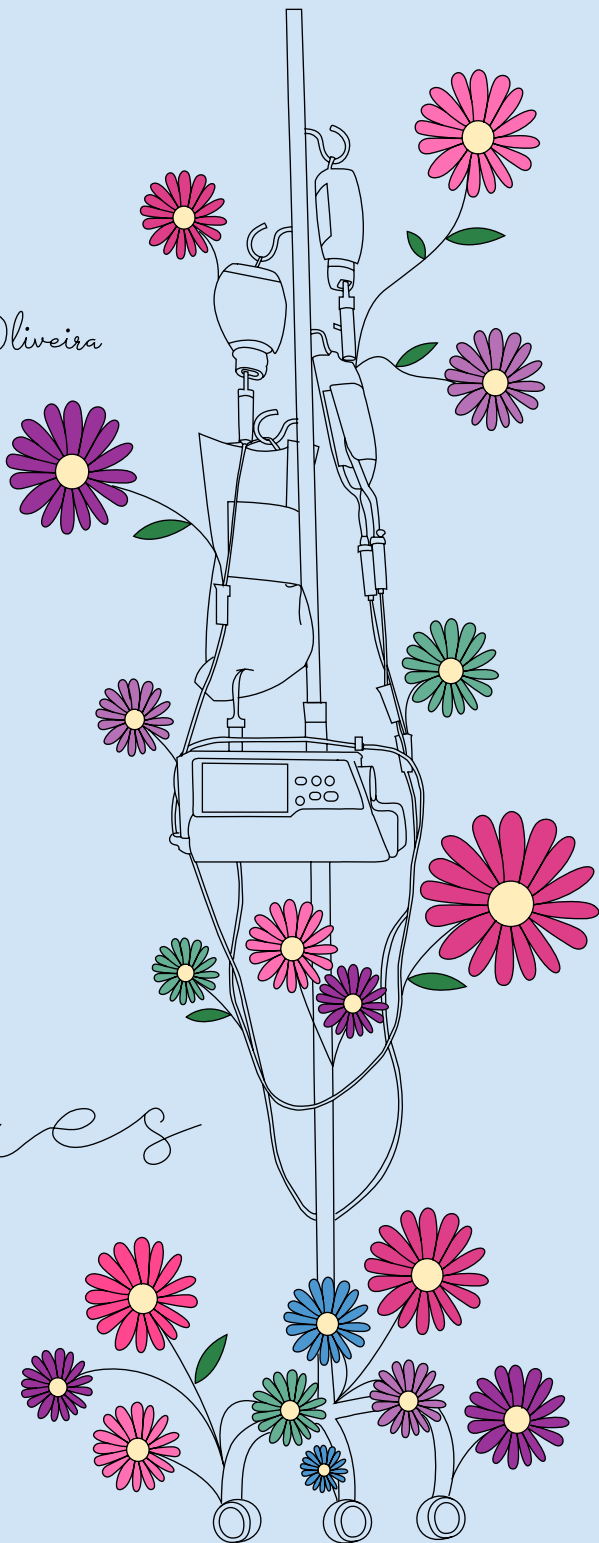


Sarah Rezende Oliveira

EM
HOSPITAIS
TAMBÉM
NASCEM

flores



EM
HOSPITAIS
TAMBÉM
NASCEM

flores

2021, Sarah Rezende Oliveira.

Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Direitos de publicação são da autora.

Capa: Sarah Rezende Oliveira

Projeto gráfico e diagramação: Sarah Rezende Oliveira

Ilustrações: Sarah Rezende Oliveira

Universidade Federal de Ouro Preto - Ufop

Reitora: Cláudia Marlière de Lima

Vice-Reitor: Hermínio Nalini Júnior

Instituto de Ciências Sociais Aplicadas - ICSA

Direção: José Benedito Donadon Leal

Departamento de Jornalismo - Dejour

Chefe de departamento: Adriana Bravin

Orientadora: Agnes Mariano

Em hospitais também nascem flores é um produto jornalístico, feito como pré-requisito parcial para a conclusão do curso de Jornalismo da Universidade Federal de Ouro Preto.

Publicação da autora

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

O48h Oliveira, Sarah Rezende.
Em hospitais também nascem flores. [manuscrito] / Sarah Rezende Oliveira. - 2022.
160 f.: il.: color..

Orientadora: Profa. Dra. Agnes Francine de Carvalho Mariano.
Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto.
Instituto de Ciências Sociais Aplicadas. Graduação em Jornalismo .

1. Autobiografia. 2. Saúde. 3. Câncer. 4. Estereótipos (Psicologia social). I. Mariano, Agnes Francine de Carvalho. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 929

Bibliotecário(a) Responsável: Edna da Silva Angelo - CRB6 2560

Universidade Federal de Ouro Preto
Instituto de Ciências Sociais Aplicadas

R. do Catete, 166, Mariana - MG, 35420-000

Sarah Rezende Oliveira

EM
HOSPITAIS
TAMBÉM
NASCEM

flores

1ª Edição

Mariana
2021

Dedico este livro a todos que
estiveram ao meu lado nesse desafio,
em especial meus pais, Vanice e
Bento, e minha irmã Sofia. Além
daqueles que passaram ou passam por
uma experiência semelhante à minha.

AGRADECIMENTOS

A caminhada foi longa e com grandes obstáculos, mas com certeza foi facilitada pelo suporte que recebi. Quero agradecer primeiramente à minha família, em especial meus pais e minha irmã. Obrigada mamãe por me incentivar e me elogiar, seu estímulo me motivava cada dia mais. Obrigada papai por me instruir e me aconselhar. Obrigada Sofia por me escutar e me apoiar sempre. Agradeço também ao meu namorado, Filippe, por acreditar mais em mim do que eu mesma. Além deles, agradeço a todos que estiveram ao meu lado, torceram e se animaram com a ideia do produto, me deixando ainda mais empolgada com o projeto. Dentre todos os meus amigos, quero agradecer especialmente à Júlia Dutra. Muito obrigada por me ensinar a ilustrar e me auxiliar na diagramação por meio do seu olhar sensível e criativo. Por fim, quero agradecer aos professores Ricardo e Lucília, da área de planejamento visual, que contribuíram com a elaboração do produto e, principalmente, à prof^a Agnes Mariano por me acompanhar no Trabalho de Conclusão de Curso, por ter acreditado na minha proposta e por ter me orientado com excelência. Sua ajuda, suas sugestões e seu olhar profissional foram essenciais.

SUMÁRIO

Introdução	13
1 Início de 2020	17
2 Caos Mundial	29
3 Mais atenta aos sinais	37
4 Diagnóstico	47
5 Medo de perder o controle	57
6 Longas quimioterapias	67
7 Cabelo	87
8 Terapia no tratamento oncológico	101
9 O dia mais feliz da minha vida	113
10 A dura realidade do pós câncer	123
11 Um ano após o inchaço do pescoço	135
12 De mim para mim e a quem precisar	149

INTRODUÇÃO

A vida tem seus ciclos. Para a maioria dos seres vivos ela segue a mesma lógica. Gosto de me comparar com as flores, fiz isso bastante nesse último ano. Mesmo que frágeis, em certos aspectos, elas são capazes de crescer, desenvolver-se e tornar-se belas. Algumas buscam o que lhes faz bem, como as que seguem o sol. Outras desenvolvem barreiras que as protegem, como os espinhos. De modo geral, as flores fazem parte do ciclo de algumas plantas, simbolizando a maturidade e a prosperidade da mesma.

Aos meus 22 anos, passei por um processo que se assemelhou ao de uma flor. Assim como as plantas, precisei me adaptar, buscar o que me fazia bem, criar minhas defesas, evoluir com meus desafios, para, enfim, florescer. Vivenciei uma pandemia ao mesmo tempo em que fui diagnosticada com uma grave doença. Nesse momento, percebi que não posso controlar nada. Não importa quantos planejamentos eu faça para definir o meu futuro, ele nunca será exatamente como programado.

E que graça teria se fosse?

A minha vida não era completamente maravilhosa e eu também tinha altos e baixos. Tinha minhas inseguranças, meus medos e outros desafios, mas nada equivalente ao que precisei enfrentar em 2020. Isso não quer dizer que eu não devesse me preocupar com eles. Sempre haverá alguém pior, mesmo em nossa pior fase. Porém, tudo que nos tira o sono merece nosso cuidado, independentemente do tamanho que tem ou que damos. Não vale a pena se comparar com ninguém, nem com você mesmo.

Agora que as coisas já foram melhor digeridas, fica fácil dizer: “Vai passar”. Até porque, confesso não lembrar de tudo que enfrentei. Ao escrever o livro, percebi o quão poderosa é a minha mente. Precisei recorrer a vídeos, imagens e ao diário que escrevo para lembrar dos meus momentos mais difíceis. Isso aconteceu porque a minha mente fez questão de deixar minhas maiores dores escondidas. Não me esqueci de tudo, mas às vezes tenho a impressão de que nem foi tão difícil assim.

Porém, ao relembrar, rever e reler meus dias, desbloqueei memórias que me mostraram como foi exaustivo todo esse processo. No momento da dor e do sofrimento, é complicado encontrar caminhos que confortem. Falar é muito fácil, mas só quem vive, ou convive, com o problema sabe dos desafios. É comum que as pessoas se entreguem e, em meio a um psicológico fragilizado, a doença consiga ainda mais espaço. Muitas vezes eu até encontrava soluções, mas me faltavam forças para segui-las. Dormir parecia a melhor solução.

Se eu falar que não questioneei a razão desse turbilhão de coisas estar acontecendo comigo, estarei mentindo. Nos dias de sofrimento, eu me perguntava frequentemente: “Por que eu?”. Não me culpava por sofrer, afinal, ninguém é obrigado a aceitar uma doença como se fosse um arranjo de flores. Porém, tentava ao máximo não permanecer na angústia. Sofria quando queria sofrer, mas arrumava novos motivos para sorrir. Aos poucos, fui trabalhando a ideia de que não é sobre o “por quê?”, mas talvez “para quê?”.

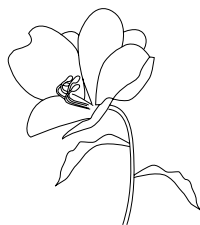
Mesmo diante de grandes desafios, é possível encontrar pontos positivos, aprender lições e buscar formas de torná-los mais

leves. O obstáculo não pode impedir a felicidade. É preciso viver, afinal, mesmo que não fosse fácil, ia passar. Não podemos existir esperando para viver somente quando as coisas saírem como queremos. O caminho é tão importante quanto a chegada.

Hoje vejo com mais clareza a importância da vida e a necessidade de aproveitá-la. Não sabemos como o dia de amanhã será, precisamos viver enquanto podemos e com o que temos. Sonhos futuros nos movem, mas é no presente que a vida acontece. Isso parece tão óbvio, mas não é, pelo menos para mim não era. Além dessa, outras reflexões estiveram presentes e me ajudaram a cultivar aprendizados que levarei para sempre comigo.

Sei que, após florescerem, as flores morrem, o que não significa que seja o fim. Algumas existem para que frutos possam se desenvolver. Outras se vão, mas brotam novamente. As plantas estão em constantes ciclos, assim como nós. Afinal, a vida nos desafia constantemente e esse, para mim, foi apenas mais um desafio. O maior que já enfrentei até hoje, mas provavelmente não será o último. Ainda tenho muito para viver, pretendo florescer em todos eles e tudo que passei até agora será essencial para que eu consiga.

Mudanças fazem parte, não tenha
medo delas, você não
conseguirá evitar o que é para ser seu.



1

INÍCIO DE 2020

Quando um novo ano começa, costumo vê-lo como uma oportunidade de renovar as energias. Normalmente me sinto animada e cheia de motivação para ir em busca das minhas vontades. 2020 começou da mesma forma. As expectativas eram ótimas, principalmente porque eu já estava quase terminando a faculdade, faltava apenas fazer o estágio e finalizar meu TCC. Apesar do medo do futuro, a virada me fez ter pensamentos positivos.

O ano começou agitado, o que foi ótimo. Passei janeiro saindo todos os dias que podia. Eu sou do tipo de pessoa que não perde uma oportunidade de sair, de encontrar os amigos, de dançar e de conversar muito. Sempre gostei muito de falar e esse foi um dos motivos que me levou a escolher o curso de Jornalismo. A comunicação para mim parecia muito natural.

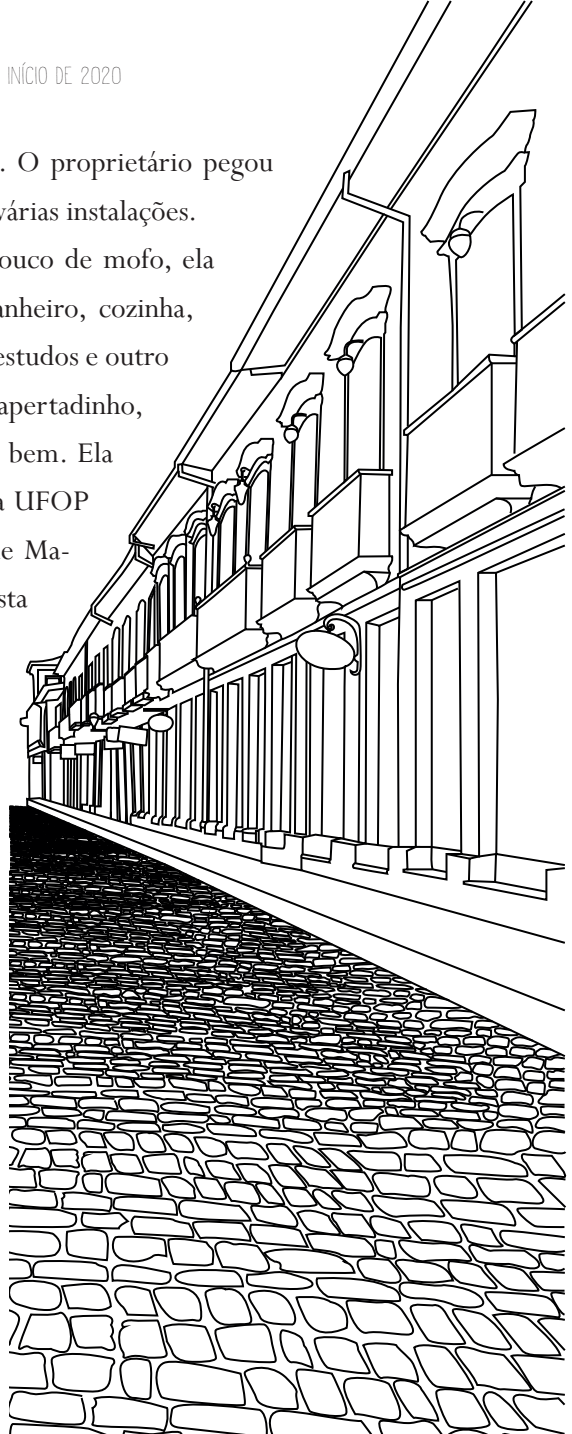
Comecei a cursar Jornalismo no segundo semestre de 2016, na Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), e, por isso, me mudei para Mariana, MG. Na época, morava em Belo Horizonte e fazia cursinho pré-vestibular, mas assim que passei na universidade, voltei para a casa dos meus pais, em Conselheiro Lafaiete. Mariana e Lafaiete ficam a 66 km de distância, aproximadamente. Mesmo sendo próximas, a estrada que liga as duas possui muitas curvas e é um pouco perigosa. Após uma semana de teste, indo e voltando, decidimos que eu me mudaria para lá.

A minha adaptação demorou para acontecer, confesso que nos primeiros anos não conseguia lidar bem com o fato de dividir a moradia. Por vezes surgiam alguns problemas pequenos, mas que, em 2020, não aconteceriam. Isso porque eu, finalmente, tinha achado um cantinho só meu. Ele não era grande, pelo contrário, era

uma quitinete improvisada. O proprietário pegou um casarão e o dividiu em várias instalações.

