

Quando a escritora Deborah Hutton recebeu o diagnóstico, sua vida desmoronou. Ela, então, se pôs a escrever um último livro – para ajudar os que ajudam pessoas com câncer.

A vitória de Deborah

Eu me considero uma mulher muito feliz e também muito infeliz. Feliz porque tenho um marido ótimo, uma família maravilhosa, lindos filhos que estão crescendo, uma casa excelente, mais amigos do que mereço e trabalhos interessantes para fazer sempre que eu quiser. Com “apenas” 49 anos e meio, porém – idade que meus filhos consideram avançadíssima, mas que para mim ainda parece pouco –, tornei-me muito infeliz.

Descobri que a tosse persistente e irritante que tivera ao longo dos últimos dois meses não era apenas uma infecção trivial, mas um agressivo adenocarcinoma que já havia se espalhado dos órgãos de origem – os pulmões – para muito além: ossos, gânglios linfáticos e, possivelmente, o fígado.

Deborah Hutton
no jardim de sua casa,
em junho de 2005.



A ironia de minha situação era patente para todos que me conheciam. Eu nunca ficava doente, jamais me sentira “pra baixo”, corria meias-maratonas, era uma entusiasta da ioga e louca por nutrição. Afinal, tratava-se do meu trabalho. Escrevera sobre saúde durante mais de 25 anos para a maioria dos jornais e revistas do Reino Unido – desde *Vogue* e *Marie Claire* até *The Guardian* e *The Sunday Times*. Desde que, 23 anos atrás, parei de fumar, ingressei na tropa dos ex-fumantes fanaticamente intolerantes com o fumo. E, apesar disso, ali estava eu, derrubada por um câncer de pulmão, com aquele estigma de “fez por merecer”.

Como eu podia ter um câncer de estágio IV correndo pelo meu corpo, invadindo os órgãos vitais? Logo descobri que não existe um estágio V.

Mesmo assim, continuei a me sentir feliz. Tenho um marido que é um dos homens mais notáveis do planeta, e quatro filhos lindos e excepcionalmente carinhosos, com 8, 11, 14 e 17 anos. Nossas famílias são grandes e unidas, incluindo no meu caso uma irmã gêmea, não-idêntica, que largou tudo e correu para ficar comigo.

Se eu fiquei em estado de choque e sem saber o que fazer ou para onde ir, meus amigos e parentes também ficaram. As demonstrações de amor e interesse foram revigorantes, mas também muito cansativas. Logo percebi que, se o câncer não acabasse rapidamente comigo, o telefone com toda certeza o faria.

Ao mesmo tempo, reconheci que os telefonemas tinham de ser atendi-

dos e as visitas recebidas. Principalmente porque amigos e parentes ansiavam por fazer algo para ajudar, o que quer que fosse, a fim de se sentirem úteis apoiando-nos da forma que pudessem.

Não foi fácil. Depois de 30 anos de independência, descobri que tinha pavor do que poderia acontecer se eu não estivesse controlando tudo. De repente, as mesas foram viradas e eu fiquei impressionada com o número de pessoas que se disponibilizavam a fazer algo por mim. Tive de abrir mão de anos de orgulho de ser tão eficiente e durona, e da minha grande capacidade de auto-recuperação.

Mas foi um tremendo alívio poder me entregar, permitir que os amigos assumissem o comando. Isso me ensinou que a vida poderia (e iria) continuar sem minha presença supervisora.

Isso também me ensinou que pode ser bom para o restante da família desenvolver as próprias áreas de competência e sentir que pode contribuir com algo de real valor em uma crise. E me inspirou a perguntar, a todas as pessoas que encontro, acerca de suas idéias e a colocá-las num livro destinado a angariar recursos para o Macmillan Cancer Support. Da próxima vez que alguém perguntar “O que posso fazer para ajudar?”, a resposta será: “Muito!”

