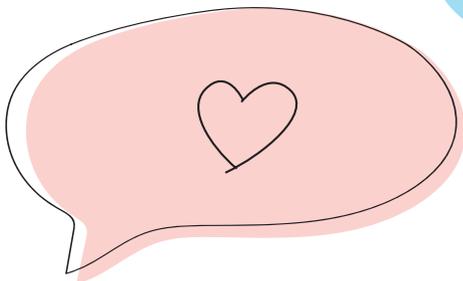
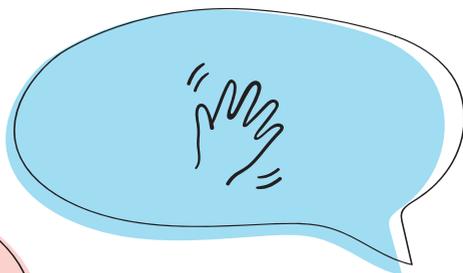
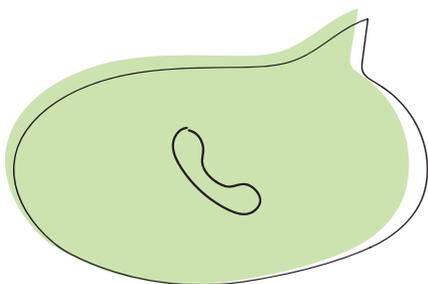


Falar do cancro: encontrar as *palavras certas*

#Como
TeDizer



Fondation
Cancer

Gostaria de ser
mais escutado(a).

Laura

Não queria que as pessoas sentissem
pena de mim, fiquei grato(a)
pela escuta e pela compaixão
demonstradas para comigo.

Laura

Muitas vezes, as ações dizem
mais do que as palavras.

Carole

Muitas vezes tenho tomado a iniciativa
de falar para quebrar o gelo e mostrar
aos que estão ao meu redor que não é
um assunto tabu para mim.

Mariette



O cancro coloca uma enorme pressão sobre os pacientes e aqueles ao seu redor. As palavras podem confortar e restaurar a coragem, mas também podem ferir quando não são pensadas com cuidado. **O que os pacientes querem ouvir e a que devemos prestar atenção quando comunicamos com eles?**

No seguimento do nosso inquérito **#ComoTeDizer**, elaboramos uma lista de palavras que ajudam e palavras que magoam, para fazer um **guia** que permitirá a todos encontrar uma maneira de falar sobre esta doença e estar presente utilizando as palavras certas.

Descubra os nossos **conselhos**



As palavras que *fazem bem*



Falar de outra coisa, simplesmente procurar ter notícias, propor a sua escuta e a sua presença...

Pode parecer pouca coisa, mas o que o nosso inquérito tem mostrado é que essas atenções e palavras trazem um conforto profundo para as pessoas com cancro.

Quais são essas palavras percebidas como *fazendo bem*?



Se eu puder fazer algo por ti, *estou à tua disposição.*

Nem penses que terás que passar por essas dificuldades sozinho(a), *podes contar connosco, estamos sempre aqui para ti.*

Como estás *hoje?*

Podes ligar-me a qualquer hora do dia e da noite.

Eu penso em ti!

Mesmo que nem sempre encontremos as palavras certas, não hesites em dizer se podemos *ajudar-te de uma forma ou de outra.*

Se quiseres conversar, *estou aqui para te escutar.*



As palavras percebidas como *pouco úteis*



Por vezes, frequentemente por empatia e boa vontade, podemos usar palavras que produzirão o efeito oposto ao que pretendemos. Assim, elas não trarão nenhum conforto e, pior ainda, vão perturbar ainda mais a pessoa que você quer apoiar.

Quais são essas palavras percebidas como *pouco úteis*?



Tu tens *que lutar*, tu tens *que ouvir o teu corpo*, tu tens *que refletir sobre os erros* que cometeste no passado, tu tens (...)

Como é possível *que isto aconteça* com um adepto de um estilo de vida saudável *como tu?*

Eu tenho *pena de ti...*

Não te *preocupes.*



Conheço uma pessoa que teve *a mesma doença* que tu...

Quanto tempo *te resta?*



O que podemos fazer quando **as palavras nos faltam?**



Quando um ente querido está a sofrer, gostaríamos de conversar com ele, trazer-lhe conforto. Mas, às vezes, as palavras simplesmente não aparecem. Não sabemos como nos comportar, não sabemos o que dizer, para mostrar o nosso apoio a esta pessoa que nos é querida.

Então, o que podemos fazer, enquanto ente querido, **quando as palavras nos faltam?**

Há coisas mais importantes do que palavras:
estar presente.
É sempre **preciso dar apoio e demonstrar o seu amor.**

Admitir que não sabemos o que dizer, **perguntar** o que é apropriado e **dar à pessoa com cancro tempo para responder.**



Simplesmente **escutar, abraçar e assumir**
«Faltam-me as palavras.»

Estar presente junto da pessoa doente e **fazer coisas** com ela.

Tranquilizar e consolar,
chorar juntos e recuperar a esperança juntos.



Bom a **saber**



Desde o início, é importante deixar que as pessoas afetadas decidam por si próprias se e como querem falar sobre o diagnóstico.

Em geral, é ofensivo sugerir, conscientemente ou não, que o cancro e a sua evolução estão nas suas mãos.

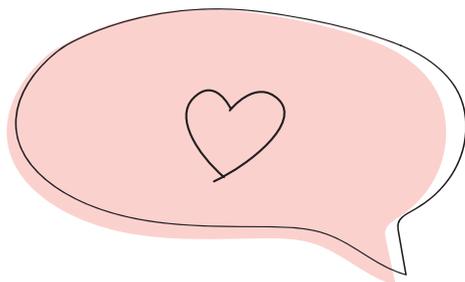
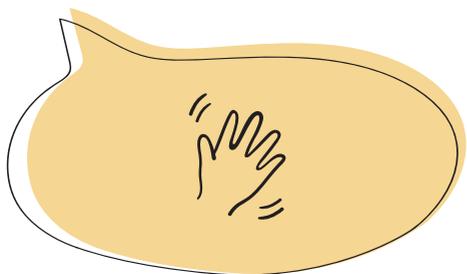
Mesmo após o cancro, os ex-pacientes ainda sentem a necessidade de falar e de serem apoiados.



Eu perguntava primeiro *se poderíamos conversar*. Em geral, *era bem aceite*. Fazer perguntas era *mais fácil* do que dizer algo às cegas.

Marianne





Simplemente *escutar, abraçar*
e assumir «*Faltam-me as palavras.*»