Apesar de ter um pouco de mofo, ela era bem dividida, tinha banheiro, cozinha, sala, um quartinho para os estudos e outro para eu dormir. Tudo bem apertadinho, mas que me acolhia muito bem. Ela ficava a 3 minutos, à pé, da UFOP e a 5 minutos do centro de Mariana. Era arejada, tinha vista para a rua e era segura. Em frente ainda tinha um ponto de ônibus, o que era ótimo, já que, para eu ir para Lafaite, precisava de um ônibus que me levasse antes até a rodoviária de Ouro Preto.

Além disso tudo, eu moraria sozinha, teria mais liberdade e poderia ajeitar tudo do meu jeitinho. Me mudei em dezembro do ano anterior, porém, por conta das férias, aproveitei pouco o espaço.



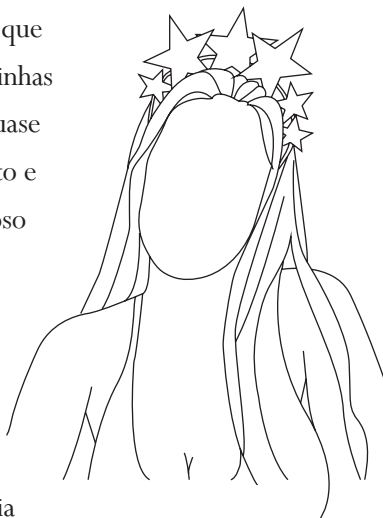
Começaria a usá-la mesmo com o retorno das aulas em 2020, já que passava o recesso mais com meus pais, em Lafaiete.

Morar sozinha já era um grande passo para mim. Porém, ainda faltaria a independência financeira, já que ainda dependia dos meus pais. Ao mesmo tempo que sonhava com ela, tinha muito medo de não consegui-la. Ficava pensando no futuro e me dava muita insegurança. Tinha receio de muitas coisas: das dificuldades para arrumar um emprego, de não conseguir me sustentar e de ter que precisar deles. Graças ao meus pais, eu tinha uma situação confortável e mudar isso me assustava.

Formar era um sonho, mas e depois? Tinha muito medo de como seria. Para onde eu iria? Voltaria para a casa dos meus pais? Mas eu estava pensando muito além, até porque eu nem sabia se conseguiria um estágio. Será que eu conseguiria me formar? Mudanças são naturais, ciclos se encerram, faz parte, mas, às vezes, é tão mais cômodo permanecer na zona de conforto.

O carnaval chegou, decidi que pensaria nisso depois e ignorei minhas preocupações. Eu já morava há quase quatro anos ao lado de Ouro Preto e ainda não havia conhecido o famoso carnaval da cidade. Sem saber se no ano seguinte ainda estaria morando por ali, convenci meu namorado e fomos.

Aproveitei tanto. Saímos praticamente todos os dias, fazia



muito tempo que não vivia uma experiência como essa. Foi tão bom que, quando o carnaval acabou, na última semana de fevereiro, eu só pensava em dormir. Passei uma semana completamente exausta e sem nem querer levantar da cama direito. Combinamos que, no ano seguinte, iríamos fazer algo mais tranquilo.

Filippe é meu oposto nesse sentido. Ele preferia ficar em casa, assistir um filme, mas, mesmo que não quisesse ir, abriu essa exceção. Não que ele não goste de sair, mas o estilo de música e de festa que é o carnaval não lhe atrai. O conheci na faculdade, em um luau, que em Mariana quer dizer ir para a frente da igreja e ficar conversando depois que a última aula da noite acaba.

Ele cursava Administração na UFOP e, mesmo que minha ideia não fosse começar a namorar no primeiro período da faculdade, não consegui resistir à palha italiana que ele me ofereceu. Depois de mais ou menos um mês no curso o conheci e, em dezembro, ele me pediu em namoro. Meu primeiro namorado, corajoso o suficiente para enfrentar meu pai ciumento e seguir ao meu lado.

Dizem que o Brasil só começa a funcionar depois do carnaval e foi assim que aconteceu. As aulas retornaram na universidade e junto com elas, a minha ansiedade. Comecei a procurar estágio, mas não tive muito sucesso. Não entendia o que estava fazendo de errado, se estava procurando pouco, se não havia participado de projetos suficientes na faculdade. Eu simplesmente não conseguia.

Sempre fui dedicada. Na minha infância, inclusive, sofri por ser considerada nerd. Faltar à aula era como um crime para mim. Anotava tudo o que os professores falavam, carregava comigo

sempre um caderno e, mesmo que não fosse necessário, seguia anotando. Não que minhas notas fossem sensacionais, mas me cobrava muito para isso. Trabalhos em grupo normalmente davam errado, porque não aceitava fazer pela metade e reconheço ser chata com isso. Queria que tudo fosse perfeito.

Quando as coisas saíam do meu controle ou tomavam um rumo que eu não considerava bom, eu me irritava. Isso também aconteceu com o meu TCC. Meu tema não parecia mais tão bom, queria falar sobre o YouTube, mas não tinha ferramentas suficientes para isso. Me sentia desmotivada e isso me deixava mal. Só queria um pouco mais de tempo para descansar.

Estava indo no psiquiatra e tomando remédios antidepressivos, o que me ajudava um pouco no desespero. Havia dias que sentia muita dor nas costas, minha pressão ficava baixa e eu não conseguia cumprir minhas obrigações. Estava cansada e acreditava que estava me autossabotando. Como tinha medo do futuro, me enganava para evitar encarar meus compromissos. Deixava tudo para depois por não ter energia e nenhuma motivação.

Era estranho, a culpa por isso só podia ser minha, afinal, eu não tinha nada. Fazia exames de sangue com frequência e eles não apresentavam irregularidades. Me questionava porque eu não conseguia ter energia, porque eu me sentia fraca, o que eu estava fazendo comigo? Inclusive, busquei a psiquiatria por isso. A minha procrastinação, minha ansiedade e minha autossabotagem estavam se tornando tão intensas que me travavam.

Porém, isso começou antes de eu pensar que poderia ser ansiedade. Tive uma longa jornada até chegar ao psiquiatra. Eu tinha

muitos problemas que pareciam não ter ligação e eles se agravaram nos últimos três anos. Pelo menos uma vez por mês um problema novo surgia. Disidrose nas mãos, coceira nas pernas, herpes, tive várias em sequência, episódios de desmaio, entre outros.

Nesse período, fui a diversos clínicos gerais por diversos motivos. Além disso, estive na dermatologista por conta da mão, no cardiologista porque sentia meu coração apertando e no ortopedista por conta de uma dor intensa nas costas. O que recomendaram fazer, eu fiz. Por exemplo, me disseram para fazer pilates, já que a dor nas costas era postura. Comecei o pilates, mas a dor persistiu. Eu tinha remédio para qualquer coisa na gaveta, já que a cada ida ao médico eu recebia um novo. Tomava-os para diminuir o que aparecia, mas logo o problema voltava e outro novo surgia também.

Um dos meus maiores problemas eram carocinhos que inchavam e desinchavam no meu colo. Em todas as vezes que eles apareceram, eu busquei uma unidade médica, mas, para os médicos, eu sempre tinha tido os caroços, só não havia reparado. Eu sabia que isso não era verdade, até porque eles sumiam, mas a justificativa era que eu havia engordado e emagrecido, mesmo eu afirmando não ter perdido peso ou ganhado. Como eu me queixava de vários problemas, eles mal me analisavam.

No início de 2020 não foi diferente. Já era a terceira vez que o caroço aparecia e decidimos tentar ajuda médica mais uma vez. Cheguei no pronto atendimento com minha mãe e buscamos pelo médico de plantão. Assim que entramos na sala dele, expliquei o que sentia. Nesse momento, a palestra começou. “Deixa eu te contar um caso”, afirmou o médico.

Passamos uns 15 minutos ouvindo, mas em resumo ele disse: “Há alguns anos, um amigo me contou que sentia várias dores, assim como você, dores espalhadas no corpo. Como ele estava sem dinheiro, precisou começar a trabalhar, foi para roça e começou a capinar lotes. Acredita que ele nunca mais sentiu nada?”. Encarei o médico com um olhar de interrogação, não sabia onde ele queria chegar. Não acreditava no que estava ouvindo.

Ele me olhou nos olhos e me explicou que se eu tivesse chegado à consulta questionando sobre uma dor no dedão ele saberia como me tratar, porque receitaria um remédio e pronto. Porém, eu reclamava de muitas dores e que isso era por eu estar com a mente vazia. O meu caso era ansiedade e se eu fosse fazer algo, capinar um lote, trabalhar, me distrair, fazer exercícios, meus problemas acabariam. Fim da consulta.

Sáímos incrédulas do local. Sempre ouvia que o que eu tinha era ansiedade, e poderia ser, mas a forma como ele abordou o assunto nos deixou indignadas. Esse diagnóstico não era suficiente para mim. Foi depois desse dia que busquei ajuda psiquiátrica, mas até mesmo o psiquiatra me questionou: “Como uma menina tão alegre e sorridente poderia estar precisando de mim?”.

Realmente, eu cheguei sorrindo ao consultório. Estava feliz no dia e, naquele momento, minha vida não parecia tão difícil. Eu tinha tudo de básico que era necessário, saía sempre que possível, tinha meus amigos, muito amor da minha família, um bom relacionamento e eu gostava de mim. Claro que com altos e baixos, mas de modo geral eu tinha uma vida boa, ou parecia ter para quem estava observando de fora.

Porém, me lembro de quando o médico me perguntou: “O que te fez vir até aqui?” e, com o coração apertado, me faltaram palavras. Minha garganta apertou, meu olhos encheram de lágrimas e comecei a chorar. Eu estava engasgada. Quem me via não aceitava que eu pudesse sofrer e eu me responsabilizava por isso. Não aguentava mais me culpar por não conseguir fazer as coisas que deveria, por não conseguir reconhecer que minha vida era boa, por não conseguir aceitar que só precisava de mudar meus pensamentos para ser feliz. Eu me sentia culpada por não estar sendo grata.

O psiquiatra trabalhava com homeopatia e por três meses contei com a ajuda dele. Porém, sentia que a medicação não parecia dar conta de combater meus problemas. Inclusive, assim que comecei a me tratar com os remédios, já em 2020, tive a minha pior crise de ansiedade. Era um dia de chuva muito forte e, por volta das 21h, comecei a me sentir mal. Pedi para ir ao médico, mas por conta da chuva meus pais acharam melhor não irmos. Fiquei desesperada e com muito medo de morrer. Passei aproximadamente 30 minutos tremendo muito, chorando e com um frio absurdo, mesmo o dia estando quente.

Precisei da ajuda dos meus pais para me aquecer. Eles colocaram três cobertores em mim, sendo que eu já estava com pijama de frio. Minha mãe me dava chá na colher, porque eu não conseguia segurar a caneca, de tanto que tremia. Enquanto isso, meu pai insistia para eu respirar fundo, enquanto massageava minha perna. Eu chorava de desespero, não tinha forças para conter a tremedeira. Quando a crise passou, tive uma febre de 39°C. Já tinha me sentido ansiosa antes, mas nunca como desta vez.

Quando questionei o psiquiatra, ele disse que era normal. Segundo ele, os remédios homeopáticos geram essas reações por estarem tentando eliminar algo que está fazendo mal ao paciente. Mas o que será que me fazia tão mal? Nesse dia, ele mudou minhas medicações e me passou um remédio ainda mais forte para o caso da crise aparecer mais uma vez.

Além disso tudo, meus episódios de desmaio voltaram a me assustar. Sempre tive a pressão baixa e havia desmaiado outras vezes, principalmente na adolescência, quando tive síndrome hipoglicêmica. Era comum minha pressão cair, acontecia praticamente todos os dias, minha visão ficava preta, eu sentava ou deitava e voltava ao normal. Porém, cair ao ponto de eu desmaiar não era tão comum e fazia um tempo que isso não acontecia, mas comecei a não conseguir me controlar.

No fim de 2019, cheguei a desmaiar na minha casa, em Mariana, derrubei um móvel pequeno em que tentei me apoiar. Pouco tempo depois, quase desmaiei em um restaurante, enquanto estava na fila para pesar o prato. Comecei a suar frio e me senti, transpirava de molhar a mesa. Abaixei a cabeça e comecei a chorar, a sensação era de que eu estava morrendo, sem forças.

A minha pressão costumava cair quando eu me sentia impaciente em alguma situação. Por exemplo, quando estava em pé e sentia dor no corpo ou cansaço, tinha uma necessidade enorme de me sentar. Se eu não fizesse isso imediatamente, minha pressão baixava. Não sei se era porque meu corpo avisava que eu realmente passaria mal ou se era porque meu psicológico ficava agitado e inquieto até o problema se resolver.

A última vez que isso aconteceu foi em 2020, em uma lanchonete. Cheguei, pedi o que ia comer e sentei. Enquanto esperava, percebi que minha pressão estava caindo, mesmo sentada. Comecei a ter ânsia de vômito e perguntei se podia ir ao banheiro, mas não consegui ficar em pé. Precisei sentar e abaixar a cabeça. Ao levá-la, vi a mesa ensopada. De repente, não me lembro de mais nada. Acordei com várias pessoas ao meu redor e uma mulher tentando me colocar na cadeira novamente, como se eu tivesse tentado levantar mais uma vez.

O estabelecimento ficava a 5 minutos da minha casa, mas não conseguia voltar sozinha. Comecei a ter medo de estar sozinha e algo acontecer comigo. O Filipe, que morava a mais de 20 minutos de onde eu morava, precisou ir de carro para me buscar e me levar até minha casa. Isso estava ficando frequente, mas, antes que eu pudesse ter outro episódio de desmaio, a pandemia começou.

Não se culpe por estar mal, mas faça de
tudo para ficar bem!



2

CAOS MUNDIAL

As notícias sobre uma possível pandemia vinham aumentando gradativamente. O que antes era visto somente em outros países, agora chegava ao Brasil. Um vírus altamente contagioso, que possuía uma alta capacidade de mortalidade e que era transmitido pelo ar, estava se espalhando. O que já estava acontecendo em outros países, começou a influenciar o comportamento dos governantes e da população brasileira.

Lembro de ir ao supermercado, no início de março de 2020, e vê-lo lotado. Muitas pessoas, com medo de faltar alimentos e itens básicos, já que isso aconteceu em outros países, começaram a fazer seus estoques. Lembro que achei aquela situação caótica, pensei que as pessoas estavam sendo muito precipitadas, afinal, eram compras com volumes elevados de itens iguais. Vendo aquela situação e o tanto de pessoas que estavam indo às compras, acabei comprando até mais do que precisava. Não queria ter que voltar ao supermercado e enfrentar horas de fila novamente.

No dia 13 de março, encontrei com três amigas para tomarmos café, conversamos sobre a vida, nos questionamos sobre os impactos que a pandemia poderia causar e depois passei mais de 2h me despedindo de uma delas, a Anna, na porta da universidade. Se soubéssemos que ficaríamos mais de um ano sem nos ver, acho que nem teríamos nos despedido.

No dia seguinte, uma amiga, Júlia, veio conhecer minha casa nova em Mariana. Poucas pessoas puderam conhecer meu cantinho. Mesmo tendo alugado a quitinete em dezembro, as férias me fizeram estar mais em Lafaiete do que lá. Porém, no dia 14, sem planejar muito, Juju saiu de Belo Horizonte, pegou um ônibus e

foi me encontrar em Mariana. Parecia até que ela já sabia que em breve tudo mudaria e não conseguiríamos mais nos ver.

Sentadas no meu sofá improvisado com paletes e colchões, lembro de conversarmos sobre uma amiga dela que estava na Itália. Enquanto aqui, o risco de fato não parecia tão real, na Itália, a população estava enfrentando um lockdown. Para sair à rua, era necessário ter uma autorização e praticamente tudo estava fechado. Nesse dia, com ela, Filipe e um amigo nosso, Marcelo, consegui sair com tranquilidade pela última vez.

