

Homens que cuidam:

Porque o apoio masculino é tão importante para mulheres em tratamento contra o câncer



COMITÊ PERMANENTE DE
GÊNERO, RAÇA E DIVERSIDADE

MINISTÉRIO DO
DESENVOLVIMENTO
E ASSISTÊNCIA SOCIAL,
FAMÍLIA E COMBATE À FOME

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

EXPEDIENTE

Presidente da República Federativa do Brasil
Luiz Inácio Lula da Silva
**Ministro do Desenvolvimento e Assistência Social,
Família e Combate à Fome**
José Wellington Dias

ELABORAÇÃO/REDAÇÃO

Francisco Coullanges Xavier

SUPERVISÃO TÉCNICA:

Adelaide Suely de Oliveira

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS:

Instituto Nacional de Câncer – INCA
Associação Vencedoras Unidas – DF
Denise Ferreira Santos
Sávio de Oliveira Mororó
Rosa Maria Rodrigues Mororó
Clóvis Assis Geraldo Filho
Belisaria Gomes da Silva Geraldo
Gissele Carraro
Rodrigo Emmanuel Santana Borges

PROJETO GRÁFICO

ASCOM/MDS

Essa cartilha é uma iniciativa do Comitê Permanente de Gênero, Raça e Diversidade do MDS. O Comitê tem como objetivo transversalizar a igualdade de gênero, raça e etnia e o respeito à diversidade na elaboração de políticas públicas de desenvolvimento social, de segurança alimentar e nutricional, de assistência social, de renda de cidadania, de inclusão socioeconômica e de cuidados e família. Em seu plano de ação, estão previstas atividades em datas significativas que reforçam a importância dos direitos humanos, da igualdade entre homens e mulheres, da inclusão e da pluralidade em nossa sociedade. Para que essas diferenças sejam acolhidas no ambiente de trabalho, é fundamental promover uma cultura inclusiva. Nesse sentido, desde sua criação, o Comitê tem contribuído para promover eventos em datas alusivas à prevenção do câncer de mama e de colo de útero, entre outras datas significativas. Essa cartilha é uma singela contribuição para o alcance desses objetivos.



Homem, essa cartilha foi pensada para você que recebeu a notícia que sua companheira está com câncer. Esse momento é extremamente difícil não só para ela, como também para você e sua família.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), todos os anos, **milhares de pessoas são diagnosticadas com câncer no Brasil e mais da metade (50,5%) são mulheres.** Para elas, os tipos mais incidentes são o câncer de mama e o câncer de pele não-melanoma, seguidos por cânceres colorretal e do colo do útero, dependendo da região.

Esse é um momento decisivo na vida delas e, quando mais precisam, muitas se veem sozinhas. Por vezes, namorados, noivos, companheiros e parceiros começam a sentir rejeição, medo, incompreensão e acabam por se afastar ou sumir por completo e os **motivos são os mais diversos:**

**1**

Medo da notícia:

O diagnóstico de câncer pode ser assustador, especialmente quando descoberto de forma tardia. Embora as taxas de cura sejam altas quando o tratamento é seguido, a doença ainda conta com muito estigma e preconceito.

**2**

Dificuldade para lidar com emoções

Desde crianças, muitos homens não são incentivados a falarem sobre seus sentimentos. A sociedade diz que os meninos não podem chorar, serem sensíveis, demonstrar afeto, sentir medo ou compaixão e isso interfere na capacidade de assumir responsabilidades de cuidados na vida adulta.

**3**

Papel dos homens e das mulheres:

Cuidar de pessoas doentes é visto como uma tarefa feminina, essa é uma expressão do machismo que organiza nossa sociedade: a ideia de que há atividades exclusivas de homens e outras de mulheres e que as masculinas são mais importantes.



O abandono que as mulheres sofrem nesse momento pode causar o agravamento do caso por meio de:

1

Sobrecarga de trabalho:

Mulheres já debilitadas pela doença e que são abandonadas pelos companheiros têm que assumir todas as tarefas domésticas, o cuidado dos filhos, e os gastos da família sozinhas.

2

Isolamento social:

Mulheres que perdem o apoio do companheiro tendem a ficar mais isoladas, evitam falar com outras pessoas sobre a dor que estão sentindo e podem acabar abandonando o tratamento.

