

CUIDANDO

de um ENTE QUERIDO com

CÂNCER



JUNE HUNT


VIDA NOVA

“Se você acabou de saber que alguém que ama tem câncer, está segurando o livro perfeito com respostas para a pergunta ‘O que posso fazer?’.

Este livro está repleto de inúmeras sugestões práticas que só poderiam ser redigidas por alguém que passou pela mesma situação. Uma leitura obrigatória tanto para quem cuida de alguém com câncer quanto para o próprio paciente.”

Dr. Otis W. Brawley, médico-chefe, Ministério do Interior, Sociedade Americana de Câncer

“June triunfa sobre suas provações ao compartilhar com aqueles que cuidam de pessoas com câncer inúmeras dicas e instruções nascidas da experiência e que fizeram diferença decisiva em sua luta vitoriosa. Este livro o ajudará de verdade a ajudar os outros.”

Joel T. Allison, presidente e diretor-executivo, Sistema de Saúde Baylor

“Um livro excelente [...] um grande recurso com dicas realmente práticas para ajudar amigos ou entes queridos com câncer. Este livro deve estar em todos os lares.”

Dr. Joe McIlhaney Jr., fundador e diretor, The Medical Institute

“Esta é uma obra que somente poderia ter sido escrita por alguém que conheceu pessoalmente esse ‘inimigo indesejado’. Como sobrevivente/ vencedora de um câncer de mama, encontrei nela conselhos valiosos e úteis sobre como lidar com os filhos de pacientes com câncer.”

Merry Nell Drummond, cofundadora, filial da ONG Bosom Buddies em Austin, Texas

“Por me concentrar nos aspectos médicos do tratamento de câncer, geralmente esqueço o papel integral que amigos e família desempenham na recuperação do paciente. Com este livro, June reforça ações práticas inestimáveis que nunca devemos esquecer e mostra como compartilhar o amor de Deus com pacientes com câncer.”

Dr. Roberto Rodriguez Ruesga, FACS, FASCRS, cirurgião colorretal

“Caminhar com pessoas feridas pela enfermidade é uma arte. Este livro prático escrito por June equipa todas as almas dispostas a transformar seus esforços em uma obra-prima. Leia... caminhe... e seja abençoado.”

Dr. Adam L. Myers, CHCQM, CPHRM, vice-presidente sênior, médico-chefe, Sistema de Saúde Metodista

“Como sobrevivente do câncer e administradora de um centro de combate à doença, tenho contato com diversos materiais relacionados a essa experiência. É muito inspirador encontrar informações tão valiosas, que foram escritas tendo em mente a família e os amigos de pacientes com câncer. Recomendo com entusiasmo este livro não somente para quem conhece alguém diagnosticado com câncer, mas também para os centros de tratamento dessa enfermidade.”

Enfermeira Janet Kirklen, administradora e professora de enfermagem, Centro de Câncer Charles A. Sammons de Baylor

“Tendo trabalhado com muitos pacientes com câncer nos últimos cinquenta anos, sei como é importante o apoio da família e dos amigos. Tal apoio pode resultar na prolongação de vida e certamente em sua qualidade. June fez um trabalho maravilhoso respondendo às questões levantadas por membros de família. Este livro é um clássico.”