Por tempo indeterminado, no dia 20 de março, a universidade parou. Já estava planejando ir para casa e acabei separando mais roupas do que costumava levar. Como não tinha data para as aulas voltarem, eu poderia ficar mais por lá. Algumas comidas que eu perderia com mais facilidade levei comigo, mas algumas acabei deixando, afinal, acreditava que em 15 dias voltaria e que em menos de três meses tudo voltaria ao normal.

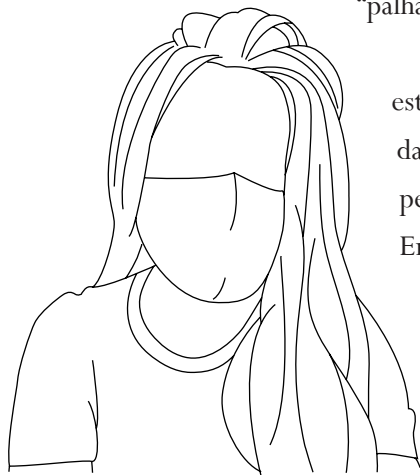
Me despedi do Filipe e dos meus sogros, Ana e Sérgio, como sempre fazia, acreditando que em breve estaria de volta para matar a saudade. Peguei minhas coisas, fui para o ponto de ônibus, parei na rodoviária de Ouro Preto e vim para Lafaiete. Na minha cabeça, era só mais um retorno comum para casa, eu não tinha noção da proporção que a pandemia alcançaria.

O meu pai faz aniversário no dia 21 e, neste ano, o seu dia ficou marcado pelo fechamento obrigatório de todos os serviços não essenciais em Lafaiete. Meus pais não pararam, já que trabalham com supermercado, mas foi um aniversário diferente, só entre nós: eu, minha irmã Sofia, minha mãe e ele. Lembro dele chegando

do trabalho junto com minha mãe. Com sua camisa vermelha de uniforme, ele abriu a porta. Eu e minha irmã o esperávamos atrás dela, gritamos “parabéns” e acenamos.

Foi um aniversário que passou quase que sem abraços. Como se fosse um dia comum, sem muita empolgação. A realidade era muito nova, não sabíamos o que podíamos ou não fazer e evitávamos maiores contatos até mesmo entre nós. Era muito ruim, uma mistura de medo e insegurança.

O número de contaminados e de mortos aumentava todos os dias. Começou a ser recomendado que as pessoas ficassem em casa e que só saíssem em casos de extrema necessidade. Além disso, caso necessário, que toda população fizesse uso de máscara e álcool 70%. Nem todos gostaram da ideia e me lembro que, durante a Semana Santa, ao ajudar meus pais no supermercado, um cliente entrou dizendo: “Vocês ainda estão com essa palhaçada de máscara?”. Era abril de 2020 e, durante quase dois anos, a “palhaçada” continuou.



Confesso que achava meio estranho ver as pessoas mascaradas na rua, mas era assustador perceber o avanço da doença. Em todos os meios de comunicação, seja televisão, jornal, internet ou qualquer outro, o assunto principal era a Covid-19. Muito se falava e o excesso de informa-

ção, por vezes contraditórias, abriu espaço para o surgimento de diversas dúvidas sobre o assunto.

Acredito que será preciso muitos anos para conseguirmos de fato compreender a Covid-19. A população foi aprendendo um pouco ao longo da vivência, mas algumas questões, como o comportamento do vírus, ainda deixam dúvidas. Esse sempre foi um aspecto que me causava medo, isso porque eu poderia estar com o vírus e não apresentar sintomas. Para mim isso seria bom, mas quantas pessoas eu poderia contaminar sem saber. Mesmo não pertencendo a um grupo considerado de risco, eu preferi me isolar.

O meu maior medo, desde que a pandemia começou, era ser a causa da contaminação de alguém, principalmente da minha avó. A vó Lia morava ao lado da casa dos meus pais e com ela moravam meu tio Nei e minha priminha, Elena, de 3 anos na época. Em uma ocasião normal, vivíamos um na casa do outro. Todos os dias a vó trazia algo para comermos: bolinho de cenoura, biscoitinhos e outras delícias feitas por ela. Porém, durante meses precisamos nos distanciar. O que nos afastou não foram os quilômetros, mas sim um único muro e uma pandemia.

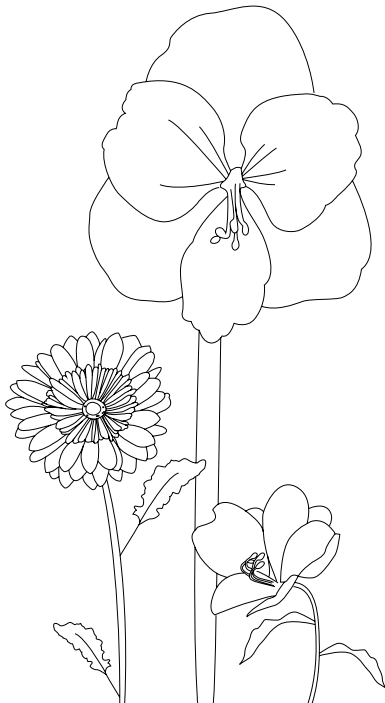
Sem falar do contato com a Elena. Ela vinha para casa dos meus pais todos os dias antes desse caos mundial. Como explicar para uma menininha de 3 anos que, para segurança dela, do papai dela e da vovó dela, não poderíamos mais nos ver? Ela sabia que existia um vírus mal e perigoso, mas no fundo o que ela mais queria era ver os brinquedos que ficavam aqui em casa, me ver, ver minha irmã, meus pais, sair do ambiente em que ela já estava todos os dias, conhecer coisas novas, se aventurar.

Em um primeiro momento o vírus só era perigoso, principalmente, para os idosos, porém, à medida que mais pessoas se contaminaram e apresentaram complicações, os dados foram sendo atualizados. Não parecia haver um padrão, pessoas saudáveis acabavam falecendo e outras, consideradas de risco, saíam ilesas. A opção mais viável era não pegar, só assim seria possível ter certeza de que o vírus não causaria maiores complicações.

De repente, o álcool e a máscara triplicaram de preço. Esses e outros produtos começaram a faltar nos estabelecimentos. O pânico havia sido instaurado. Grande parte da população mundial entrou em desespero e eu também. Como meus pais continuavam se expondo por conta do trabalho, meu medo aumentava ainda mais. Porém, havia uma consciência, pelo menos para mim, de que em pouco tempo esse caos iria passar e a vida normal estaria de volta.

Conseguimos nos manter isolados da minha avó, do meu tio e da minha priminha por um bom tempo, mas depois começou a fazer mal. Eu e a Soso não víamos absolutamente ninguém. Encontrar o Filipe estava fora de cogitação. A Elena começou a chorar por motivos aleatórios, que, para mim, representavam a vontade do que antes era comum para ela. Já a minha mãe chorava todos os dias de saudade dela. Todos nós sofríamos com o medo de contaminar alguém ao mesmo tempo que não aguentávamos mais estar longe uns dos outros. Foram três meses nessa angústia, mas antes disso outras coisas aconteceram e pioraram ainda mais a situação.

Viva um dia de cada vez e não sofra por
algo que você nem sabe se
vai acontecer. Deixe para sofrer na hora
que precisar sofrer.



3

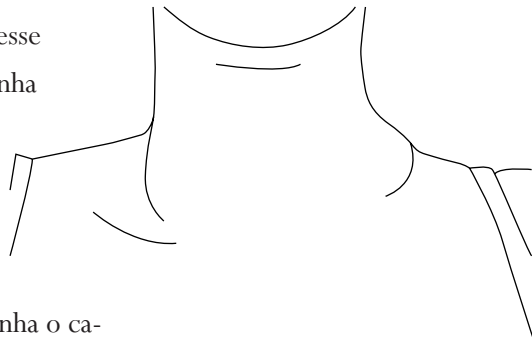
MAIS ATENTA AOS SINAIS

A pandemia me obrigou a dar uma pausa. Com as aulas suspensas, isolada em casa e sem sair, o que me restava era tirar um tempo para mim. Como já comentei, sentia muita dor nas costas, além disso, o carnaval me presenteou com uma tosse seca e piorou a sensação de falta de ar que eu sentia. Para as costas, eu tomava um relaxante muscular, a tosse era amenizada por um xarope, já a falta de ar eu esperava melhorar com os remédios homeopáticos.

Os meus dias eram mais parados. Fazia coisas aleatórias que amo para me distrair. Buscava alento nas máscaras faciais, ao me maquiar, tirando fotos, vendo filmes e dançando. Não que eu estivesse conseguindo dançar muito, na verdade, eu mal estava aguentando. Eu sempre amei dançar, mas nos últimos tempos não estava tendo forças. As dores no ombro e nas costas aumentavam muito, causando uma queimação terrível.

No dia 27 de abril de 2020, decidi me exercitar um pouco. Enquanto recuperava o ar para voltar a dançar, toquei meu pescoço. Levei um susto. Ele estava muito inchado na lateral esquerda.

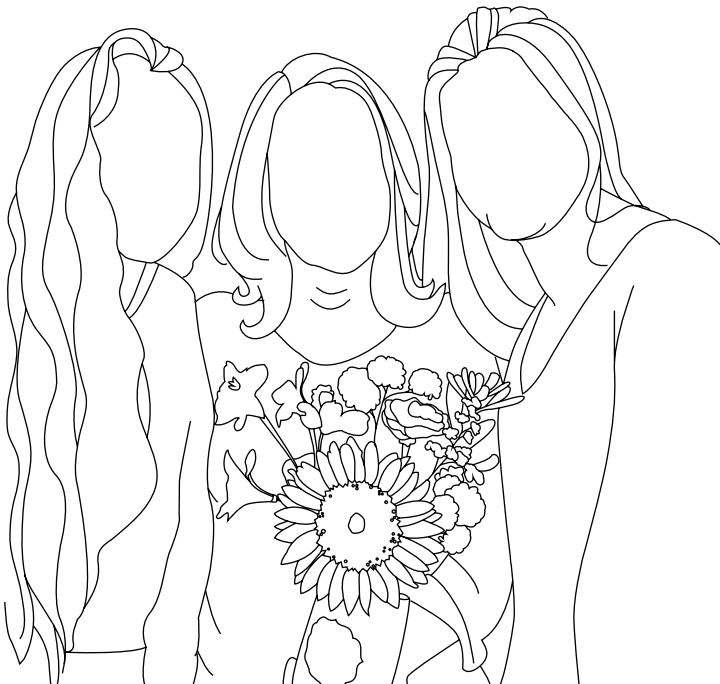
Eu já não conseguia ver os ossos da clavícula nesse lado. Percebi que tinha algo estranho, mas achei que seria somente uma íngua.



Nesse dia, eu não tinha o carocinho no colo, ele já tinha sumido novamente. O que eu tinha, além do pescoço, era uma outra íngua na virilha.

Será que estava tudo bem? Acabei ignorando por um tempo, afinal, toda vez que eu ia ao médico, ele dizia que era ansiedade. Porém, comecei a sentir que minhas dores estavam ficando mais intensas. Sentia muita dor no peito, principalmente quando deitava de lado para dormir e também nas costas, no ombro e uma dor que descia pelo braço. Eu não tinha vontade de fazer nada por conta da dor, me sentia extremamente fraca.

Quando o Dia das Mães chegou, me propus a fazer o almoço com a Soso, mas quase não aguentei, precisei sentar várias vezes por causa da pressão. Qualquer atividade era um desafio para mim. Porém, com o apoio dela, conseguimos. O dia foi muito especial, apesar de estarmos só nós, já que estávamos isolados do resto da família. No fim do dia, eu, a Sofia e minha mãe fomos tirar uma foto juntas. Sou muito crítica com fotos e, na hora que fui ver se ela tinha ficado boa, percebi que meu pescoço estava gigante.



Me assustei. Só tinha visto o inchaço do meu pescoço de frente e não parecia tão ruim, mas, olhando de lado, ele estava enorme. Foi nesse momento que desconfieei da gravidade da situação. Aquilo não era normal, nunca havia acontecido comigo. Eu precisava ir ao médico, não podia mais adiar. Se a conclusão fosse ansiedade, não teria mais nada para fazer, além do que eu já fazia. Eu queria ir só mais uma vez para ter certeza.

A minha mãe entrou em contato com uma amiga, que trabalha em um hospital. Ela nos aconselhou a procurar uma endocrinologista. Pelo fato das ínguas estarem em duas áreas do corpo, existia a possibilidade de eu estar com alguma infecção maior. O que me preocupava em ir ao médico era o fato de eu não ter um plano de saúde. Gastar caro com consultas para não ter respostas coerentes me deixava muito mal.

Pela mesma razão, o meu pai estava resistente. Ele começou a se incomodar com o fato de estarmos procurando tantos médicos para termos sempre a mesma resposta. Ele não acreditava que tinha algo de errado comigo. Porém, eu e minha mãe fomos mesmo assim. Apesar de eu estar exausta, não me conformava, eu queria uma resposta razoável e com um pouco mais de sentido.

Fui ao hospital chorando com minha mãe, não aguentava mais, só queria descobrir o que eu tinha. Era a minha primeira vez fora de casa durante a pandemia. Estava com muito medo. Fomos atendidas pelo clínico geral que analisou a situação e me encaminhou para a endocrinologista, pensando que poderia ser algo na tireóide. Voltei no dia 15 de maio com meu pai para minha primeira consulta com ela. Estava bem preocupada, vários conhecidos

meus, até parentes, possuem problemas na tireoide e acabei ouvindo casos que me desesperaram um pouco.

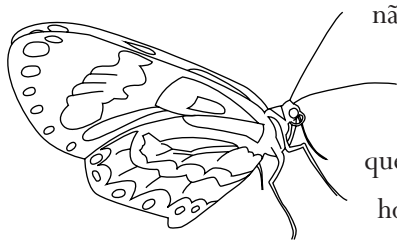
Nesse dia, a endocrinologista me explicou que eu tinha linfonodos inchados e que isso pode acontecer com qualquer um. Se a pessoa possui uma inflamação, o linfonodo incha para combatê-la. Todos possuímos linfonodos para isso. Porém, o bom é quando ele não está fixo. Se ele se move, ele está normal, se ele se mantém imóvel, pode haver alguma complicação. O da virilha estava móvel, mas o do pescoço, não. Por isso, ela solicitou um ultrassom da tireoide que fiz assim que saí do consultório dela.

O resultado saiu na mesma hora e mostrava que minha tireoide estava três vezes maior do que deveria estar. Além disso, havia hormônios que estavam muito desregulados. Porém, essas informações não eram suficientes para diagnosticar o meu problema. Depois de tentarmos muito, conseguimos agendar uma nova consulta e voltei na endocrinologista.

Contei sobre minhas dores e ela se preocupou porque, ao apalpar meu pescoço, não conseguia sentir o “final” da minha tireoide. Para chegar a um diagnóstico, a endocrinologista solicitou vários exames de sangue e uma tomografia. Sem muito esforço, seguia lidando bem com a situação, tentava não escutar o medo e, naturalmente, ria de tudo que eu podia rir. Fazia piada com tudo, inclusive com a vontade enorme de ir ao banheiro quando recebi contraste na veia, no dia da tomografia.

Fiz todos os exames solicitados e, pode ser apenas uma coincidência, um dia antes de levá-los à médica, recebi a visita de uma borboleta. Normalmente vejo borboletas voando, mas no dia 5 de

junho, ela pousou no chão. Observei-a por muito tempo, conversamos e até fiz carinho nela. Ela não parecia ferida, mas também



não voava. Fiquei preocupada em deixá-la no chão e alguém acabar machucando-a sem querer. Depois de mais de meia hora, decidi colocá-la em uma planta. Fui para perto, peguei-a

e, depois de andar um pouco em minhas mãos, ela voou.

Esse acontecimento me marcou muito. Ela podia ter voado desde o primeiro momento que me viu, mas não fez isso. Nunca havia feito carinho em uma borboleta ou pegado alguma em minhas mãos. Senti que aquilo tinha um propósito. As borboletas enfrentam a metamorfose em suas vidas e carregam consigo significados de recomeços e transformações. Cada um pode interpretar essa visita de um modo. Porém, naquele momento senti algo especial, uma grande conexão da natureza que poderia ser um acaso ou um aviso de que mudanças estariam para acontecer.