3

Perda da auto-estima:

Mulheres que são abandonadas pelos companheiros podem se sentir culpadas e atribuir esse abandono ao tratamento ou às mudanças físicas que elas sofrem durante esse processo (perda dos cabelos, enjoos, mal-estar, emagrecimento, inchaço, perda de libido).

4

Sofrimento mental:

Mulheres que perdem o apoio dos companheiros nesse momento podem desenvolver mais quadros de depressão ou outras formas de sofrimento mental caracterizados pela tristeza, perda do apetite, desânimo, desespero e até falta de vontade de viver.

O que é importante nesse momento para ajudar sua companheira:

1

Incentive o tratamento:

Você pode ser o maior incentivador para que sua companheira aceite se tratar. Quanto mais cedo se descobre um câncer e o tratamento tem início, maiores são as chances de cura. Acompanhá-la nas sessões de radio ou quimioterapia, **acompanhamento pré e pós cirúrgico**, às consultas médicas ou realização de exames traz um conforto extra que ela tanto precisa agora.

2

Escute:

Sua companheira pode estar com muito medo agora, escutar o que ela tem a dizer e como “se sente” faz a diferença, não a interrompa nem minimize suas dores, se interesse pelo que ela traz e não se preocupe em falar algo que traga uma resposta mágica para essa dor, você também não tem todas as respostas, portanto, não precisa se cobrar para além do necessário.

3

Novas rotinas:

A vida de vocês pode mudar muito depois da descoberta do câncer. Exames, consultas e idas constantes às unidades ou centros de saúde desgastam a paciente e seus cuidadores. Sempre que possível tentem manter hábitos nessa nova rotina que incluam momentos de prazer, como um almoço especial em família, passeios em locais que ela goste ou programas que a façam não pensar apenas na doença.

4

Cuide de um problema de cada vez

Ao invés de pensar: “Como vou fazer para cuidar de tudo isso?”, organize uma tarefa de cada vez: “Quem vai levar as crianças para a escola amanhã?”, “Preciso trocar o turno na sexta para acompanhá-la na quimioterapia”. Pensar uma atividade de cada vez pode ajudar para que você não se sinta sobrecarregado. **Peça ajuda aos familiares, amigos e vizinhos!**

5

Divisão das tarefas domésticas:

O tratamento de um câncer é um momento especialmente delicado para sua companheira, o trabalho doméstico (cozinhar, lavar, passar roupa, cuidar das crianças, faxinar etc.) pode se tornar mais difícil ou pesado para as mulheres. Divida essas tarefas com ela o máximo possível ou assuma quando ela não puder, isso também é uma forma de cuidado.

É comum que as mulheres se culpem por não conseguirem trabalhar ou realizar as tarefas do dia a dia em decorrência do tratamento, poder contar com o companheiro nesse momento diminui as preocupações e traz mais tranquilidade para seguir as recomendações médicas.

Se você também não tiver condições de assumir essas tarefas, chame a família, os amigos, a vizinhança, a comunidade. Esteja ao lado não só em palavras, lembre-se que atitudes também curam. Você não precisa dar conta de tudo sozinho! Peça ajuda!

6

Tranquilize as crianças:

Pode ser difícil e assustador para as crianças a notícia de que a mãe/avó/tia delas está doente, elas podem reagir com agressividade, medo, revolta, tristeza e isso tudo é muito natural nesse momento, acolha os sentimentos das crianças (carinho nessa hora ajuda bastante), explique quantas vezes for necessário de que toda a ajuda está sendo prestada e de que vocês estão fazendo tudo que é possível para que ela fique bem. Ver que as crianças estão bem e sendo cuidadas traz o alívio que sua companheira tanto precisa agora.

7

Não culpe sua companheira:

Ninguém tem culpa de ficar doente, o câncer não é um castigo de Deus, punição por erros do passado ou desleixo da mulher. Frases como: “Você deveria ter feito isso!” “Por que você não fez os exames preventivos?”, “Por que você não procurou o médico antes?”, “Por que não fez exercícios ou se alimentou melhor?” simplesmente não ajudam e podem até piorar o estado emocional dela.

8

Amor e sexo:

Esse é um momento delicado na vida da sua companheira e sim, pode haver impactos para vida sexual. Dependendo do estágio do câncer e do tratamento, a intimidade do casal pode precisar de algumas adaptações, respeito ao tempo dela agora é fundamental e uma demonstração de amor.