Dr. Kenneth H. Cooper, MPH, fundador e diretor, Centro de Aeróbica Cooper

SUMÁRIO

<i>Agradecimentos</i>	9
<i>Caro amigo</i>	11
<i>Introdução</i>	13

PARTE UM

Cinquenta maneiras práticas de cuidar de seu ente querido

1 Na suspeita de um diagnóstico de câncer, leve seu ente querido ao médico	21
2 Não segure as lágrimas: elas mostram que seu coração é sensível.....	23
3 Reúna um grupo para orar	25
4 Envolver a família	26
5 Aconselhe com a voz da experiência	27
6 Ofereça ajuda prática.....	28
7 Escreva um poema significativo	29
8 Programe-se para estar presente	31
9 Dê uma canção de presente.....	32
10 Faça um livro de recordações.....	34
11 Ofereça-se para informar as pessoas sobre a evolução do caso e necessidades	35
12 Vá às consultas médicas.....	37
13 Traga um ursinho de pelúcia.....	38
14 Alegre o espírito com boas risadas	39
15 Faça cartazes engraçados	41
16 Diga que você pode ficar com a pessoa no hospital.....	42
17 Atente para pequenas provas de amor	43
18 Dê o primeiro passo e fale com sabedoria	44
19 Ofereça-se para ser um “quebra-galho”	46
20 Prepare um plano de revezamento para as tarefas domésticas básicas	47
21 Traga livros, vídeos e folhetos com informações úteis	48
22 Faça perguntas apropriadas	50
23 Invista tempo na internet	53
24 Incentive a pessoa a se exercitar	55
25 Compre camisolas ou pijamas novos	56

26	Ofereça ajuda para as datas comemorativas.....	57
27	Prepare comida suficiente... para os cuidadores, também	59
28	Traga um buquê, vaso de planta ou balão a gás.....	61
29	Encontre formas de diminuir a ansiedade	63
30	Ajude a procurar lenços e perucas.....	64
31	Incentive a escrever um “diário para a jornada”	67
32	Faça uma tabela para as medicações	68
33	Lembre a rotina com delicadeza.....	69
34	Arranje itens específicos esquecidos com frequência.....	71
35	Monte um álbum de fotografias.....	72
36	Prepare alimentos que ajudem no processo de cura.....	73
37	Ajude seu ente querido que sofre de linfedema.....	75
38	Providencie roupas confortáveis.....	77
39	Seja sensível a ocasiões especiais	78
40	Esteja pronto para doar sangue.....	80
41	Transmita a esperança de Deus com mensagens em forma de coração	81
42	Considere um grupo de apoio a pessoas com câncer	82
43	Reserve um tempo diário de oração	83
44	Considere fazer uma caminhada contra o câncer	84
45	Dê uma pulseira personalizada	86
46	Ajude com o serviço doméstico.....	87
47	Mostre seu cuidado por meio de cartões	88
48	Esteja preparado para ajudar a longo prazo.....	90
49	Anote as tarefas por fazer e coloque em uma bandeja	91
50	Acompanhe seu ente querido às sessões de quimioterapia	93

PARTE DOIS

Ajuda e esperança

51	Não se esqueça dos filhos.....	97
52	Perguntas que ajudam os filhos	100
53	Dicas para dificuldades temporárias.....	102
54	Descubra o que é importante <i>não</i> fazer.....	113
55	O que o câncer não pode fazer.....	116
56	Para aqueles que precisam de cura espiritual.....	117
	<i>Sobre a autora</i>	125
	<i>Bibliografia</i>	127

AGRADECIMENTOS

Escrever este livro não foi diferente de reger uma sinfonia com vários solistas entrando e saindo, prontos a apresentar uma obra-prima. Então, com profunda gratidão, agradeço...

A **dra. Joyce O’Shaughnessy**, que não somente me orientou em minha jornada contra o câncer, mas também deu sugestões editoriais para meu manuscrito que foram música para os ouvidos.

A **Barbara Spruill, Kay Deakins e June Page**, que gravaram muitas notas indispensáveis para o manuscrito.

A **Connie Steindorf e Beth Stapleton**, que tiveram um papel primordial na leitura, nunca perdendo o ritmo.

A **Syl Mallette**, que fez a diagramação — com a capa de **Josh Dennis** — no mais alto nível de excelência.

A **Angie White**, que harmonizou os prazos finais de produção... enquanto **Josh Armstrong** trabalhava em novas fotos.

A **Phillip Bleecker**, que “tocou” as primeiras notas do índice e também as notas finais das provas, com **Karen Williams**.