No dia seguinte, fui mostrar meus exames de sangue e minha tomografia à endocrinologista, mas os resultados aumentaram meu medo. Segundo a médica, o meu diagnóstico poderia ser várias coisas, dentre elas, CÂNCER. Eu tentei ser forte, mas a cada vez que ouvia o nome da doença meu coração gelava e ficava mais difícil segurar as lágrimas. Estava muito preocupada. Naquele momento, só consegui fazer uma pergunta: “Mas, em números, as chances de ser câncer são quais?”. Porém, a resposta dela não era

bem o que eu queria ouvir. “Não dá para pensar em números, pode ser ou pode não ser”, respondeu.

Depois disso, não consegui mais segurar o choro. A médica pediu que eu fizesse mais um exame, dessa vez uma biópsia. Saí chorando do consultório dela, só conseguia pensar que se eu tivesse um câncer meu cabelo cairia. Logo eu, que nunca tive coragem de cortar mais de dois dedos, por que eu estava passando por isso? Por que isso poderia acontecer comigo?

Sempre tive meu cabelo preto, escorrido de tão liso e longo. Muito longo. Pensar em perdê-lo era difícil para mim, esse era meu ponto fraco. Me irritava só de ouvir alguém sugerindo que eu o cortasse. Muitas pessoas já haviam me falado para doá-lo, mas eu não tinha coragem. Será que era tanto egoísmo da minha parte que a vida resolveria me desafiar para tirá-lo de mim?

Mas e se não fosse? Ainda tinha esperança. Nesse dia, para relaxar, fui na casa da vó Lia pela primeira vez desde que a pandemia havia começado. Tomei todos os cuidados, máscara, álcool e pouco contato. Mesmo com restrições, a ida foi suficiente para ver os olhos da vovó encherem de lágrimas de alegria e, também, para renovar as energias com as risadas da Elena.

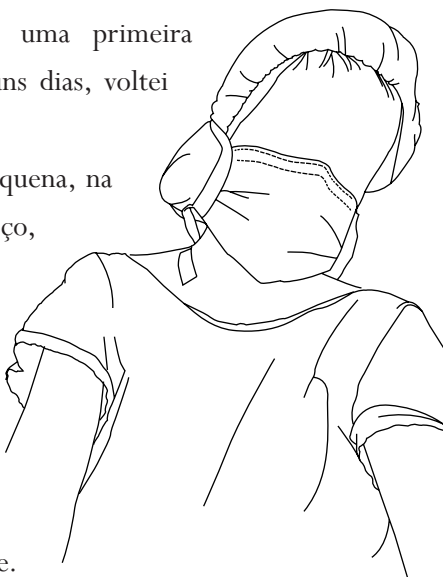
Rimos e conversamos muito. Me senti mal por não conseguir brincar tanto com a Elena, mas eu não tinha forças. Qualquer oportunidade de sentar, eu sentava, não conseguia correr e nem fazer muito esforço. Me sentia fraca e cansada com muita rapidez, mas estar com elas me distraiu e fez com que o medo ficasse para depois. Não comentei com minha avó sobre a suspeita, afinal, poderia não ser câncer e eu não queria preocupá-la sem motivo.

Dentre as poucas pessoas que sabiam que eu estava realizando alguns exames, o tio Léo, irmão da minha mãe, e a tia Nil, sua esposa, faziam o possível para ajudar. Tomando todos os cuidados eles vinham com frequência aqui em casa para saber como eu estava e para me apoiar.

Se há alguns meses eu não tinha nada para fazer, agora o comum para mim era ir em consultas e fazer exames. Já que precisava realizar a biópsia, comecei a procurar por cirurgiões. Recebi ajuda, sugestões e, no dia 8 de junho, fui para Belo Horizonte, consultar com um especialista em cabeça-pescoço.

Optamos por buscar um especialista para evitar que alguma complicação pudesse ocorrer. Acabamos indo para Belo Horizonte pela indicação e porque a cidade não é muito distante de Lafaiete. As duas ficam a aproximadamente 100 km de distância, mas a estrada não é tão ruim e estamos acostumados com o trajeto. Fizemos uma primeira consulta e, depois de alguns dias, voltei para realizar a biópsia.

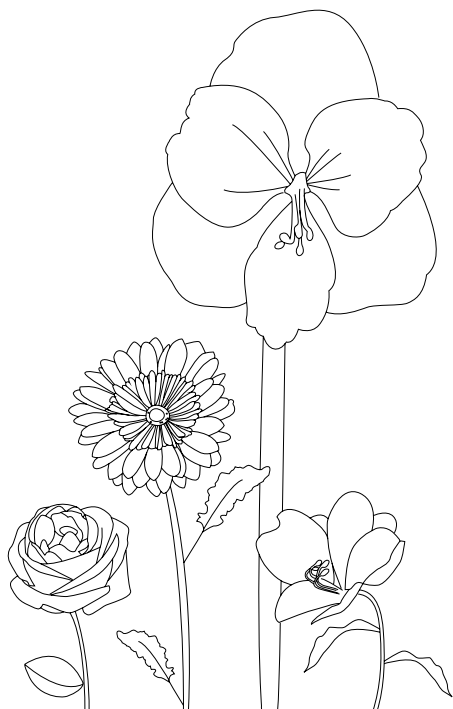
Foi uma cirurgia pequena, na lateral esquerda do pescoço, próximo à clavícula, região que estava mais inchada. O procedimento deve ter demorado pouco mais de meia hora, mas, apesar de ser simples, para mim, foi apavorante.



Sei que existem cirurgias muito piores, meu pai nem considera meu caso uma cirurgia, de tão pequeno. Porém, confesso que durante o processo esqueci até como fazia para respirar. A anestesia foi local e eu sentia uma sensação muito ruim, como se apertasse minha garganta. A cirurgia deu certo e dois linfonodos foram retirados. Um de 1,8 cm e outro de 2 cm.

Com o avanço da pandemia, estar em locais com mais pessoas e considerados de risco era um desafio para mim. Infelizmente, eu não conseguia mais fazer o isolamento social. Além disso, se qualquer pessoa sentisse algo que poderia ser Covid ela iria ao médico, assim como eu. Isso me apavorava. Depois de dias intensos de consultas e exames, consegui ter uma “folga” até a análise da biópsia sair. Aproveitei para tentar me distrair e descansar na casa dos meus pais. Porém, mesmo tentando evitar pensar sobre o assunto, tive dias de muito estresse até receber o resultado.

Não se apegue ao lado ruim, valorize a
parte boa e celebre sempre suas conquistas,
independente do tamanho delas.



4

DIAGNÓSTICO

No dia 3 de julho, no meio da tarde, recebi por e-mail o resultado da minha biópsia que dizia: “Estes achados sugerem o diagnóstico de doença linfoproliferativa (provável linfoma de Hodgkin, clássico, esclerose nodular)”. Nunca havia escutado falar sobre isso. Era tão desinformada que nem sabia o que era um linfoma.

Eu sei bem que nessas horas a pior coisa a se fazer é pesquisar na internet, mas eu só queria saber o que essa palavra estranha significava. Foi nesse momento que li “câncer no sistema linfático”. Câncer? Será que era isso mesmo? Comecei a ler mais sobre, mas parei no momento em que o Google me mostrou a seguinte sugestão de pergunta: “Quantos anos vive uma pessoa com linfoma?” A resposta era cinco anos. Fechei a página. Não queria saber disso.

Óbvio que me desesperei. Eu não sabia o que fazer, fiquei em estado de choque. Depois de 2h, mais ou menos, minha mãe chegou em casa e, finalmente, eu tinha alguém para chorar junto comigo. Mamãe ficou tão apavorada quanto eu, se não mais. Ela vivia dizendo que preferia que fosse com ela e entendendo seu lado. Nenhuma mãe espera ou quer ver o filho passando por isso. Mas, sinceramente, eu mesma não aguentaria se fosse com ela.

Ao longo do dia, fui conversando com outras pessoas. Enviei meus exames para um amigo que é médico, o conheci por meio do Filipe quando começamos a namorar. Desde que comecei a procurar o que tinha, Davi me acompanhou e me orientou a respeito dos passos que eu precisava dar. Assim que mandei meu exame ele me ligou. Com seu jeito muito bem humorado e divertido, era fácil ficar bem. Todas as vezes que eu me desesperava, ao conversar com ele, passava a rir.

Tenho certeza que, naquele momento, ele já tinha uma boa noção do que eu precisaria enfrentar, mas o Davi não me assustou, pelo contrário. Me explicou que, apesar de ser um câncer considerado raro, possuía altas chances de cura. Além de reforçar que, melhor do que ter um tratamento para algo, é ter a cura para aquilo.

Mas e o meu cabelo?

O laboratório que fez a análise dos linfonodos retirados do meu pescoço solicitou um outro exame, imunoistoquímico. Ele seria feito usando o mesmo material que havia sido retirado e demoraria um pouco para ficar pronto. Por conta disso, Davi não me disse se ele cairia, pois dependeria da medicação a ser usada e do resultado de mais exames. Pronto, era o que eu precisava ouvir. Na minha cabeça, eu coloquei a afirmação de que eu seria curada e de que meu cabelo permaneceria como sempre foi: longo.

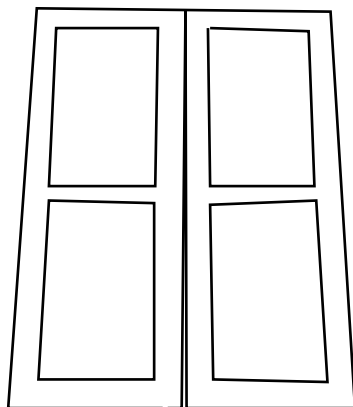
Essas informações me acalmaram muito, acalmaram minha mãe e me fizeram explicar tudo com mais calma para o Filippe também. Ele é mais racional, não sei como se sentiu no momento exato em que recebeu a notícia, mas se manteve firme. Continuamos conversando pelo celular, ele me distraiu e, depois de um tempo, meu medo tinha ido embora. Não que eu estivesse feliz, mas eu estava adiando o momento em que teria que me preocupar novamente com isso.

Acredito que por falta de conhecimento e um pouco de ignorância da minha parte, eu não me revoltei. Apesar de tudo, eu estava prestes a descobrir o que estava me incomodando há muitos anos. Olhando por esse lado, parecia bom. Além disso, eu não sabia ao certo o que teria que enfrentar. Já havia conhecido pessoas

que tiveram câncer, mas não sabia o que um paciente precisava enfrentar na prática. O meu conhecimento se limitava ao que o senso comum costuma compartilhar.

Enquanto esperava mais informações e o resultado do imunoistoquímico, meu pescoço parecia cada dia maior, mesmo depois de retirar dois linfonodos. No início de agosto, o carocinho no meu colo voltou a aparecer. Junto a ele, as dores nas costas e a falta de ar se intensificaram. Eu mal conseguia dormir. Não sei se por preocupação ou se pela dor, em vários dias perdi o sono durante a madrugada. Quando isso acontecia, eu aproveitava para ver o nascer do sol e pensar no quanto não temos controle da vida.

Sinto uma sensação muito boa ao admirar o céu, observar essa imensidão que me fascina e que é única a cada olhar. As nuvens nunca estarão iguais, as cores também não serão sempre as mesmas e para mim ele é como uma das mais belas pinturas. Em meu quarto, tenho uma janela, na lateral



direita da cama, que me permite ver o céu. Parte do muro, alguns prédios, casas e árvores compõem o cenário.

Foi nessa janela que busquei alento nos dias em que a vontade de dormir sumia. Era a ela que recorria quando me sentia sozinha e esgotada. Olhando por ela, me sentia um pouco mais livre, mesmo que a pandemia me obrigasse a ter liberdade somente

dentro de casa. A maior parte dos fins de tarde, também estava nela. Observar o pôr do sol e os pássaros de um lado para o outro eram minha válvula de escape e meu contato com a natureza.

O resultado do imunoistoquímico saiu e eu realmente estava com linfoma de Hodgkin. Apesar do diagnóstico, eu praticamente não sabia o que era a doença. Isso trazia uma sensação de segurança, ao mesmo tempo que me causava muito medo. E se fosse algo muito pior do que eu pensava? Porém, também podia ser muito mais tranquilo do que eu estava imaginando. Segurar a positividade não era fácil, mas eu não queria que as pessoas ao meu redor se sentissem mal por eu estar mal.

No entanto, no dia 10 de agosto, durante a minha primeira consulta médica após o diagnóstico, tudo se confirmou, a ficha caiu e meu mundo desabou de verdade.

Antes do imunoistoquímico sair, havia encaminhado uma solicitação, que foi aceita, para que meu tratamento fosse realizado por meio do SUS em Belo Horizonte. Somos muito gratos por termos conseguido. Porém precisaria, provavelmente, pegar estrada com frequência. Contudo, isso seria pouco perto de poder me tratar em um dos melhores hospitais de Minas Gerais, o Hospital das Clínicas. Saí de Lafaiete animada e feliz porque iria tirar minhas dúvidas e enfrentar o que aparecesse.

Chegamos a Belo Horizonte e, após longas horas de espera para ser atendida, em jejum, porque não sabia se precisaria fazer algum exame, fui chamada. Dois médicos estavam prontos para me ajudar e, muito atenciosos, responderam meu super questionário de aproximadamente 15 perguntas, enquanto preenchiam minhas

informações no prontuário. Fiz isso porque não queria mais ter que consultar o Dr. Google. Bastou o susto da primeira vez. Além disso, não havia ninguém melhor que os próprios médicos para me auxiliarem de forma confiável.

Tudo correu bem até o momento em que cheguei na pergunta mais importante para mim: “Meu cabelo vai cair?”. “Então, seu protocolo possui quatro medicações que possuem tendência a afetar o cabelo. A quimioterapia busca matar todas as células que se multiplicam de forma acelerada, já que é assim que as células cancerígenas se comportam. Porém, as células responsáveis pelo cabelo também se multiplicam rápido. Desse modo, não tem como os medicamentos escolherem quais são boas e quais são ruins. Eles destroem todas”, respondeu a médica.

Nesse momento, já não queria ouvir mais nada, minhas esperanças haviam acabado. Eu não tinha medo de morrer, eu sabia, sabe-se lá como, que isso não ia acontecer, a certeza da cura eu tinha. Comecei a chorar muito. Chamaram um outro médico para discutir alternativas para conter a queda. Medicamentos, toucas térmicas, poderia ser qualquer coisa. Porém, a resposta dele foi que não havia muita alternativa, remédios contra a queda não adiantariam e a touca exigiria um cuidado enorme. Eu poderia tentar, mas nada seria garantido.

Se antes eu tive positividade, nesse momento, eu nem lembrei dela. Depois disso, não parei mais de chorar. Enquanto andava pela região hospitalar, no bairro Santa Efigênia, as pessoas me olhavam e, apesar da máscara no rosto, por conta da pandemia, meus olhos vermelhos e inchados não escondiam meu desespero.

Durante todo o trajeto de retorno para casa eu chorei e, quando cheguei, ao contar para minha mãe e minha irmã, chorei mais.

O meu pai, mais racional, tentava mudar de assunto, me fazer rir e buscar uma solução a todo custo. Porém, nesse dia, nada disso adiantou. Eu sabia que não iria estagnar no sofrimento, mas eu não conseguia contê-lo naquele momento. Minha mãe, mais sentimental, não conseguia esconder a indignação do porquê isso estaria acontecendo comigo. Ela sentia minhas dores. Se eu chorasse, ela chorava e, se eu sorrisse, ela sorria. Apesar de não querer fazê-la se sentir mal, nesse momento, eu não tinha forças para me segurar. O modo de lidar dela e do meu pai eram bem diferentes, mas os dois juntos equilibravam a situação.

