

XXI Encontro Nacional da Pastoral da Saúde
A Dimensão da Terapêutica da Espiritualidade

A importância da Espiritualidade no controlo da Dor e do Sofrimento

Testemunho

Dia 2 de Dezembro de 2008

INTRODUÇÃO

Boa tarde a todos os presentes. É com enorme prazer que hoje me encontro aqui convosco, neste XXI encontro da Pastoral da Saúde, e desde já agradeço o convite que me foi endereçado.

Dar testemunho é um tipo de partilha diferente da que estou habituada a fazer, torna-se assim um desafio, carregado de sentido, pois ao partilhar vivências, sentimentos e emoções, estou a revelar-vos um pouco mais de mim, na firme convicção que isso possa ser uma ajuda no cuidado aos doentes que têm oportunidade de assistir nos diferentes contextos de trabalho.

Para quem não me conhece, sou a Constança, Enfermeira, e curiosamente à vinte e um ligada ao ensino da enfermagem, na ex Escola Superior de Enfermagem da Imaculada Conceição que foi à 2 anos integrada na Universidade Católica Portuguesa e não Escola S. João como diz no programa, sou esposa e mãe de 3 filhos: A Mariana, a Constança e o António.

Vou partilhar convosco uma das experiências mais desafiantes da minha vida, ME TER SIDO DIAGNOSTICADO UM CANCRO NA MAMA, que me trouxe um grande sofrimento, quer físico e quer emocional, mas ao mesmo tempo me fez olhar a vida de outra maneira, me fez crescer como PESSOA.

Numa das madrugadas de Janeiro de 2005 tive um sonho, no meu sonho eu palpava um nódulo na minha mama. Acordei de repente passava pouco das 3 horas da manhã, mas rapidamente voltei a dormir, já de manhã ao acordar relembrei a tribulação da madrugada e pensei que esquisito, teria sonhado, teria palpado, e ... deslizei suavemente a mão até à mama esquerda, e lá estava ele, um nódulo, fiquei apreensiva, mas não lhe dei grande importância.

Esperei alguns dias, mas não havia qualquer alteração no nódulo, decidi consultar um médico amigo, que de imediato tomou as atitudes médicas no sentido de fazer o diagnóstico da situação. E lá fiz aqueles exames todos, e a biopsia do nódulo, com a firme convicção que não iria ser nada.

Mas 7 dias depois da biopsia o médico ainda não tinha nada para me dizer, o laboratório da anatomia patológica tinha dúvidas e precisava de mais tempo para se pronunciar.

Aquelas palavras do médico, ditas com toda a calma, desassossegaram-me, fazendo-me lentamente tomar consciência que algo de mais grave poderia ser. Trabalhei num Bloco Operatório, onde se fazem exames extemporâneos da mama, e também no IPO do Porto, onde vi, assisti e acompanhei pessoas com cancro. Isto não podia estar acontecer comigo... pensava eu, não sei porque achamos que estamos sempre imunes, que estas coisas só acontecem aos outros... aos nossos doentes....

Com os sentidos entorpecidos busquei refúgio na minha mãe, nas minhas irmãs, nos meus amigos e todos me diziam... tem calma não sofras antes do tempo, quando vier o resultado logo se verá e não vai ser nada...

Foi longa a espera.... Como o tempo é relativo ... como as horas, como os dias nos esmagam, e passavam-me mil coisas pela cabeça.

O confronto com a dura realidade chegou uma semana depoise o meu médico lá me disse numa forma muito suave "o resultado não é nada bom", respondi-lhe de forma simples e muito racional que estava preparada e que iria enfrentar o desafio.... mas as lágrimas corriam teimosamente pela face embargando-me a voz, os sentimentos ...a vida.

Apesar de todos me acarinharem, dizendo-me palavras de ânimo e esperança, eu só desejava estar sozinha para poder chorar e gritar.

A dor.... era intensa... sentia uma angustia inconsolável parecia que o mundo tinha desabado em cima de mim.

Eu tinha um CANCRO, doença que tem um estigma terrível, que é muitas das vezes sinónimo de morte, ... e eu bem o sabia.

E um turbilhão de emoções assaltavam a minha mente, como é que eu podia ter um cancro da mama, eu que tinha dado de mamar a 3 filhos, eu que sou tão cuidadosa com a saúde, à menos de 9 meses tinha feito a última mamografia de vigilância, como podia ser.

Chorava convulsivamente naquele regresso a casa e perguntava porquê, ...porquê, não compreendia, não conseguia entender... porquê eu?