A **Bea Garner**, que revisou os originais para garantir precisão. E a **Jill Prohaska e Eula Scott**, que “tocaram” maravilhosamente no grande final.

A **Elizabeth Cunningham**, que não parou até que as últimas notas fossem acrescentadas.

Aos **amigos e família**, cujo amor e preocupação inspiraram a melodia que se ouve em todas as páginas deste livro.

Ao **grande Orquestrador** da minha vida, que me pastoreou no vale da sombra da morte, colocou um cântico em meu coração e me deu uma história para contar.

“Pois tens sido meu auxílio, eu canto de júbilo à sombra das tuas asas.”

Caro amigo,

O que você pode fazer quando alguém recebe um diagnóstico devastador? Sente dificuldade de transmitir seu amor e sua preocupação? Será que existe algo ao seu alcance para que você *realmente possa fazer diferença?*

Muitas vezes não sabemos como demonstrar que nos importamos com alguém. Não sabemos como expressar nossa preocupação. Ou não sabemos o que outros precisam de nós.

Durante a minha própria luta contra o câncer, meus amigos e minha família foram absolutamente extraordinários. É difícil contar o número de pessoas que me serviram durante minha batalha contra o câncer. O Senhor sabe quem são elas e como sou grata pela vida de cada uma. Embora não tenha identificado todas elas em termos do tipo de relacionamento que temos, mencionei seus primeiros nomes nas páginas a seguir para mostrar-lhes meu reconhecimento e dizer-lhes que seus gestos de amor ainda estão em meu coração. Esta é a razão pela qual quero compartilhar atos específicos de amor — *os muitos atos que fizeram a verdadeira diferença* — que todas elas demonstraram e que me ajudaram a enfrentar este inimigo antipático.

Minha oração é que este pequeno livro prático possa ajudar você a expressar seu amor e a estender seu cuidado para qualquer pessoa e para todo ente querido que vier a enfrentar o câncer ou qualquer outra doença crítica.

Na paz do Senhor,
June Hunt

*“O sábio de coração será chamado prudente,
e a doçura dos lábios aumenta o saber.”*

PROVÉRBIOS 16.21

INTRODUÇÃO

“Você está com câncer. Terá de fazer mastectomia. Seus cabelos vão cair.” A médica radiologista disse exatamente essas palavras, de maneira bem direta. E eu fiquei ali, sentada na mesa de exames naquela terça-feira à tarde, completamente atônita.

Meu primeiro pensamento foi: *O que meus cabelos têm a ver com isso?* Então, minha mente mudou de rumo rapidamente. *Mas... sexta-feira tenho de liderar uma conferência de três dias em Baltimore... e na próxima segunda-feira devo estar em Nova York. Eu não tenho tempo para cirurgia!*

Em 2001, meu diagnóstico foi como uma emboscada, apenas um mês depois do ataque terrorista de 11 de setembro nos Estados Unidos pelas mãos de extremistas islâmicos. Dois aviões sequestrados atingiram o World Trade Center; as Torres Gêmeas implodiram; um terceiro avião chocou-se contra o Pentágono; um quarto avião tinha como alvo a Casa Branca, mas uns poucos passageiros — heróis americanos — frustraram aquela trama e todos os passageiros morreram em uma área descampada na Pensilvânia, em vez de caírem na Avenida Pensilvânia em Washington, DC, como era planejado.

Naquela manhã, aproximadamente três mil pessoas perderam a vida num ataque surpreendente, que chocou o mundo. Como muitas câmeras registraram, testemunhas horrorizadas viram homens e mulheres pulando de andares altos para a morte, vidas inocentes sendo destruídas, outras esmagadas debaixo de toneladas de concreto e aço. Imediatamente, nosso país entrou em um luto de proporções monumentais.