O engraçado é que no dia seguinte eu já não estava mais em prantos. Acredito que, de tanto chorar, parte do peso que estava tentando ignorar conseguiu sair. Entendi, passando por isso, que não precisava me culpar por sentir medo ou raiva, pelo contrário, se eu me privasse de senti-los, viveria angustiada. Era importante deixar aquele sentimento ruim sair.

Até então a vó Lia não sabia, já que não havia certeza sobre o diagnóstico e não queria preocupá-la desnecessariamente. Imagina contar a ela que estava com suspeita de câncer e depois isso não se confirmar. Não era necessário antecipar tal preocupação. Porém, depois de confirmado, fui até ela. contei que estava com linfoma, ou seja, um câncer no sistema linfático. No mesmo instante, vi os olhinhos da vó Lia encherem de lágrimas. Ela juntou as mãos em sinal de prece e incrédula falou: “Não pode ser”.

Olhei nos olhos dela e disse: “Vó, eu sei que não estamos podendo abraçar, mas eu queria...”. Antes que eu conseguisse

acabar de falar, já estávamos chorando e esticando o braço uma em direção a outra. Pela primeira vez, durante a pandemia, abracei minha avó, um abraço apertado que, apesar do motivo triste, me encheu de paz. Expliquei a ela que as chances de cura eram bem altas e que eu sabia que seria curada.

Acho que consegui acalmá-la, mas não dá para exigir que, após receber uma notícia dessas, tudo se acalme rapidamente. Além dela, tinha a Elena. Mesmo pequenininha, sempre me encantei por sua sagacidade e, naquele momento, ela estava atenta à conversa. “Elena, a Sarinha está dodói, mas vai ficar tudo bem. Vou ao médico, tomar remedinhas por um tempo e rapidinho estarei melhor”, expliquei a ela.

Depois da confirmação dos médicos, eu não teria mais dias de descanso, estava de volta ao hospital, porém com muito mais medo. Se antes minha maior preocupação na pandemia era pegar Covid e acabar colocando alguém em risco, agora eu fazia parte do grupo de risco. Teria que ir a hospitais e precisaria frequentar ambientes de maior risco. Isso me apavorava. Mesmo com a certeza de que iria me curar do câncer, convivia com a incerteza e o risco de um vírus de alcance mundial com alta taxa de mortalidade.

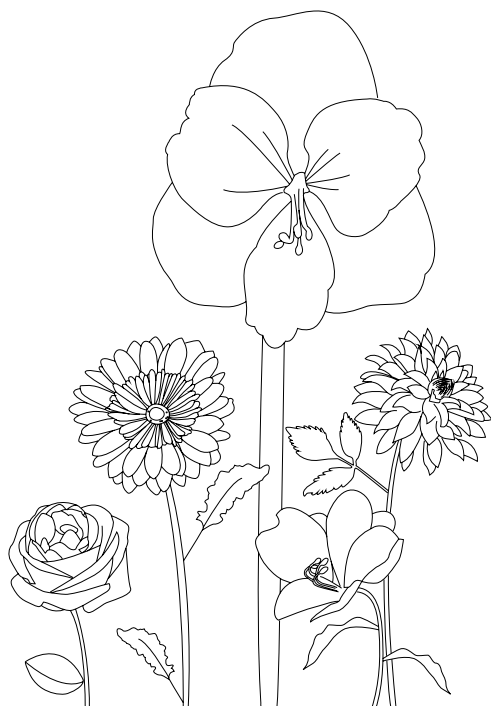
Depois de algumas consultas, precisei realizar o exame mais importante: PET. Ele é um exame de imagem que, a grosso modo, serve para ver onde está a doença no corpo. O médico me explicou que se houvesse células cancerígenas apenas na parte superior do corpo seria necessário fazer quatro ciclos de quimioterapia, ou seja, oito sessões. Porém, se existissem nas partes superior e inferior, eu precisaria de seis ciclos, o mesmo que 12 sessões. Queria

que tudo acabasse o mais rápido possível e, por isso, desejei ao máximo que só houvesse câncer na parte superior, até porque era onde eu sentia os carocinhos surgirem.

Mais uma expectativa foi criada na minha cabeça. Fazer menos sessões de quimioterapia implicaria, talvez, em menos reações em meu corpo e uma esperança do meu cabelo não cair totalmente. O problema é que o resultado do exame demoraria a sair e precisaria conter a ansiedade. Tive outros exames para fazer nesse tempo, o que me distraía, além de dias agitados e muito apoio.

Confie em você, ninguém sabe mais da sua
vida do que você mesmo.

Acredite na sua verdade e não se deixe
levar pelo que os outros dizem!



5

MEDO DE PERDER O CONTROLE

Depois de ter o diagnóstico explicado e confirmado pelos médicos, aos poucos, aqueles com quem eu tinha mais contato foram começando a saber sobre o que estava acontecendo. Porém, contar era muito difícil. Na maioria das vezes, esperava que a pessoa viesse falar comigo e me perguntar se estava tudo bem. Caso percebesse que a intenção era boa, eu contava. Não sabia como dar a notícia sem preocupar as pessoas ou sem deixá-las mal.

A verdade é que a vida anda corrida. Poucas vezes paramos para procurar o outro e saber como ele está. É normal que isso aconteça. Vivemos no automático, em uma velocidade cada vez mais acelerada. A maior parte das vezes, já estamos tentando lidar com nossos próprios problemas. Isso é tão natural que, quando paramos para observar, o tempo passou e a convivência ficou de lado.

Para além dessa realidade, a pandemia nos obrigou a assumir um distanciamento ainda maior. Se antes, ao vermos alguém na rua, ao menos perguntávamos, mesmo que no automático, como a pessoa estava, com a pandemia a socialização mal acontecia. Saber como eu estava exigia um esforço maior, tanto da minha parte, quanto dos meus amigos e conhecidos. Por essas razões, as pessoas foram descobrindo em momentos diferentes, alguns antes, outros durante e a maioria depois do fim do meu tratamento. Confesso que isso me ajudou de certa forma.

Eu não queria que as pessoas, em geral, soubessem o que eu estava passando. Não sentia vergonha de estar doente, apesar do câncer ainda ser um tabu muito grande. O que eu tinha era medo. Eu tinha medo de como seria, do que eu precisaria enfrentar, de como as pessoas iriam lidar comigo e de como eu lidaria com elas.

Eu não queria que ninguém sentisse pena de mim, mas também não queria que ficassem diminuindo minha dor.

Muitas vezes, as pessoas não sabem o que dizer e na tentativa de ajudar acabam atrapalhando. Eu não queria ter que lidar com esse desafio. Ter que tratar um câncer já exigia muito de mim, não precisava me desgastar ainda mais com opiniões baseadas em preconceitos ou que me fariam sentir mal. Até porque isso já acontecia, em menor proporção. Poucos sabiam, mas já era o suficiente para me incomodar.

Lidar com as pessoas não é fácil. Claro que não conseguimos ter certeza do que vai machucar o outro, mas isso não exime a culpa de ninguém. É preciso ter mais empatia, ainda mais quando alguém se encontra em situação de vulnerabilidade. Quando eu ficava mal, ouvia que não podia ficar assim, porque pelo menos meu câncer tinha cura, porque “tinham pessoas em situações piores”, porque “cabelo cresce”. Se eu me sentia bem, era questionada sobre a veracidade dos efeitos do tratamento.

Qualquer doença, socialmente falando, é vista como anormal, algo que precisa ser combatido. Porém, essa visão carrega e reforça preconceitos que dificultam a forma de lidar com o processo. Para além de ter que lidar com o tratamento, que já é muito difícil, o paciente precisa lidar com preconceitos baseados no senso comum. Câncer não é falta de Deus ou causado por amargura. O câncer não é contagioso e não pode ser curado com receitas e chás milagrosos.

Mesmo que a pessoa soubesse o que falar, havia dias que eu não estava bem e, independente do que fosse dito, eu me sentiria

mal. Nesses casos, por exemplo, se a pessoa falasse que passaríamos por isso juntas, eu me irritava. Não íamos passar, eu ia passar. Por estar tão mal, acabava criticando a boa vontade de alguém que só queria ajudar. Porém, em dias que eu estava bem, essa mesma frase chegava como um presente, me acalmava e me dava força.

Por medo de não saber lidar com as opiniões, preferia não me expor. Sei que era muito difícil me entender, às vezes nem eu mesma conseguia. Em diversos momentos me indaguei sobre o fato de estar dormindo muito. Me questionava se estava mal ou se estava usando o tratamento como desculpa para não ter obrigações. Por vezes, me cobrava para agir diferente, para fazer exercícios, por exemplo, mas na primeira caminhada minha pressão baixava e eu pedia cama novamente.

Eu tinha medo da cobrança das pessoas sobre mim, mas, em certos momentos, eu mesma me cobrava. Tinha dificuldade em lidar comigo mesma. As mudanças foram muito rápidas. Há alguns meses, eu acreditava ser uma pessoa saudável, capaz de fazer o que eu quisesse, na hora que eu quisesse. Porém, de repente, passei a ser a doente, aquela que precisava de cuidado redobrado, que não dava conta e que não tinha forças para fazer o que tinha vontade.

Mesmo que minha mente dissesse que eu poderia levantar, fazer diferente e agir normalmente, meu corpo não deixava. Isso me abalava muito. Demorou, mas, aos poucos, entendi que eu precisava respeitar minhas fraquezas, que dias ruins também existiriam e que opiniões equivocadas apareceriam. Eu precisava, antes de tudo, considerar o que me fazia bem, para que o externo não tivesse o poder de me abalar.

Se o fato das pessoas não saberem o que eu estava passando me trazia conforto, era essa a situação que eu buscava manter. O que importava era o que eu queria para mim e não o que a sociedade acharia melhor. Porém, na época, ter essa convicção nem sempre era fácil, afinal, não dependia só de mim. Algumas pessoas acabavam descobrindo, sem que eu quisesse, e não me abalar com isso era difícil. Além disso, tinha medo de que, ao descobrir, algumas pessoas ficassem chateadas por eu e minha família não termos contado, mas tentava ser firme na escolha de me respeitar.

Em certos aspectos, a pandemia favoreceu minha decisão. Por evitar sair, pouquíssimas pessoas viram meu cabelo caindo e minha cabeça cheia de falhas. Não precisei ficar explicando o que estava acontecendo. Se não fosse a pandemia, precisaria seguir minha vida de faculdade e estágio normalmente, ou não, poderia ficar atrasada e me culpar ainda mais. Além disso, veria as pessoas mais próximas saindo e eu não poderia estar com elas. Pode parecer egoísmo, mas com certeza isso abalaria meu psicológico.

Já contei da minha animação, era só me chamar para sair que eu ia. Festas, restaurantes, encontros com os amigos, sempre amei e participava de tudo. Imagino que me sentiria sozinha e ainda mais deslocada se somente eu não pudesse participar. Até porque, mesmo que eu pudesse ir, tomando vários cuidados, já que minha imunidade estaria bem mais baixa, talvez não me sentisse confortável por conta da minha aparência.

Por outro lado, pensando na imunidade, eu me sentia apavorada por passar por isso em meio a uma pandemia. Corria um risco muito grande. Mas, sem dúvida, o maior desafio era não poder ter o carinho físico das pessoas. Se, para eu chorar no colo

da minha mãe, precisava esperá-la chegar do trabalho e tomar um banho caprichado, encontrar pessoas que não faziam parte do meu convívio habitual era praticamente impossível.

Quando saí de Mariana, em março de 2020, achei que estaria de volta em, no máximo, três meses. Porém, só depois de cinco, consegui encontrar com o Filippe. No dia 22 de agosto, ele veio me ver, estava precisando muito dele. Fomos nos adaptando. Conversávamos todos os dias, tentamos diminuir a distância como dava, mas não era a mesma coisa.

Por ele estar trabalhando presencialmente, existia um medo muito grande dele acabar me contaminando. Mesmo ele tomando todos os cuidados, o vírus poderia se apresentar assintomático e não queríamos correr riscos. Para conseguir pelo menos nos abraçar, era preciso reforçar o cuidado ainda mais.

Com minhas amigas o mesmo aconteceu. Foram raras as vezes que encontrava uma ou outra pessoalmente. Quando isso acontecia, tomávamos todos os cuidados, nem abraçar era possível. Que saudade tenho, até hoje, de abraçá-las apertado e sem medo, que saudade tenho de ver o sorriso delas pessoalmente.

Mesmo com tantos desafios, as pessoas sempre davam um jeito de me fazer sentir amada. Isso foi essencial para mim. Quando me falam sobre minha força, sei bem que ela veio desse amor que recebi e das muitas orações feitas para mim. Mesmo distantes fisicamente, existia muito carinho e, diariamente, eu o sentia por meio de mensagens e chamadas de vídeo.

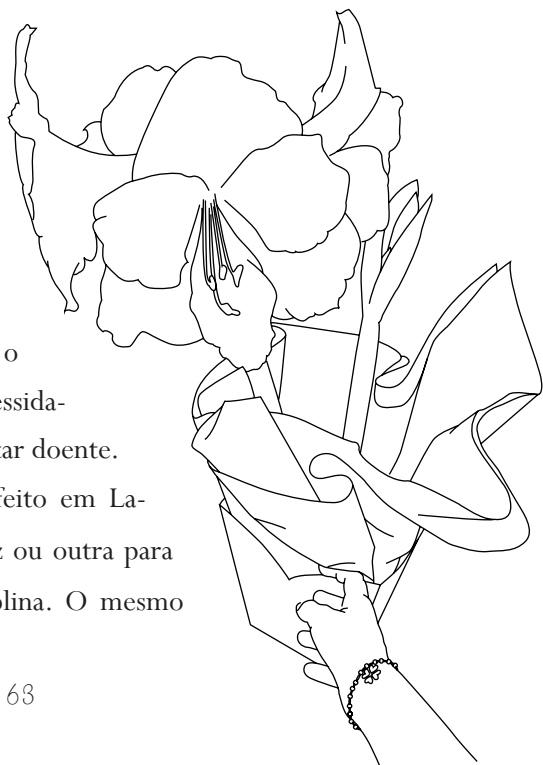
A minha primeira quimioterapia estava prevista para setembro e, na manhã do dia 29 de agosto, sábado, a campanha tocou.

Não esperava ninguém. Sofia insistiu para que eu abrisse a porta e ainda me perguntou se eu continuaria de pijama. Não dei ouvidos e fui abrir a porta. Que surpresa boa. Pessoalmente estavam Alice e Marina, mas ainda tinham três amigas, Bárbara, Júlia e Victória, por chamada de vídeo, ansiosas para ver minha reação.

Não sabia se sorria ou se chorava de emoção. Elas me trouxeram uma linda cesta de café, uma flor, *Amaryllis*, da família das *Açucenas*, que simboliza a cura, e uma pulseira de trevo, para que eu usasse e lembrasse que elas sempre estariam comigo. Não tinha como desanimar com tanto amor. Nós somos amigas há mais de 15 anos, já passamos por muitas coisas juntas e essa seria mais uma que, com certeza, marcaria nossa história.

Quando percebi que, por um bom tempo, eu não teria como voltar para Mariana, decidimos tirar minhas coisas do cantinho que tanto sonhei ter. Mesmo que a faculdade voltasse, o que provavelmente não aconteceria tão cedo, eu não voltaria. Durante o tratamento, seria impossível ficar sozinha por lá. Além disso, como só me faltava realizar o estágio e o TCC, não havia necessidade de morar lá, mesmo sem estar doente.

O estágio poderia ser feito em La-faiete, só precisaria ir uma vez ou outra para os poucos encontros da disciplina. O mesmo



aconteceria com o TCC. Caso precisasse dormir em Mariana, havia a casa do Filippe. Não fazia mais sentido ficar pagando aluguel. Sem falar que as aulas poderiam voltar à distância, sendo ainda mais desnecessário manter meu cantinho por lá.

