

# FAÇA COM QUE O SEU DIÁLOGO SEJA OUVIDO

Para muitas mulheres com cancro da mama avançado, as consultas médicas parecem muito curtas. Pode ser difícil saber que tipos de perguntas colocar ou sobre que sentimentos falar. Aqui estão algumas dicas para ajudar a tirar o máximo proveito do tempo que está com o médico.

## DURANTE A SUA CONSULTA MÉDICA:



**Leve alguém da sua confiança consigo.** Esta pessoa pode dar-lhe apoio emocional e pode ajudá-la a lembrar-se das informações importantes.



**Tome notas.** Pode usá-las mais tarde para compreender melhor o que o médico lhe disse, procurar recursos ou obter uma segunda opinião. Se tiver alguém consigo, peça-lhe para tomar notas, se não conseguir fazê-lo.



**Peça ao seu médico para usar palavras simples.** Isto irá ajudá-la a compreender melhor a sua doença e possíveis tratamentos.

## ANTES OU DEPOIS DA SUA CONSULTA MÉDICA:



**Fale com uma enfermeira/assistente social/linha direta do doente depois de falar com o médico.** Uma enfermeira pode ajudar a explicar o que o médico lhe disse e pode ter ideias para ajudá-la a gerir a sua doença. Por exemplo, encaminhá-la para um grupo de apoio ou site informativo.



**Encontre um grupo de cancro da mama na sua área para assistir a uma reunião ou explore recursos online.** Falar com mulheres com experiências semelhantes, mesmo que sejam de um país diferente, pode ajudá-la a gerir a sua doença.



**Escreva os efeitos indesejáveis provocados pela terapia antes de ir à consulta com o médico de forma a poder falar sobre eles.** Durante o tratamento, quanto mais falar com o seu médico sobre os efeitos indesejáveis que a incomodam e que são persistentes, melhor o médico pode ajudá-la a lidar com eles. Fale também com o seu médico sobre o que está a sentir, nomeadamente ansiedade, depressão ou insónia.

O cancro da mama avançado e os seus tratamentos são complicados. Embora as doentes consigam apoiar-se umas às outras, cada pessoa que vive com a doença tem a sua situação particular. Sempre que tiver alguma questão, pode e deve colocá-la. Não tem que esperar até à próxima consulta.