Pessoalmente, nunca havia visto tanta demonstração de luto — luto coletivo — semana após semana. Enquanto nuvens sombrias cobriam os Estados Unidos como um manto, eram principalmente os nova-iorquinos que tentavam reencontrar seu rumo em meio àquele nevoeiro espesso de agonia, caos e angústia. Apesar da

ameaça de implosão do meu próprio corpo pelo câncer, *deixar de ir* a Nova York não era uma opção para mim. A Associação Americana de Conselheiros Cristãos me havia pedido para falar em sua conferência sobre “Trauma e sofrimento” — não para aconselhar vítimas do 11 de setembro, mas para oferecer conselhos a quem aconselhava as vítimas. (Centenas de conselheiros, pastores e outros líderes estavam pedindo ajuda, e só o fato de ter sido chamada para esse serviço me tocou; fiquei realmente grata a Deus por essa oportunidade de falar sobre aconselhamento em situações de crise, ao mesmo tempo que fazia aconselhamento pessoal.)

Estranhamente, senti que podia me identificar com as vítimas do 11 de setembro de duas formas: primeiro, como cidadã horrorizada que tinha acabado de ser surpreendida pelas notícias traumáticas e, segundo, como vítima debilitada de um ataque inimigo que também poderia me matar. O câncer tinha se tornado para mim um terrorista silencioso. A emboscada que me atingiu não terminou com a sentença dada por minha médica radiologista. Na quinta-feira, enquanto eu esperava para embarcar no avião para Baltimore, meu cirurgião ligou para confirmar o resultado da biópsia. “Sim, você tem um tumor maligno do lado direito”, ele disse, reiterando as descobertas da médica. Dr. Jones, porém, revelou em seguida a fase dois da emboscada: disse que eu também tinha um tipo de câncer diferente, até mais agressivo, no lado *esquerdo*, que previamente não havia sido detectado porque crescia em direção à parede torácica. Assim, em questão de dois dias, tive de enfrentar a ideia de que teria de passar por cirurgia bilateral, quimioterapia, radioterapia e a possibilidade de ter de tomar diversos medicamentos pelos próximos anos. Minha vida mudaria — *para sempre*.

Mesmo assim, quando relembro meus primeiros pensamentos — enquanto estava ainda na mesa de exames —, vejo como a Palavra de Deus começou a ministrar meu coração. Quase instantaneamente, minha mente se concentrou em Filipenses 1.20: “Cristo será engrandecido no meu corpo, seja pela vida, seja pela morte”. Esse versículo se tornou meu profundo desejo, minha oração mais

pessoal: “Seja o tempo que me resta longo ou curto, que Cristo seja honrado em meu corpo”. Embora eu já tivesse dado aulas sobre o livro de Filipenses duas vezes, nunca antes tinha me concentrado nesse versículo. Mas, quando vida e morte estavam em jogo, essa passagem preciosa me manteve focada em meio à luta contra o câncer e literalmente me livrou do medo. (De fato, fico maravilhada que em todo o tempo não tenha sentido medo!)

O rei Davi disse: “No teu livro os dias foram escritos, sim, todos os dias que me foram ordenados, quando nem um deles ainda havia” (Salmos 139.16). Eu sabia que todos os meus dias eram igualmente conhecidos e contados por Deus. A extensão da minha vida já era uma realidade determinada. Apesar de eu não poder estender meus dias contados, sabia que poderia confiar meu futuro ao Senhor — independentemente do que me aguardava.

Nisto está uma profunda verdade que toda vítima de câncer deve abraçar: o câncer nunca é soberano sobre a vida de ninguém, somente Deus é. Embora eu tenha feito decisões que influenciaram minha saúde e bem-estar, sabia que, no fim, minha vida estava nas mãos de Deus. Aprendi há muito tempo que, como seguidora de Jesus, nada pode vir em minha vida que não tenha passado primeiro pelas mãos de amor do Pai Celestial. Nada. Então, eu percebi que, qualquer que fosse o desafio físico, haveria propósito na dor e a graça de Deus me ajudaria a passar por isso.