Antes de começar o tratamento, no dia 30, fui com meus pais, meu tio Léo e um amigo dele para tirar minhas coisas da quitinete. Porém, chegando em Mariana, encontrei Filippe e fui visitar sua casa, matar a saudade dos meus sogros e das nossas gatinhas, Bulma e Sarinha. Sim, ela tem meu nome porque foi encontrada no telhado da casa deles no dia do meu aniversário.

Preferi não participar da mudança. Não queria ter que desmontar minha casinha. Me doía perceber que, depois de finalmente conseguir um lugar só meu, teria que abrir mão sem mal aproveitá-lo. Precisei me despedir da minha vida em Mariana sem saber quando voltaria, se é que voltarei. Foi mais uma grande perda e um marco para mim. Durante três anos vivi a vida lá, conquistei uma liberdade maior e agora perderia tudo.

Além de todos os desafios, deixar Mariana significava voltar oficialmente para a casa dos meus pais. Não que isso seja ruim, até porque percebi o quanto sentia falta de estar com eles e quantas coisas estava perdendo nesse tempo fora. Porém, com a mudança, perderia muitas coisas em Mariana também, coisas que conquistei nesses últimos três anos e das quais sinto saudades até hoje.

Eu tinha certeza de que seria curada. Por isso, o que mais me amedrontava era a trajetória e o que faria parte dela. Tentava não pensar na razão disso ter acontecido comigo, se aconteceu,

existia um motivo, seja qual fosse. Nos dias em que perdia o sono e observava o nascer do sol, buscava trabalhar o pensamento para aprender com essa fase. Algo de bom eu teria que tirar disso tudo.

O ditado é verdadeiro, só damos valor quando perdemos. Tanto o câncer quanto a pandemia me ensinaram a ver a importância de coisas que antes eram tão comuns para mim e que eu não observava com atenção. Infelizmente, precisei dessas vivências para valorizá-las. Porém, hoje vejo a importância de um sorriso, de um abraço, de estar com quem amo, de ter saúde, da felicidade em poder viver sem enjoos e muitas outras coisas.

Não quero romantizar o câncer ou a pandemia, até porque acredito que seja impossível. Não é fácil enfrentar tais realidade e no momento que escrevo esse livro, por vezes, ainda me vejo angustiada com algumas questões relacionadas a eles. Para além dos desafios da pandemia, o câncer foi motivo de muita dor e dificuldade, mas aprendi muito com eles.

Não existe hora certa para ser feliz se
em todo segundo você buscar motivos
para sorrir. Aproveite o processo até que
você realize seus objetivos.



6

LONGAS QUIMIOTERAPIAS

No dia 2 de setembro acordei tranquila, tinha consulta marcada em Belo Horizonte. Iria finalmente ver o resultado do meu PET e descobriria quantas quimioterapias seriam feitas. A expectativa era que a doença só aparecesse na parte superior do corpo e que eu não precisasse de 12 sessões de quimioterapia. Queria ficar livre disso rápido. Não dá para dizer que eu não estava com medo. Eu estava muito confusa, tinha muitas dúvidas e angústias, mas tentava me controlar e ser positiva para lidar da melhor forma.

No momento antes de ir para a consulta, eu me sentia forte, acredito que por todo apoio que estava recebendo, principalmente da minha família, dos meus amigos, do meu namorado e da família dele. As poucas pessoas que sabiam me transmitiam muita energia e com certeza foi isso que me fez não me desesperar. Mesmo com todas as incertezas envolvendo a doença e todo o medo da pandemia, eu conseguia sorrir na maior parte do tempo. Buscava me apegar às pequenas coisas boas que aconteciam comigo e fazia delas ocasiões especiais, como no caso da borboleta.

Eu sempre tive isso comigo. Quando comecei a fazer os exames, conversando com a Anna, ela me lembrou do meu aniversário de 21 anos, em 2018: “Eu sempre me lembro do dia em que você se emocionou com o petit gâteau no seu aniversário. Isso sempre me faz lembrar que a felicidade está realmente nas pequenas coisas e nos pequenos momentos”. Logo depois disso, me acalmou e disse que ainda teríamos muitos motivos para comemorar juntas.

Nesse aniversário, eu ganhei um petit gâteau do restaurante em que fui comemorar. Não esperava, eles haviam dito que eu não ganharia, já que a data do meu aniversário havia sido um dia antes.

Porém, pouco antes de ir embora, a surpresa veio. Eu fiquei muito feliz e não contive as lágrimas, comecei a chorar de alegria.

Depois do que a Anna me disse, parei para refletir sobre a importância de ser feliz com pouco. “Hoje a gente vive um momento tão difícil, e tenho sempre tentado pensar nos petits gâteaux da vida, que me fazem ter um respiro de felicidade e leveza no meio disso tudo”, ela me disse. Mesmo que isso acontecesse comigo sem eu prestar muita atenção, passei a observar ainda mais os petits gâteaux da vida. A Anna é muito boa com palavras e, em vários momentos, conseguia me mostrar melhores direções quando o caos ocupava minha mente.

Voltando à consulta. Saí tranquila de casa e fui para Belo Horizonte com meu pai. O local onde fiz o meu PET era em um outro prédio, mas dentro do conjunto de propriedades do Hospital das Clínicas, onde fui tratada. Pegamos o PET e não abrimos. Esperamos para que o médico abrisse na consulta. Até porque, não entenderíamos nada. Fomos em direção à área de hematologia e, depois de algum tempo, fomos chamados.

Sem muito cuidado para manuseá-lo, porque aquilo tudo já era muito comum para ele, o médico abriu o pacote grande que guardava meu exame. Passou o olho rapidamente nas imagens, leu o laudo com várias informações técnicas e me disse o que eu não queria ouvir. Realmente, seriam seis ciclos de quimioterapia, ou seja, 12 sessões. Além disso, eu poderia precisar de radioterapias depois, já que havia uma região muito afetada.

Em palavras difíceis, eu tinha doença em atividade nas regiões mediastinal anterior, no baço e nos compartimentos supra

e infradiafragmáticos. Mas o que mais me assustou foi saber que a massa que eu tinha no colo, aqui chamado de região mediastinal anterior, já possuía dimensões de 14,8 cm x 7,7 cm. Essa era a mesma massa que sumia e aparecia, aquele carocinho que os médicos que procurei, durante quase dois anos, disseram que eu sempre havia tido, só não tinha percebido, que era coisa da minha cabeça.

Sou leiga no assunto, mas quando os médicos diziam que não era nada, eu me aborrecia. Sabia que aquilo não era normal e nem comum em meu corpo, até porque eu o via sumindo e surgindo novamente. Descobrir que aquela massa já possuía mais de 14 cm me trazia uma raiva enorme, mas também um alívio por descobrir e confirmar que estava certa.

Apesar disso, na hora, não pensei nesses sentimentos. Eram tantas emoções misturadas. Eu só refleti sobre isso depois. Enquanto conversava com o médico, o choro voltou. Mais uma vez, fiquei afundada em um buraco por culpa da expectativa que criei, da minha positividade, que me alienou naquele momento. Talvez meu cabelo durasse por oito sessões, mas 12? Acho que seria demais. Mais uma vez, estava me preocupando com o cabelo.

Além disso, nesse mesmo dia, marcaram minha primeira quimioterapia para o dia seguinte. A equipe médica não queria adiar mais, eu precisava começar com urgência. Saímos da consulta com vários papéis e pedidos de exames, passamos em vários locais para resolver tudo e dar início ao tratamento. Quando voltamos para casa, depois de 1h30 na BR-040, já era noite. Minha cabeça doía, não conseguia parar de chorar, estava cansada.

A preocupação me consumiu, o processo me trazia muita insegurança. Naquele momento, fiquei muito triste. Como con-

sequência disso, as pessoas à minha volta também ficaram e, na minha cabeça, a culpa era minha. A doença implicava em perder muitas coisas e algumas eu já havia perdido. Porém, diante de tudo, o que mais me apavorava, era a possibilidade de eu perder minha vaidade, minha vontade de me cuidar. Esse foi mais um dia cheio de choro, mas que, afinal, passaria.

Na manhã seguinte, já acordei mais tranquila, aceitando um pouco mais a situação. Tomei um café reforçado e fui com meu pai para o hospital. Mesmo cheia de medos, conhecer as pessoas ali me trazia algum conforto. Logo na recepção, observei dois funcionários brincalhões que conversavam com todos os pacientes. Mirelle e Felipe faziam qualquer um sorrir, mesmo que fosse difícil. Fui chamada: “Senha 13 laranja”. Mirelle amarrou uma pulseira em meu braço e fui para um corredor esperar o atendimento.

Depois de pouco tempo, uma enfermeira me chamou para conversar e me mostrou um folheto cheio de orientações. Não quis ler, tinha medo de desenvolver alguma reação só por ter lido e guardado a informação. Ela foi me explicando os principais sintomas, mostrou quais remédios eu não poderia tomar, quais alimentos eu precisaria evitar, o que fazer em determinadas situações como enjoos ou febre e perguntou minhas dúvidas.

Antes de seguirmos para a sala onde receberia a medicação, ela se lembrou de falar sobre congelamento de óvulo. Como assim? Eu devia ter feito isso? Como lidar, minutos antes de começar a quimioterapia, com o fato de que, a partir do momento que começasse, eu poderia me tornar infértil? Eu não podia adiar o tratamento, mas começar poderia resultar em complicações futuras.

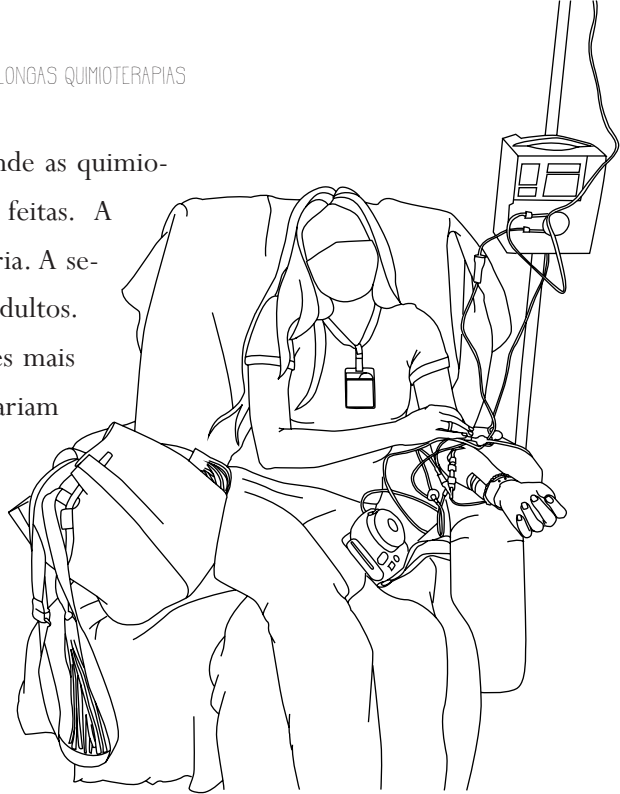
Saí chorando pelo hospital enquanto me levavam a uma médica que me explicaria o que de fato poderia acontecer. “Se acalme, já vi vários casos de pessoas, após a quimioterapia, engravidando. Em períodos inclusive não recomendados, mas acontece. Além do fato de você ser nova. Pode ser que não atrapalhe. Infelizmente, seu quadro não pode ser adiado, se não poderíamos pensar no congelamento, mas você precisa começar”. Me senti um pouco mais calma e voltei à realidade.

Depois de toda essa confusão, fui de encontro à enfermeira que me esperava com a medicação. Nesse momento, consegui perceber a preocupação e o cuidado de toda a equipe com os pacientes e comigo também. Eles faziam de tudo para o tratamento ser o mais leve possível. Não sei se isso é comum para outros pacientes, mas eu me sentia feliz ao chegar no hospital e encontrá-los.

Tive contato com várias enfermeiras e enfermeiros. Ia sempre às quartas, mas era comum que os enfermeiros fossem novos a cada ida, principalmente no início, quando não conhecia muitas pessoas. Devo ter conhecido mais de 10 e o que me impressionava é que todos, sem exceção, eram maravilhosos. Me faziam sentir acolhida e segura.

As quimioterapias eram bem parecidas umas com as outras e seriam feitas de 15 em 15 dias no hospital em Belo Horizonte. Ao chegar na recepção, recebia uma pulseira com meu nome e minha data de nascimento. Ia para um corredor de espera e, quando me chamavam, entrava na sala. Lavava as mãos, conferia minhas informações, assinava um papel, sentava em uma cadeira super confortável, reclinável, e aguardava meus saquinhos de remédios. Depois disso, passava longas horas tentando me distrair.

Havia três salas onde as quimioterapias poderiam ser feitas. A primeira era a da pediatria. A segunda, para pacientes adultos. A terceira, para pacientes mais debilitados, que precisariam ficar deitados em macas. Porém, mesmo com as definições, isso não queria dizer que eu ficaria na segunda. Não sei exatamente a razão, mas acabei frequentando as três.



O meu protocolo foi o ABVD.

Isso quer dizer que as medicações que usei, ou seja, quatro, começavam com essas iniciais. Entretanto, no Brasil, é muito comum faltar a medicação B, ou seja, Bleomicina. Já havia escutado sobre isso e, mesmo preocupada com as possíveis consequências da ausência de uma medicação, tentava não me apavorar, até porque não tinha muito o que fazer. Além disso, não ter uma medicação me fazia sair mais cedo! Brincadeira, a verdade é que tentava me distrair nesses pensamentos bobos para ter mais tranquilidade.

Na minha primeira sessão, fui chamada para a sala da pediatria. Ela tinha similaridades com as outras. Possuía oito cadeiras e oito tripés ao lado de cada uma, servindo de suporte para as medicações. Ao lado da porta de entrada, ficava uma mesa

na qual as enfermeiras ajeitavam os papéis. No fim da sala, havia uma pia para lavar a mão ao chegar, um banheiro e uma televisão. Além de um carrinho no centro, que servia para colocar medicação, luvas, agulhas, algodões, entre outros utensílios médicos.

Porém, diferente das outras, a sala da pediatria possuía uma prateleira grande com vários filmes, livros e lápis para colorir. Infelizmente, não eram para mim, mas ela também tinha um pouco mais cor. Seus tons puxavam para o alaranjado e isso trazia mais alegria ao ambiente. As outras eram mais azuladas e frias.

Aparentemente as pessoas não gostavam de estar na sala da pediatria. Isso porque as criancinhas que estavam lá, tomando medicação, às vezes choravam e a maioria se sentia mal por vê-las passando por aquilo. Aconteceu de eu me questionar sobre por que isso precisaria estar acontecendo com elas. Porém, observar a leveza delas, me dava muita força.

Realmente, algumas choravam bastante, principalmente na hora de colocar o acesso venoso, por conta da agulhada. Mas, falando sério, até eu sentia vontade de chorar às vezes. O que me fascinava nas crianças era o modo como elas enfrentavam aquilo. O olhar leve delas fazia parecer que aquilo era fácil, elas conversavam, contavam dos seus dias e carregavam uma luz admirável.

No meu primeiro dia lá, conheci um menininho de 5 anos. Ele não sabe, mas foi responsável por me motivar muito. Mesmo sem nunca ter me visto, veio falar comigo quando a enfermeira disse que era minha primeira sessão. Ele estava com uma máscara cuja estampa era um sorriso enorme e na sua cabeça tinha pequenos cabelinhos ralos. Ele não parava de falar e ria o tempo todo. Com

certeza já havia enfrentado muitos desafios, mas seguia brincalhão. E eu lá, com 22 anos, morrendo de medo do que poderia acontecer.