Mais de 250 mil pessoas recebem, a cada ano, o diagnóstico de câncer no Reino Unido. Estima-se que isso signifique que, todos os dias, 739 pessoas recebem a pior notícia imaginá-

Dez presentes ideais

Para quem recebe tratamento contra câncer

1. Uma toalha de microfibra para ajudar a proteger contra a queda de cabelo, evitando que eles fiquem secos demais.

2. Para os pés: produtos de aromaterapia e uma boa massagem.

3. Chicletes, para aliviar o gosto horrível que fica na boca por causa dos remédios.

4. Meias para dormir, de *cashmere*.

5. Um prato de legumes crus gelados e recém-cortados, e molhos diferentes.

6. Suco de gengibre, feito na hora e gelado, para aliviar os efeitos da náusea.

7. Um bom hidratante natural para refrescar a pele dolorida por causa da radioterapia.

8. Um livro gravado, para quando os olhos estiverem cansados.

9. Sessões de acupuntura.

10. Pijama de seda largo e abotoado na frente, para não limitar o movimento dos braços de pacientes submetidos a mastectomia.

vel. No Brasil, mais de 320 mil pessoas tiveram esse terrível diagnóstico em 2006.

Apesar de compartilhar da “mesma” doença (na verdade, há mais de 200 tipos diferentes de câncer, os quais, segundo os geneticistas, podem se subdividir em milhares), somos todos diferentes, tanto no modo como reagimos quanto naquilo de que precisamos. Existem, porém, alguns pontos comuns.

O fundamental, descobri logo, é concentrar a atenção nos pontos fortes de

cada um e se apoiar neles: aos que podem dirigir, peça que o levem aonde precisar ir; às mães conscienciosas, que peguem seus filhos na escola; aos que sabem cozinhar, que ajudem com a comida; aos religiosos, que rezem por sua saúde e recuperação.

Depois do diagnóstico e antes que a semana terminasse, uma amiga influente em nossa rua já estava elaborando a relação das pessoas que ajudariam com as refeições noturnas a cada

dia da semana, pou-

pando-me do trabalho de planejar,

fazer as compras e cozinhar para mi-

nha família. Todas essas

mulheres têm suas famílias para cuidar, e a

maioria também precisa conciliar a ajuda voluntária com o emprego fixo.

Peça a alguém que crie para você um *blog* na Internet, que pode ser o meio mais prático de todos receberem notícias suas, ou um *e-mail* para o grupo, com *links* para *sites* médicos.

Peça a alguns amigos que pesquise na Internet informações relativas à doença, desde estudos clínicos de ponta até remédios alternativos, e que filtrem as matérias, excluindo fatos que sejam chocantes demais.

Permita que seus bons amigos sejam os guardiães de sua agenda, mantenham as visitas em um nível



administrável, selecionem os telefonemas e elaborem a relação de quem acompanhará você às consultas no hospital, às sessões de radioterapia e de quimioterapia. Alguém mais afastado do choque e da realidade da doença estará em melhor posição para lembrar do que for dito pela equipe médica. Um acompanhante pode fazer muito para aliviar o tédio da espera, mesmo que seja só conversando, ajudando nas palavras cruzadas ou indo pegar um chá ou café.

Flores e plantas, lindas e alegres, logo murcham e morrem, e as visitas podem ser cansativas, mas a ajuda que recebo com os afazeres domésticos traz uma alegria constante. A realidade do câncer e de outras doenças graves é que a vida continua: as crianças ainda precisam de transporte para ir e voltar da escola, o cachorro tem de ser levado para passear, a roupa lavada precisa ser passada...

Trate-nos da maneira mais normal que puder. Continue a discutir conosco sobre política e futebol. Abrace-nos, se sempre fez isso. Do contrário, mantenha a distância costumeira.

Aceite ter seu oferecimento rejeitado. Ofertas de ajuda podem ser como a resposta a uma prece, mas também podem ser intrometidas e indesejáveis. Se tivermos dificuldade para negar, um amigo de confiança que possa fazer isso em nosso nome será de valor inestimável. Eu aprendi que a vida realmente é curta para que a gente deva se mostrar educada só por consideração e, em consequência, ter de supor-

tar telefonemas intermináveis ou visitas extenuantes.