Em cada etapa dessa “jornada fascinante”, como passei a chamá-la, tive esperança para meu coração. A esperança é um remédio poderoso, porque não depende do que os médicos diagnosticam, do que os resultados de testes indicam, do que os sintomas concretos sugerem. Ela está enraizada no próprio Deus e no que ele especificamente prometeu. Uma medida generosa de esperança fixa nossos olhos espirituais em nosso Senhor, que é Todo-Poderoso, rico em sabedoria e em amor.¹

¹Ver também June Hunt, *Hope for Your Heart: Finding Strength in Life's Storms* (Wheaton, IL: Crossway, 2011), p. 70 (capítulo 4).

Ninguém dá boas-vindas a doenças na caminhada da vida; ninguém gosta de ter a dor como companheira. Eu mesma jamais teria me inscrito na lista para ter câncer. Se, porém, você pudesse de alguma forma voltar no tempo e impedir o câncer de cruzar o meu caminho, eu diria: “Não!” Aquele caminho de dor provou-se valioso, porque a compaixão que “adquiri” eu não teria como obter de outra maneira. Ah, a sensibilidade adquirida, o crescimento ganho, as lições aprendidas têm sido inestimáveis!

Enquanto estava em Nova York, não mencionei minha “implosão física” iminente — afinal, os nova-iorquinos já enfrentavam mais trauma do que podiam suportar. Mas, ao retornar para Dallas, falei de meu diagnóstico no rádio, durante *Hope in the Night* (*Esperança na noite*), meu programa de aconselhamento de duas horas ao vivo, aberto à participação do público. E foi então que as comportas se abriram! Pessoas começaram a desabafar suas próprias histórias de sofrimento, seus desafios, suas tristezas pessoais. A mera notícia da minha jornada contra o câncer desencadeou inúmeras ligações de pessoas que entravam em contato em busca de ajuda e esperança. E, por estar no mesmo barco, ganhei credibilidade instantânea. Esses bravos lutadores sabiam que eu tinha mais que *simpatia* — tinha *empatia*, podia me identificar com eles. E tinha também mais que *compaixão* — tinha *conexão*, eu era um deles.

Durante minha “jornada fascinante” contra o câncer, meus amigos e familiares foram extraordinários! Mesmo agora, fico admirada ao recordar as muitas maneiras com que me cercaram, demonstrando amor e apoio que eu jamais poderia imaginar.

Também reconheço que muitos dos que sofrem de câncer e mesmo seus médicos não sabem o que dizer a amigos e familiares bem-intencionados, às pessoas que genuinamente querem oferecer consolo e cuidado. Sei disso, pois eu mesma não sabia até o momento em que fui diagnosticada! Este livro nasceu do meu desejo sincero de passar às pessoas centenas de “dicas” para a vida real, ajudas práticas e eficazes que fizeram enorme diferença em minha própria

vida. Guardar essas informações comigo seria impensável. Desejo que você e seus entes queridos sejam igualmente abençoados.

Minha oração é que este livro o ajude a expressar seu amor e estender a mão para todo ente querido que estiver enfrentando a luta contra o câncer.

Na paz do Senhor,
June Hunt

*O amigo ama sempre e com ele não há tempo ruim;
mesmo quando há problemas, ele é sempre um ombro amigo.*

PROVÉRBIOS 17.17 (A MENSAGEM)



Tradução do texto da imagem: Deus pode consertar um coração quebrado se você lhe entregar todos os pedaços.

PARTE UM

*Cinquenta maneiras práticas de
cuidar de seu ente querido*



NA SUSPEITA DE UM DIAGNÓSTICO DE CÂNCER, LEVE SEU ENTE QUERIDO AO MÉDICO

Antes que eu recebesse o diagnóstico de câncer, Kay, minha amiga, assistente e braço direito, já sabia de minhas suspeitas iniciais. Eu desconfiava de um caroço, que podia ser maligno. Kay disse que iria comigo fazer um ultrassom. Eu disse: “Não, isso não é necessário”. Ela disse: “Sim, isso é necessário”. Eu disse: “Não”. Ela disse: “Sim!”. Eu disse: “Não”. Ela disse: “Sim”. A persistência dela venceu. Hoje, olhando para trás, sinto-me feliz por sua atitude.