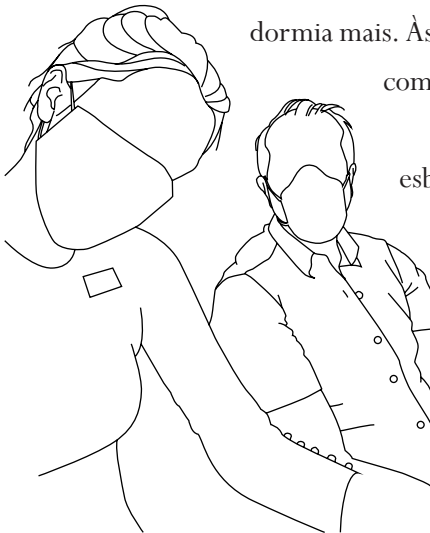
Nós dois combinamos que, quando crescêssemos, ele seria policial e eu seria o Batman. Até fui convidada para ir à sua casa. Era uma identificação automática e um carinho tão espontâneo que me fazia querer estar perto sempre. Depois disso, sempre insistia para ficar na ala pediátrica. Quanta leveza, quanta gentileza, quanta força, que menininho poderoso.

Nesse dia, também conversei bastante com a enfermeira que, dentre os assuntos, abordou de forma muito delicada e empática a questão do cabelo. Me indicou lugares para comprar perucas e me presenteou com três lenços, um batom e um esmalte. Foi muito especial para mim ter sido tão bem tratada logo no primeiro dia.

O meu pai sempre ia comigo, me acompanhou da primeira à última. Porém, por conta da pandemia, ele não podia ficar dentro da sala. Precisava ficar no corredor aguardando as mais de 4h de quimioterapia. Com o tempo, fomos nos adaptando e ele conseguiu aproveitar melhor esse tempo vago. Eu ficava deitada,

dormia, acordava, via séries baixadas no celular, dormia mais. Às vezes, tomava um suco, mas comer era um desafio para mim.

Na primeira sessão me esbaldei com a comida do hospital. Comi praticamente tudo e saí elogiando. Dizem que comida de hospital é ruim, mas eu gos-



tei bastante. Em uma marmita, recebi arroz, feijão, macarrão, um pedaço grande de frango e, em um potinho separado, o brócolis. Porém, como a maioria das pessoas sabe, a medicação causa enjoo e depois desse dia já não conseguia mais sentir o cheiro dela. Até hoje, não consigo ver marmitas com divisorias. Só de ver a imagem fico enjoada, já que as do hospital eram assim.

Tudo que levava para comer no hospital me causava enjoo: inhame, sanduíche natural, filé de frango, entre outros. O engraçado é que isso poderia ocorrer tanto pelo visual quanto pelo cheiro. Por exemplo, o frango, se fosse feito em algum molho ou picado em cubinhos, eu comia sem problemas. Porém, o filé passado na frigideira era impossível. Só de escrever sobre isso, o cheiro do hospital parece tomar conta do ambiente e me sinto enjoada.

Não sei se isso é bom ou ruim, mas os sintomas eram cumulativos. À medida que as sessões foram passando, eles se tornaram mais intensos e, se no início o cheiro da comida não me incomodava, próximo ao fim, eu precisava cheirar um algodão com álcool e tomar remédios para evitar o vômito.

Depois da primeira sessão, voltei para casa me sentindo super bem. Estava com medo de passar mal na estrada e cogitamos ficar em uma casa emprestada pelos meus tios no dia da quimioterapia. Mas, como me sentia bem, voltamos para Lafaiete. Durante todas as sessões, isso aconteceu. Íamos e voltávamos no mesmo dia. No início, não fazia muita diferença, mas, depois, começou a ser impossível entrar no carro. A sensação de enjoo aparecia na hora e cheguei a vomitar algumas vezes.

Apesar de alguns efeitos colaterais terem piorado ao longo do tratamento, existiram outros que só apareceram no início, por uma ou duas sessões, e depois sumiram. No dia seguinte à primeira sessão, à noite, tive febre. Eles me alertaram que isso poderia acontecer e que se ela fosse muito alta eu precisava ir ao hospital. Por 1 °C pude ficar quietinha em casa. Fui conferindo a temperatura a cada 20 min e só depois de vê-la diminuir consegui dormir.

Após a febre, a minha boca começou a doer muito. Ardia, parecia que ela estava completamente ferida, era tão ruim que nem água eu conseguia beber. Atrito, então, nem pensar, alimentos que exigiam mastigação eram ainda piores. Lembro do tanto que eu chorava por não saber enfrentar aquilo. Sei que para minha mãe isso também era ruim. Ela chorava junto comigo, enquanto rezava sentada na beirada da cama para que eu melhorasse.

Desde que descobri o câncer, não houve um dia em que ela não tenha rezado por mim. Isso já acontecia mesmo antes de descobri-lo, mas se intensificou ainda mais nesse ano. A minha mãe sempre teve uma fé muito forte e, além de fazer uma promessa, passava o dia inteiro em oração.

A mamãe fazia o possível e o impossível para me fazer sorrir, mas cada dia eu me sentia de uma forma diferente. Em alguns, levantava motivada. Em outros, mesmo que ela tentasse, nada adiantaria. Só queria ficar no meu quarto, chorar e dormir. Sei que isso fazia ela se sentir muito mal, às vezes até pior que eu. Não sabíamos lidar muito bem com a situação, não nos preparamos para isso, nunca imaginei passar por isso. Ninguém imagina.

Aos poucos, ela e todos à minha volta começaram a se adaptar melhor ao modo de lidar comigo. Passaram a entender o que me deixava feliz, o que me deixava triste e, principalmente, começaram a respeitar minhas decisões e meus momentos de angústia. Afinal, de nada adianta dizer “não fica assim”, “tem gente pior”, “calma”, “cabelo cresce”. Quando eu ouvia tais afirmações me sentia incapaz e me culpava por estar me sentindo mal.

Eu sabia que um dia de choro não me afundaria na tristeza, pelo contrário. Por experiências anteriores, já havia notado que ele servia como desabafo e que, depois de chorar muito, eu voltava ainda mais forte. Sei que não era simples entender isso. Até porque, eu precisei ter o câncer para compreender. Porém, sei que ver alguém querido mal e não poder fazer nada é ruim também.

Entretanto, eram as pequenas atitudes que me faziam sorrir. Uma sopinha feita pela mamãe com amor e que ela me dava na boca para eu continuar deitada descansando me enchia o coração de alegria. Os picolés que minha madrinha e minhas amigas me traziam para que a dor na boca e meus enjoos passassem, serviam como abraços. Além de vários mimos que traziam para mim, como ilustrações, comidinhas gostosas e flores que ganhava tanto de pessoas que eu amava quanto de pessoas que passei a conhecer e amar. Tudo isso me trazia força e me fazia muito feliz.

As flores para mim ganharam um significado ainda mais especial. Fui bastante presenteada com elas nessa trajetória e, independente de qual fosse, eu me identificava. Comecei a compreender e comparar o meu processo como ao ato de florescer. Estava enfrentando tal desafio para progredir, me tornar

próspera e me desenvolver, assim como as flores. Hoje sou ainda mais fascinada por elas e para mim elas se tornaram mais que seres vivos. São símbolos da minha jornada.

Todas que ganhei me marcaram muito. No dia seguinte à minha primeira quimio, recebi um arranjo de flores embrulhado em um saquinho que dizia: “Que haja amor, por onde Flor”. Mariana, dona de uma floricultura pela qual eu já era apaixonada, veio me ver e me presentear. Eu não sabia, mas ela me conhecia desde que eu tinha uns 6 anos de idade. Naquela época, ela me via passar com meu longo cabelo preto ao ir para a escolinha.

Ela foi uma das pessoas que não me importei que descobrisse sobre a doença. Foi com ela que minhas amigas compraram minha Amaryllis. Explicaram que era para uma amiga que precisaria enfrentar um grande desafio, mas não disseram qual. Quando compartilhei a flor no story do Instagram, a Mariana viu a marcação e se preocupou. Ao perguntar para a Júlia, ela acabou contando. Que alegria ela ter tomado essa decisão.

A gente sente quem quer nosso bem e com a Mariana foi assim. Não era pura curiosidade, ela queria me apoiar e escolheu a melhor forma, com suas flores. Sou muito grata a todos que permaneceram e apareceram ao meu lado nesse processo. Muitos falam sobre conhecer as verdadeiras amizades nos momentos difíceis e eu só confirmei o que sabia. Sou muito abençoada por ter pessoas tão incríveis ao meu lado.

Para além de todo esse apoio, havia uma pessoa que me trazia muita energia. Mesmo sabendo que eu estava doente, Elena sempre vinha me ver feliz e animada. Se eu estivesse disposta, ela

queria dançar, pular e correr. Sem dúvida, ela foi a pessoa que teve mais sucesso em me fazer levantar da cama. Porém, quando eu me sentia desanimada, ela me entendia. Se eu dormisse, ela me deixava sozinha e fazia o máximo de silêncio para não me acordar.

Depois de cada sessão ou exame de sangue, era a Elena quem tirava meu curativo. Além disso, ela me dava muito apoio quando era preciso tomar as injeções para aumentar meus leucócitos.

Isso foi necessário, porque, ao realizar o hemograma para saber se estava apta a fazer minha segunda sessão de quimioterapia, precisei adiá-la. O exame mostrou que eu estava com 200 no nível de leucócitos, enquanto o ideal seria entre 3,6 mil e 11 mil. Com níveis tão baixos, minha imunidade estava completamente debilitada e qualquer doença ou infecção poderiam ser muito agressivas.

Desde esse dia, comecei a tomar uma injeção subcutânea para estimular a produção dessas células de defesa. A partir do quinto dia após a quimioterapia, eu recebia uma dose diária da injeção durante sete dias. Trazia a medicação do hospital, guardava na geladeira e minha família mesmo aplicava. Doía muito, mas a agulha não era o problema. A parte ruim era o líquido que, ao entrar no corpo, queimava. Era preciso aplicar cada dia em um local diferente, porque a região ficava muito dolorida.

Tive vários voluntários durante o período. Meu pai era o que mais aplicava, ele era rápido, porém ia com cuidado para não sobrar nada na seringa. Minha mãe tentava aplicar quando meu pai não podia, mas ela quase chorava com medo de me machucar. Era um sofrimento para ela fazer isso. Ela colocava a agulha e esquecia de tirar rápido, era engraçado. Filippe também contribuiu quando

fui para Mariana durante o tratamento. Ele não teve alternativa, mas se deu bem. Seu jeito de aplicar era bem parecido com o do meu pai, tinha bastante cuidado.

Porém, no fim do tratamento, a Sofia se tornou a aplicadora oficial. No desespero, ela era a mais rápida e por isso doía menos. Ela não gostava muito, mas não teve escolha depois que a defini como a melhor. Ela colocava a agulha, apertava e tirava em questão de segundos, enquanto a Elena ficava gritando no fundo: “Não vai doer, não vai doer, doeu?”. Não que fosse bom receber a injeção, mas era bem divertido e, apesar da dor, era lindo ver o cuidado que todos tinham comigo. Ao final foram mais de 60 injeções aplicadas.

A Soso me surpreendeu. Mesmo sendo algo difícil, ela encarava a preocupação de não conseguir e me ajudava. Quando comecei meu tratamento, ela tinha 14 anos. Apesar de já ter notado, em outras oportunidades, a sua maturidade, durante o meu tratamento isso ficou ainda mais claro. Ela me dava muito suporte e abria mão de coisas que queria pela minha segurança. Para além disso e outras coisas, ter aplicado tantas injeções em mim, mesmo sem querer, significou muito para mim.

Além da dor durante a aplicação da injeção, o efeito do remédio conseguia ser ainda pior. Quando o nosso corpo produz leucócitos em excesso, um possível efeito colateral é uma dor aguda na região da medula. Se antes me faltavam leucócitos, com a medicação, eles chegaram a 32 mil e a dor que, sentia era muito forte, principalmente na região do glúteo.

A primeira vez que isso aconteceu foi insuportável. Deitada doía, sentada doía. Em pé, a dor era tanta, que deixava minha perna

fraca. Eu mal conseguia respirar de tanta dor que sentia, o glúteo queimava e a queimação descia pelas minhas pernas. Além disso, eu não podia tomar qualquer remédio para dor, já que existiam restrições por conta da quimioterapia. Minha vontade era gritar para ver se extravasava aquela dor que parecia me consumir.

Era difícil me adaptar aos sintomas do tratamento em geral, cada hora aparecia algo novo e tínhamos que buscar soluções. Quando sentia que já estava adaptada a algum efeito colateral, surgia outro. Além disso, o momento de aparecimento de um novo sintoma era sempre desafiador. Ficávamos desesperados. Não sabíamos como reagir. E assim foi acontecendo durante os seis meses do tratamento.

Não demorou muito para que os carocinhos que eu tinha no corpo comesçassem a diminuir de tamanho. Inclusive os médicos disseram que a resposta à medicação tinha sido muito boa. Aquela massa maior que estava no meu colo já não era mais visível. Como consequência disso, as dores no corpo e a falta de ar pararam. As notícias eram ótimas, mas nós queríamos notícias ainda melhores.

A necessidade da radioterapia era, principalmente, pela massa do colo. Se ela já havia diminuído visivelmente com apenas uma ou duas sessões, ficamos na dúvida se a rádio seria mesmo necessária. Para conseguirmos tirar essa dúvida e ver a evolução do tratamento, um novo PET seria necessário, mas não era fácil consegui-lo. Depois de conversarmos e insistirmos muito com o médico, ele concordou em nos passar o pedido de um PET intermediário.

Tivemos que insistir porque, segundo o médico, não é comum realizar um PET intermediário durante o tratamento. Por isso, havia a possibilidade do SUS não aprovar a solicitação.

Fazendo uma breve pesquisa, vimos que o exame custava muito caro. Meus pais já estavam cogitando pagar pelo particular, porém, encaminhamos o pedido. Não estávamos confiantes de que conseguiríamos, mas tínhamos esperança.

Depois de algum tempo, recebi uma ligação da Secretária de Saúde da minha cidade confirmando a data do exame, que aconteceria no fim do meu segundo ciclo. Ficamos extremamente felizes por conseguir. Na mesma hora já pensei: “Se a doença parece já ter sumido com poucas sessões, será que eu realmente vou precisar de 12?”. Mais uma vez, mesmo sabendo que não deveria, criei expectativas.

No dia 29 de outubro, fui fazê-lo. Cheguei em Belo Horizonte em jejum, calma e confiante de que o resultado seria ótimo. Tudo correu bem, passou até mais rápido do que da primeira vez. Acredito que pelo fato de eu já estar mais familiarizada com o processo. Apesar do exame parecer mais rápido, o resultado pareceu demorar ainda mais para sair. Não via a hora de tê-lo em mãos.

No dia 13 de novembro, meu pai o buscou no hospital. Dessa vez, não esperei a presença do médico para abri-lo e, mesmo sem entender precisamente o que estava escrito, sorri. Das várias palavras presentes ali, a que mais me saltava aos olhos era: ausência. “Ausência de linfonodomegalias cervicais. Ausência de nódulos suspeitos. Ausência de linfonodomegalias axilares”.

Além disso, em outra página surgiu a seguinte afirmação: “Acentuada redução das dimensões e do metabolismo glicólico da massa mediastinal anterior bem como dos linfonodos supra e infradiafragmáticos”. Não sou médica, mas isso me parecia bom. Logo mandei para o Davi. Ele sempre fazia questão de ressaltar que

não era da área oncológica ou hematológica e, com muita cautela, me disse que pareciam ótimas notícias.

Segundo ele, havia ocorrido uma melhora, alguns linfonodos haviam reduzido de tamanho e outros estavam normalizados. Naquele momento, entendi que não havia a possibilidade de parar por ali. Ainda precisaria de algumas quimioterapias. Porém, a Sarah, criadora de expectativas, atacou novamente. “E se, ao invés de 12, fosse possível fazer menos sessões?”. Eu sei que deveria ter parado com isso, mas eu não fazia de propósito. Meu maior desejo era que o tratamento acabasse logo.

Resultado, lá fui eu para o fundo do poço novamente. Após minha 6ª sessão de quimioterapia, fui conversar com meu médico, que descartou a necessidade da rádio. Porém, ele me explicou, mais uma vez, o que parecia não entrar na minha mente. Ele não podia reduzir o número de quimioterapias. Isso porque, se acontecesse do câncer voltar, a medicação não teria mais a mesma eficácia. Seria mais trabalhoso e perigoso. Mesmo com a boa notícia de que eu não precisaria mais da rádio, chorei. Chorei muito.