Os amigos de verdade também precisam ser capazes de ouvir um “não” sem ficarem magoados, e se afastarem um pouco, aceitando que esse não é o melhor momento para visitar, e não pressionar imediatamente para marcar outra data.

Mantenha viva a esperança. Chame de negação se quiser, mas por mais assustadores que sejam nossos prognósticos, todos precisamos sentir que faremos parte da porcentagem excepcionalmente pequena que consegue ter sobrevida de um, cinco ou até dez anos.

Um amigo me indicou *The median isn't the message* (www.cancerguide.org/median_not_msg.html) (A média não é a mensagem), um maravilhoso ensaio do biólogo evolucionista Stephen Jay Gould, que aos 40 anos recebeu o diagnóstico de um câncer incurável. Ele descobriu que, depois do diagnóstico, a sobrevida média era de apenas oito meses.

Diante de tal prognóstico, a maioria das pessoas chegaria à conclusão de que só lhes restaria esse tempo de vida – talvez mais uns dois meses, se tivessem sorte. Mas Gould, que era bom em Matemática, calculou que deveria haver uma continuação da curva na extremidade afastada da média, composta pelas pessoas que viveram muito mais tempo; e pensou que pudesse ter uma boa chance de se tornar uma dessas pessoas. E estava certo, pois viveu por mais 20 anos! Histórias de “exceções estatísticas”, gente que supera as probabilidades, são inspiradoras.

O câncer rapidamente acaba dominando a vida do indivíduo – assim, amigos que nos dêem “férias do câncer”, pequenas saídas que nos afastam de nós mesmos e de nossa situação, valem ouro. Ofereça um passeio divertido para fazer compras, chá em um lugar elegante, uma viagem curta para admirar a natureza – algo que aguardaremos ansiosamente.

Nunca subestime o quanto é difícil falar sobre câncer. Eu recomendo evitar palavras como “terminal” e “disseminado” (experimente “avançado”, “crônico” ou “recorrente”, e isso só se for absolutamente necessário). Fuja de clichês como “Veja isso como um presente”. Duas frases das que menos gosto: “Sei como você está se sentindo” (não sabe) e “Sei que vai dar tudo certo” (não vai).

Como amigo ou parente, você precisa apoiar com sinceridade quaisquer decisões sobre tratamento tomadas pelo paciente. Não deve fazer perguntas, opor restrições ou passar in-

formações sobre alternativas que lancem dúvidas sobre os critérios para prosseguir com a opção proposta.

Se as visitas não forem desejadas ou se você não puder estar lá pessoalmente, escreva. Pequenas notas com histórias engraçadas, cartões divertidos, observações inteligentes, novos recortes de jornais e cartas com informações são muito reconfortantes.

Na festa de lançamento de seu livro em julho de 2005, Deborah estava maravilhosa, em um elegante vestido feito exclusivamente para ela, triunfante e alegre por se ver cercada de amigos, parentes e os colegas mais queridos. Depois, naquela mesma semana, ela morreu. Seu grande amigo Lord Falconer disse: “Por toda a sua vida, não existiu nada em que Deborah pusesse as mãos que não mudasse ou melhorasse. O modo como ela lidou com o câncer e tornou a doença menos ruim para outras pessoas demonstra seu profundo amor pela vida.”

DEVOÇÃO HERÓICA

Meu irmão estava de mudança para a Bahia. No dia da viagem, minha mãe resolveu presentear-lo com um escapulário com a imagem de Nossa Senhora. Colocando-o no pescoço de meu irmão, ela disse:

– Este escapulário vai trazer muita força e proteção durante a viagem.

Meu sobrinho Luan, de 5 anos, que assistia a tudo atentamente, disse:

– Vó, eu também quero um escapulário!

– Então vou te dar um também, Luan.

– Que bom, vovó! Mas o meu pode ser do Homem-aranha?