Perda de desejo, mal-estar ou instabilidade emocional podem surgir durante o tratamento, uma conversa franca entre o casal e a equipe de saúde que está acompanhando vocês pode esclarecer as dúvidas e receios nessa área.

Continuar se sentindo amada e desejada por você traz mais conforto nesse momento tão assustador. Você não precisa ter receio de tocar, beijar e abraçar sua companheira, câncer não é uma doença transmissível e o sexo tem um papel importante no fortalecimento da sua relação com ela.

9

Aparência:

O tratamento contra o câncer é geralmente difícil para qualquer pessoa, mas para as mulheres ele é especialmente cruel, pois atinge sua autoimagem e amor-próprio. A perda dos cabelos e das sobrancelhas é uma das etapas mais temidas das pacientes, ele simboliza a doença e pode afetar profundamente sua autoestima.

Insegurança com o próprio corpo, medo de se sentir rejeitada ou de morrer são comuns. O uso de perucas, turbantes, lenços ou outros adereços amenizam esse impacto e você pode aproveitar esse momento para reafirmar seu carinho e afeto por ela. Escolher juntos que lenço ou turbante comprar, não demonstrar vergonha por sair em público com ela e ajudá-la a se sentir bonita diminuem as chances de sentimentos como tristeza, vergonha e vontade de se isolar tornarem-se dominantes.

Algumas mulheres precisarão passar por cirurgias e retirar uma ou as duas mamas; o SUS oferece gratuitamente a cirurgia plástica que reconstrói os seios – como direito, caso tenham desejo, **devolvendo a autoestima para as pacientes.**

10

Você não tem culpa:

As vezes podemos nos culpar por um ente querido adoecer e ficar pensando: “O que eu poderia ter feito?”, “Por que isso está acontecendo com a gente agora?” ou “O que eu fiz de errado?”. Não há culpa quando falamos de câncer, nem da paciente, nem de quem cuida dela, o foco agora é o tratamento e o apoio emocional que ela e sua família precisam. Descobrimos cedo e seguindo o tratamento corretamente as chances de cura são bem altas.

11

Cuidar não faz de você menos homem:

Aprendemos desde cedo que cuidar dos outros é uma tarefa das mulheres, que teriam um “dom” natural para acolher, abraçar e amar, mas isso não é verdade. **Cuidar é uma atividade humana.** Ter uma postura cuidadora independe de gênero e não interfere na sua masculinidade, ao contrário, só a torna maior e mais forte.

12

Você não é o super-homem:

Cuide de você também nesse processo! Quando um familiar começa um tratamento contra o câncer toda a família é atingida. Converse com amigos e pessoas queridas sobre como você está se sentindo, busque ajuda psicológica profissional nos serviços de saúde em que sua companheira está se tratando ou em outros de sua confiança.

Algumas palavras finais:

Mesmo não sendo o cenário que gostaríamos, algumas mulheres receberão a triste notícia de que o caso é irreversível. Ninguém é preparado para receber e processar essa informação, isso pode gerar uma montanha russa de sentimentos como raiva, desespero, tristeza e desamparo; cada indivíduo é único e precisamos entender que não há jeito certo ou errado de reagir.

Mais do que nunca seu apoio é crucial aqui, acolha qualquer reação que ela tiver, não julgue ou faça comparações com outras pessoas (a fulana fez tal coisa, a cicrana foi corajosa etc.). É importante reforçar que o tratamento contra o câncer não é uma luta ou uma guerra, portanto frases como: “Ela foi vencida pelo câncer”, “Ela perdeu a batalha” desrespeitam todo o processo que ela viveu e podem reforçar sentimentos negativos como: impotência, fraqueza, culpa e angústia.

Você e ela têm o direito de ter todas as informações sobre essa situação com o/a médico/a que atende vocês, como será esse período de agudização dos sintomas, como amenizar as dores e so-

frimento nos momentos mais difíceis, o que fazer diante de crises, como manejar piora do quadro em casa e no hospital. Ela poderá ter que tomar decisões difíceis relacionadas às medicações, implicações profissionais ou pessoais, vocês podem refletir juntos sobre que rumos tomar, mas é crucial respeitar as decisões dela. O importante agora é garantir o máximo de conforto para sua companheira!

Preparar a família também não é tarefa simples, especialmente se vocês tiverem filhos, mas é importante para ela saber que pode contar com você para planejar como conversar sobre isso com eles.