O relatório da anatomia patológica só chegou uma semana mais tarde, ainda bastante inconclusivo, as células observadas eram duvidosas, suspeitavam dum tumor primário mamário, ou ainda pairava a suspeita de as células da mama serem uma metástase dum tumor noutra local do corpo.

Este relatório lançou-me num sofrimento atroz, já não bastava ter um cancro, como ainda se colocava a hipótese de ser uma metástase dum tumor por localizar.

Entrei no meu IPO, o que era antes em local de trabalho, agora era esmagadoramente diferente, era eu, eu que estava sentada na cadeira, que tinha de fazer a ficha..., que tinha de fazer os exames..., para enfim descobrir o que realmente se passava comigo.

E num único dia fiz uma bateria de exames, lembro que quando fiz a cintilograma e tive 40 minutos sem me poder mexer, não podia pensar em nada, pois se pensasse chorava e as lágrimas escorriam pela face e eu teria que as limpar e não podia, então decidi rezar de forma incessante.

Este sofrimento inicial, perturbador, que atormenta vai lentamente suavizando Permite encarar a situação e organizar as forças para fazer frente aos desafios que estão para vir...

Quando na consulta de grupo me comunicaram que finalmente tinham chegado a um diagnóstico - *CANCRO DA MAMA*, fiquei feliz e contente, pois do mal o menos, antes cancro da mama que outro mais complicado...

E o caminho íngreme e tortuoso começou....

Na semana seguinte fui internada no IPO fiz mastectomia radical com esvaziamento ganglionar, a dor física foi muito suavizada, pois o IPO tem um protocolo de intervenção com o objectivo de reduzir ao máximo a dor dos doentes, e eu posso afirmar que não tive qualquer dor durante o internamento.

Mas o que dói é o resto a limitação social imposta, o deixar projectos no início, a limitação física real de nos confrontamos com a nossa

incapacidade, pois precisamos de ajuda para a mais elementar das actividades de vida.

Seguiu-se a quimioterapia que é de facto, um tratamento difícil de suportar, pois do ponto de vista físico é devastador, o que nos deixa frágeis repercutindo-se em todos os domínios da nossa vida.

Depois a radioterapia, mais fácil de suportar....

Mas... o alento a força que nos permite seguir em frente, vemde dentro de nós, nesta fé que me move há anos, que faz sentir a presença de Jesus Cristo que também sofreu, transformou o sofrimento em amor.

E foi assim que me deixei inundar por aqueles que me amam:

Pela família que me acompanhou até aqui, (SANTUÁRIO DE FÁTIMA) a este lugar tão especial, que rezou fervorosamente comigo, que pediu força e coragem para mim e para aqueles que iriam cuidar de mim.

A minha tia organizou uma novena e com o seu grupo paroquial, e rezaram, rezaram muito.

Os amigos também o faziam e diziam "estamos a rezar por ti", que me avisavam a que horas rezariam para assim termos uma grande corrente de fé. O Frei Bernardo que me visitou no hospital e me afagou... e me confortou... e me deu a sua bênção que me encheu de coragem. Os que em silêncio me olharam e tanto me disseram. Pois porque às vezes as palavras são tão desnecessárias...

As irmãs da Casa de Saúde da Boavista, e da Ordem da Lapa, no Porto também rezavam por mim, e diziam-me pessoalmente... é a Constança sabe estamos a rezar por si.

Os meus filhos e marido que me inundavam de amor.

E eu que ... que no principio me sentia esmagada pela dor física, pela incerteza do futuro ... sentia a cada dia, o efeito daquela corrente de fé, de energia positiva que me acompanhava.

... e sentia que o meu Deus estava comigo.

As Pegadas na Areia é uma oração que gosto muito, e que naquela fase me fez companhia, eu estava sendo pegada ao colo pelo meu Deus que contava com aquelas pessoas todas para me ajudar, ...e deixei-me ajudar

e ao meu coração foi regressando a paz, a felicidade, o verdadeiro sentido da vida, que me acompanhará para sempre.

→ A doença e o sofrimento deixou-me uma pessoa mais sensata, mais solidária com o sofrimento do outro, mais atenta e mais próxima.

→ A doença e sofrimento deixou-me mais serena, mais consciente da minha fugaz passagem neste mundo. Conduziu-me a uma doce tranquilidade de estar preparada para partir a qualquer momento.

→ A doença e o sofrimento fez de mim uma mulher mais madura, uma mãe mais atenta, uma filha mais próxima, uma amiga mais presente.

O sofrimento fiz de mim uma PESSOA MELHOR, mais perto do meu Deus....

Obrigada