Kay também sabia que, quando um paciente recebe do médico o diagnóstico de câncer, posteriormente se lembra apenas de vinte por cento do que foi dito. Após me examinar, a médica radiologista entrou na sala e disse: “Serei bem direta. Você tem câncer. Terá que fazer mastectomia e quimioterapia. E seus cabelos vão cair”. (O que os cabelos tinham a ver com isso?!)

Depois de dizer que eu tinha câncer, a médica prosseguiu me dando uma série de instruções. Mas, em vez de ouvir, fiquei pensando: *Eu não posso fazer cirurgia agora. Tenho que falar na conferência daqui a dois dias em Baltimore e depois falar sobre aconselhamento em situações de risco em Nova York. Afinal, só faz um mês que aconteceram os ataques terroristas de 11 de setembro de 2001. Nosso país está em luto! A doutora precisa entender, eu tenho que ir.* Com a mente girando tão rápido, dificilmente conseguia ouvir nem sequer uma palavra que a doutora me dizia. Então, eu a interrompi com um pedido: “Com licença, você poderia ir à sala de espera e chamar minha amiga Kay para vir até aqui?”.

E Kay veio, fez anotações e perguntas. Depois, nós duas voltamos para meu escritório um tanto chocadas. Como fiquei grata de tê-la por perto! Durante toda essa provação, por inúmeras vezes

Kay foi para mim um exemplo vivo da Escritura: “Há amigo mais chegado que um irmão” (Provérbios 18.24).

E, sim, também fui persistente. Eu liderei a conferência em Baltimore e falei na inesquecível conferência em Nova York.

COMO VOCÊ PODE AJUDAR ALGUÉM QUE RECEBE UM DIAGNÓSTICO DEVASTADOR?

EXISTE ALGO QUE VOCÊ POSSA OFERECER PARA FAZER A DIFERENÇA?

June Hunt, uma sobrevivente do câncer, compartilha maneiras práticas e comprovadas de como cuidar de entes queridos com uma doença crítica — maneiras que fizeram toda a diferença em sua luta pessoal contra o câncer.

Este livro é uma coleção de dicas e ideias feita especialmente para ajudar aqueles que querem servir seus entes queridos que estão sofrendo de câncer ou outra doença crônica. Cada capítulo, sempre sucinto e dedicado a um tópico específico, é repleto de orientações sobre o que fazer ou não — sobre o que dizer ou não —, sendo uma ajuda valiosa para cada passo desse árduo caminho. Entre as cinquenta maneiras práticas de cuidar de seu ente querido estão:

- Dicas para dificuldades temporárias (como lidar com a quimioterapia)
- Não se esqueça dos filhos (quando um dos pais tem câncer)
- Para aqueles que precisam de cura espiritual (como colocar sua fé em ação)
- Descubra o que é importante não fazer (o que você realmente precisa saber)

Aprenda a aliviar o fardo tão pesado daqueles que têm câncer e a caminhar ao lado deles nessa difícil jornada.

June Hunt é palestrante, cantora e fundadora de Hope for the Heart (Esperança para o coração), um ministério de aconselhamento bíblico mundial. Ela apresenta um programa de rádio premiado de mesmo nome, bastante conhecido nos Estados Unidos. Oradora e professora experiente, ela ajuda pessoas a desatar seus emaranhados de problemas com esperança bíblica e ajuda prática. Seu programa de rádio Esperança para o coração vai ao ar em aproximadamente quinhentas estações ao redor do mundo. É também autora de vários livros e devocionais.


VIDA NOVA
vidanova.com.br

ISBN 978-85-275-0581-9



9 788527 505819