Lembre-se de uma coisa: você também precisa de apoio nesse momento, peça ajuda, fale com a equipe de saúde que acompanha vocês, converse com amigos e pessoas queridas e/ou grupos de apoio na sua região, encontre conforto naquilo que faz sentido para você e que pode, ainda que nesse cenário impensável, trazer algum bem-estar.

Alguns locais onde você pode pedir ajuda:

Centro de Valorização à Vida (CVV): é um serviço voluntário gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato. **Basta Ligar 188**

Grupos de autoajuda dos serviços de saúde: Muitos serviços de saúde dispõem de grupos de apoio emocional e psicológico para pacientes e familiares, informe-se junto à equipe que atende vocês e faça parte sempre que puder.

Organizações da sociedade civil que prestam apoio às famílias de pessoas vivendo com câncer: Alguns estados têm organizações não-governamentais que prestam esse tipo de apoio emocional às famílias. As equipes de saúde que acompanham você e sua companheira podem indicar as instituições que trabalham nessa parceria.



DEPOIMENTO

Sávio de Oliveira Mororó

60 anos, Militar da Reserva

Com sua companheira **Rosa Maria Rodrigues Mororó**

No primeiro semestre de 2002 minha esposa à época, Maria da Conceição, durante o banho percebeu um caroço na Mama Direita e depois de várias consultas e exames, infelizmente em 17 de junho de 2002, foi confirmado o diagnóstico de câncer “Carcinoma ductal infiltrante, em Mama Direita, Alto Grau”. Essa não é a notícia a qual toda família espera receber, não tem como a família não se abalar emocionalmente, a paciente passa a sentir inúmeras emoções, principalmente em relação a não aceitação da doença, do medo do tratamento, logo vem a tristeza, a ansiedade se vai dar certo ou não, o medo da cirurgia e caso nessa cirurgia seja necessário a retirada de sua mama (mastectomia a retirada total da mama), com certeza ficará triste com a perda de parte de seu corpo, se o tratamento conseguirá eliminar o câncer, vem a preocupação com a possibilidade da morte, a preocupação com a sua feminilidade, haja visto que se estiver sem a sua mama pode afetar o seu marido, quando muitos rejeitam estar com a esposa por falta de sexo, por não estar mais com seus seios, no meu caso, em particular, não me afetou em nada e eu não mudaria nada o que fiz em apoio a minha esposa. Ela foi diagnosticada em 17 de junho de 2002 com Câncer, realizou a mastectomia (retirada total da mama),

dias depois realizou outra cirurgia a de retirada do músculo peitoral, não quis realizar a reconstrução mamária e nem por isso deixei de amá-la, de ter relação sexual, ela chegou a ficar curada, no entanto, em 27 de julho de 2007 em um exame feito o de PET CT foi constatado uma Metástase Pulmonares mediastinais e em fossa supraclavicular esquerda, estadiamento clínico IV, essa notícia novamente abalou emocionalmente a família, iniciou novamente o tratamento de quimioterapia, radioterapia, e em todas as consultas, exames, eu estava sempre ao seu lado, era meu dever e eu amava estar nesses momentos, ela lutou até o fim e eu sempre ao seu lado, infelizmente, veio a óbito em 28 de novembro de 2010.

Passados cinco anos fui buscar reativar minha vida novamente, o luto não me fazia bem, foi quando conheci uma pessoa que estou casado hoje em dia, a Sra. Rosa maria, por trabalharmos em um mesmo órgão governamental começamos a nos conhecer e começamos a namorar em 2016 e meses depois ela também em exames de rotina deu uma alteração na mama, logo ela me relatou e de pronto fomos a um mastologista e foi solicitado uma biópsia e seu resultado confirmou o diagnóstico de câncer de mama esquerda.

Essa notícia me abalou emocionalmente, não posso dizer o contrário, no entanto, falei logo para minha então namorada vamos lutar com todas as forças, um dia a cada um, fiz uma união estável, para que ela entrasse no meu plano de saúde e quinze dias já estava iniciando o tratamento de quimioterapia, foi duro, ela se apegou cem por cento a mim e eu estive e sempre estarei ao seu lado. Foram noites de apoio com vômitos após as sessões de quimioterapia, na cirurgia de retirada da mama (a mastectomia), da radioterapia, da reconstrução da mama e que teve uma infecção e foi necessário a retirada da prótese, das cinco cirurgias plásticas de li-

poenxertia necessárias para a segunda cirurgia de reconstrução mamária, hoje ela está curada e linda, participa de canoagem no projeto de sobreviventes do câncer – projeto Canomama, no mês de Novembro de 2025 ganhou a Medalha de Ouro numa competição em Santiago – Chile, com os países da América do Sul. Ela continua linda, eu continuo com um amor infinito, e que eu estarei sempre ao seu lado e digo a ela, o futuro não nos pertence, portanto se algo acontecer com você lutaremos como lutamos até este momento. Nós maridos temos o dever de apoiar, cuidar, zelar, prover a família, e esse apoio que fazemos deve estar imbuído de amor. “





DEPOIMENTO

Clóvis de Assis Geraldo Filho

56 anos, contador

Com sua companheira **Belisaria
Gomes da Silva Geraldo**

“Acompanhar minha esposa durante o tratamento contra o câncer foi uma experiência profundamente transformadora. No início, eu não compreendia a gravidade da doença; acreditava que um simples medicamento resolveria tudo. Logo percebi que a realidade era bem diferente. Entendi que minha presença era essencial para transmitir força e esperança em meio a tantas incertezas. Demonstrar carinho tornou-se minha prioridade, reafirmando que amor e parceria vão muito além das dificuldades.

Esse período, embora desafiador, me ensinou a enxergar a essência do ser humano e a compreender a importância da empatia. Não tenho dúvidas de que é um momento extremamente difícil, mas os maridos precisam reconhecer o valor do acolhimento e da paciência nessa fase sensível, que afeta não apenas o casal, mas toda a família. Pequenos gestos — acompanhar consultas, estar presente nos exames ou simplesmente segurar a mão — podem fazer uma diferença significativa. O abandono ou a indiferença só aumentam o sofrimento, enquanto a presença ativa do marido contribui para a recuperação da companheira. Enfrentar o câncer juntos é, acima de tudo, uma prova de amor.”



DEPOIMENTO

Rodrigo Borges

43 anos, Economista/
Cientista de Dados

**Gissele Carraro, sua com-
panheira, em tratamento
contra o câncer de mama**

“O diagnóstico do câncer veio já em um contexto de tensão, parcialmente criado por desencontros médicos e fricções com plano de saúde que provocaram certa demora. Eu perdera meu pai para um câncer de pâncreas, intuía uma luta dura pela frente, além de um medo que foi preciso ocluir ao ponto de ignorá-lo durante o dia. Quando escolhemos compartilhar uma vida, a materialização efetiva disso é a parceria. Mesmo com a clareza da escolha e valores alinhados, a presença tem seu custo pessoal, claro. Mas nada próximo da construção e do apoio que a presença, do que permanecer ao lado e segurar firme a mão de minha amada e tentar ser quem gostaria de ter ao meu lado nos momentos mais difíceis. Acreditar, ouvir, ajudar a ter mais segurança.

Para os homens que estão lendo, que estejam passando e mesmo os que não passaram: sua parceria presente e ativa é fundamental. Não delegue, tampouco se escude na ausência, abra-se e se envolva. Uma relação de amor verdadeira se constrói nos atos concretos diários de cuidado, de carinho.

O machismo na criação não se dá só em agressão: a omissão e um narcisismo egoístas podem parecer soluções fáceis, mas apontam para uma vida que é preciso pensar se de fato é o melhor que você se propõe a viver. Vocês podem se tornar maiores na luta, juntos. Câncer de mama tem cura quando enfrentado cedo e firme.”

Sua companheira precisa mais do que nunca de você agora, **seu incentivo e participação são cruciais para o tratamento dar certo**. Busque ajuda se precisar e tenha certeza de que **seu empenho em cuidar dela vai fazer toda a diferença!**



MINISTÉRIO DO
DESENVOLVIMENTO
E ASSISTÊNCIA SOCIAL,
FAMÍLIA E COMBATE À FOME



Acesse esse QRcode

E encontre **informações valiosas** sobre os **principais direitos** que sua companheira e sua e sua família podem usufruir nesse momento





MINISTÉRIO DO
DESENVOLVIMENTO
E ASSISTÊNCIA SOCIAL,
FAMÍLIA E COMBATE À FOME



DO LADO DO POVO BRASILEIRO