Sáímos da sala do médico e fui com meu pai para marcar a próxima quimioterapia. Enquanto esperávamos, no corredor gelado do hospital, eu não conseguia ficar calma, só conseguia reclamar e me entristecer. Estava cansada da rotina de passar mal, sentir dor, preocupar-me com o cabelo, tomar injeções, receber medicação, dentre outros desafios. Por mais que metade das sessões já tivessem sido feitas, fazer mais seis ainda seria cansativo.

Meu pai, naquele momento, na tentativa de me ajudar e acalmar meu choro, olhou para mim e disse algo muito impor-

tante: “Você não tem que ficar mal, já pensou se estivesse em um aniversário e, na hora de partir o bolo, ao ganhar uma fatia, você quisesse o bolo inteiro?”. Ele tinha razão, eu deveria estar feliz por não precisar mais da radioterapia. Isso já era maravilhoso. Porém, naquele momento, eu não estava bem, eu só queria meu bolo inteiro, ou seja, acabar com aquilo.

Seu desafio será muito pequeno perto
de tudo que você ainda viverá.



7

CABELO

Eu não via a hora de acabar a quimioterapia. Acho que isso deve ser o desejo de muitos, senão de todos os pacientes oncológicos. Não é fácil sentir enjojo 24h, não é fácil sentir dores, não é fácil não ter disposição. Mesmo que eu quisesse, meu corpo não respondia ao meu desejo. Um dia de excessos me causava um cansaço enorme no dia seguinte e a única coisa que me agradava era a cama. Até eu entender isso sofri um pouco.

Chegava em casa depois das quimioterapias, principalmente no início, me sentindo muito bem. Brincava com a Elena, ria, contava a todos como foi e ficava super agitada. Porém, no dia seguinte, isso me fazia mal. A boca cortava, o cansaço surgia e eu me culpava por ter “abusado”. Depois de um tempo, comecei a me controlar, tentava me manter quieta e sem fazer muito esforço, porque sabia que a consequência não seria boa.

Porém, meu desejo de que tudo acabasse não estava só ligado ao mal estar. Eu preferia mil vezes sentir tudo que mencionei a perder meu cabelo. Foi por esse motivo que me apeguei à expectativa de não precisar de 12 sessões. Na minha cabeça, se eu fizesse menos quimioterapias, meu cabelo aguentaria e, mesmo que ralinho, eu continuaria com ele. Afinal, após três ciclos eu ainda conseguia disfarçar bem as falhas.

Sempre tive muito cabelo, apesar de não parecer. Caso quisesse fazer uma escova, precisava ficar mais de 1h no salão. O cabeleireiro sempre sofria. Além de ser muito longo, ainda tinha muita quantidade. Até meu rosto tinha pelinhos. Lembro que quando Filipe, que é muito fã de Star Wars, viu isso pela primeira vez, me apelidou logo de Chewbaquinha.

A mudança no meu cabelo foi um dos fatores que mais me impactou e que, inclusive, me impacta até hoje. Eu não sabia como seria perdê-lo e esse era um dos meus maiores medos. Desde que comecei a escrever, venho citando-o, mas ainda existe muito para falar. Por isso, escolhi dedicar um capítulo somente aos meus fios.

Para quem não tem esse apego, talvez isso não faça sentido e nem precisa fazer, mas duvido que alguém lide facilmente com a perda involuntária e obrigatória do próprio cabelo. Sei que o que afeta um, pode não afetar o outro e pode parecer fútil, mas, como tinha a certeza de que seria curada, minha maior preocupação realmente era com ele. Só quem é forçado a passar por isso consegue entender a dimensão que é perdê-lo.

Quero voltar no tempo para explicar minha ligação com o cabelo. Com 9 anos, tive uma decepção capilar, se é que posso chamar assim. A menininha, dona de um cabelo grande, liso e preto, teve um corte que a decepcionou. A cabeleireira fez uma franja com metade do meu cabelo e cortou o restante mais do que eu queria. Saí do salão chorando, enquanto minha mãe tentava me acalmar no meio da rua, cheia de vergonha.

Quanto drama! Eu sei.

Porém, depois desse episódio, fiquei traumatizada e parei de querer cortar o cabelo. Passei a ir no salão de ano em ano e só tirava dois dedinhos. Para saberem que cortei, eu precisava contar. Mas se você acha que cortando pouco eu ficava feliz, está enganado. Mesmo cortando dois dedos, chegava em casa chorando e arrependida. Talvez porque eu era jovem demais? Não. Isso aconteceu até meus 22 anos, porque depois não tive escolha.

O meu cabelo era a minha marca, ou eu achava que era, e o câncer significava, para mim, perder aquilo que eu mais achava belo em mim. Minha autoestima estava totalmente ligada ao meu cabelo e eu me definia por meio dele. Ele me trazia muita segurança. Pode ser que isso tenha relação com minha infância. Por volta dos 8 anos, minha mãe só me deixava ir para a escola com ele preso. Dizia que se fosse com ele solto pegaria piolho.

Naquela época, era muito criticada pelos meninos da turma. Eles riam de mim, me chamavam de nerd e debochavam da minha aparência. Porém, quando passei a ir com ele solto, anos depois, lembro que tudo isso mudou. Aqueles mesmos meninos até começaram a falar comigo. Não sou psicóloga, mas até que faz sentido.

Desde que descobri o câncer, o que eu mais pensava era no que faria com meu cabelo. “Se ele começar a cair, vou usar peruca? Posso usar meu cabelo para fazer uma. Mas e se ele começar a cair muito e eu não conseguir usá-lo a tempo? E se eu cortar e ele nem cair? Será que vou me arrepender de cortar?”. Muitos questionamentos passavam na minha cabeça. Eu não queria ficar carequinha, tinha muito medo de como seria me ver tão diferente.

Apesar da maior parte das pessoas entenderem, sempre tinha alguém para questionar meu sentimento. Porém, ele fazia sentido para mim, quem iria sentir seria eu e ninguém poderia me privar disso. Quando alguém sofre por algo, seja o que for, só precisa fazer sentido para ela. A pessoa precisa de força para continuar e, dependendo do que é questionado, ela se sente culpada por sofrer.

Depois da minha primeira quimioterapia meu cabelo não teve queda. Mas sabia que, em algum momento, isso poderia acontecer. Por isso, o que eu mais queria era me despedir da Sarah

que era familiar para mim. Pedi ao meu pai que me levasse em algum lugar bonito, pedi à minha mãe que fizesse um vestido longo para mim e pedi à Soso que me fotografasse. Fomos em Lavras Novas, a 51 km, um pouco antes de Mariana, paramos perto de alguns morros em sua entrada e começamos a fotografar.

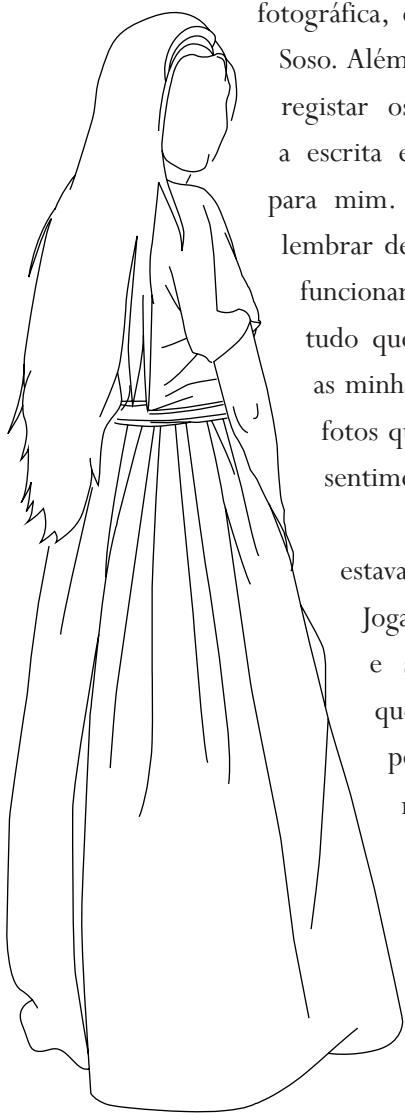
Sempre gostei de tirar fotos. Às vezes, sem razão nenhuma, me arrumava, passava maquiagem e dava início à sessão

fotográfica, em casa mesmo, com a ajuda da Soso. Além disso, elas também serviam para registrar os momentos. Sou muito visual, a escrita e a fotografia funcionam melhor para mim. Exigir da minha memória para lembrar de determinadas ocasiões pode não funcionar. Por isso, sempre tiro fotos de tudo que posso, inclusive, registrei todas as minhas quimioterapias. É por meio das fotos que revivo momentos e até mesmo sentimentos, sejam eles bons ou ruins.

Em Lavras Novas, minha atenção estava toda voltada para o meu cabelo.

Jogava ele para todos os lados possíveis e sentia o vento balançá-lo. Não queria deixar de registrar nenhuma pose. Era a essas fotos que eu iria recorrer quando a saudade batesse.

O interessante é que não me sinto mal quando a saudade bate e busco por elas. Porém, quando



observo fotos antigas, de antes do diagnóstico, e vejo meu cabelo longo, confesso que a tristeza aparece.

Após a segunda quimioterapia, tudo mudou. A queda não era tão grande, mas já me desesperava. Como meu cabelo tinha mais de 70 cm de comprimento, um fio que se soltava aparentava uma queda maior do que realmente era. Se ele fosse menor, a queda também pareceria menor. Além disso, era muito difícil penteá-lo. Os fios que soltavam embolavam nos que ainda estavam presos e, quando eu penteava, sentia que eles se soltavam ainda mais.

Logo na primeira vez em que fui penteá-lo e isso aconteceu, chamei minha mãe e pedi desesperadamente a ela que fossemos em Belo Horizonte olhar peruca. Meu tio Léo aceitou nos levar prontamente e a Soso também foi junto. Havíamos escutado falar de um homem que fazia a peruca e você saía com ela no mesmo dia. Nos arrumamos e fomos até ele.

Ao chegar lá, fui bem tratada, porém comecei a ficar triste quando fui informada que, para fazer a peruca, eu precisaria sair praticamente careca. Além disso, ele acreditava que meu cabelo - cheio e muito longo - não seria suficiente para fazer a peruca que eu gostaria. Porém, ele só conseguiria afirmar isso depois de cortar. Me senti muito pressionada, sem contar que nem sabia se a peruca ficaria boa. Poderia não gostar e ainda perder meu cabelo.

Desisti de usar meu cabelo e minha mãe pagou para que ele fizesse uma com o cabelo de outra pessoa. Não estava contente e satisfeita, mas voltamos para Lafaiete. Precisava fazer algo, eu não conseguia continuar com meu cabelo como ele estava. Liguei para um cabeleireiro de confiança, que cortava meu cabelo há mais ou

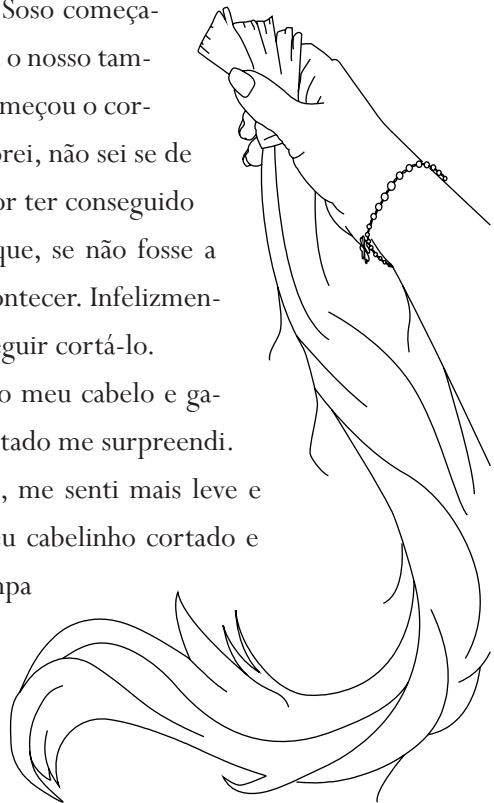
menos 10 anos, e pedi, encarecidamente, para que ele cortasse o meu naquele dia mesmo. Meu tio nos deixou no salão e apesar da agenda cheia consegui ser atendida.

Dorvil era o único em quem eu confiava para tirar apenas dois dedos do meu cabelo, mas dessa vez ele teria que tirar mais, muito mais. Expliquei a ele a situação e perguntei como ele se sentia já que ia, dessa vez, poder cortar de verdade meu cabelo. Depois de pensar um pouco, enquanto amarrava meu cabelo para cortá-lo, ele respondeu: “De verdade? Triste demais. Seu cabelo é tudo para você e eu sei disso”.

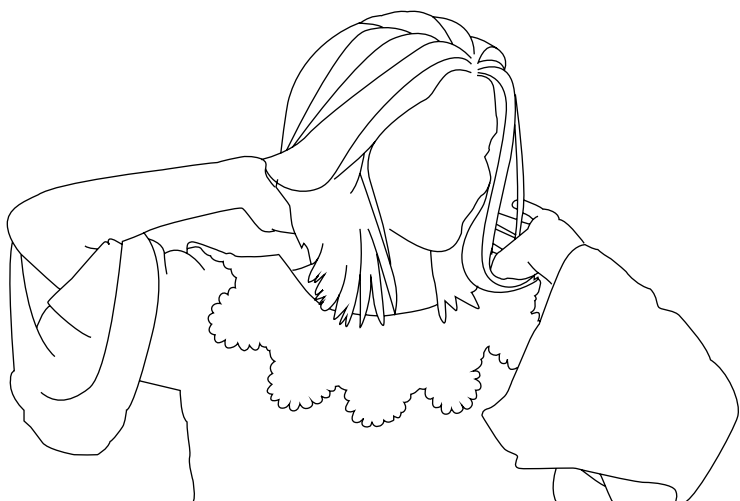
Nessa hora, eu, a mamãe e a Soso começamos a chorar. O sentimento dele era o nosso também. Dorvil acabou de amarrar e começou o corte. Senti cada fio sendo cortado, chorei, não sei se de alegria ou de tristeza. Estava feliz por ter conseguido tomar essa decisão, mas triste porque, se não fosse a circunstância, isso não precisaria acontecer. Infelizmente, precisei de um câncer para conseguir cortá-lo.

Foi assim que perdi 60 cm do meu cabelo e gachei muito alívio. Quando vi o resultado me surpreendi. Não imaginava que ficaria tão bom, me senti mais leve e menos refém do câncer. Peguei meu cabelinho cortado e coloquei em uma caixa com estampa de flores vermelhas. Ele seria meu plano B caso eu precisasse.

Assim que cheguei em casa, liguei para algumas pessoas



por chamada de vídeo e as reações foram melhores do que eu esperava. O primeiro foi o tio Leo, porque depois que chegamos de Belo Horizonte ele teve compromisso e não pôde ficar conosco no salão. Quando me viu, amou o resultado, afinal, desde que eu era pequena, ele brincava para que eu cortasse. A tia Nil, sua esposa, estava junto e também elogiou bastante. Gostar da minha aparência e ver que todos gostaram foi importantíssimo para mim.



Depois de me ver de cabelo curto, percebi que não precisaria de uma peruca longa, até porque, se fosse usá-la depois das pessoas já terem me visto com ele curto, saberiam que algo estava acontecendo. Liguei para o local que estava fazendo a peruca no dia seguinte para ver se ainda daria tempo de mudar. Era um momento muito delicado, cheio de inseguranças e o mínimo que eu queria era respeito. Na verdade, acho que qualquer pessoa espera isso.

O tratamento que recebi foi tão grosseiro que consegui ter

raiva da peruca. O homem gritou comigo, disse que ela já estava praticamente pronta e que ele não poderia fazer nada. Eu não queria que ele fizesse algo, só queria saber se seria possível. Isso me deixou muito triste, afinal, precisaria cortá-la se eu quisesse usar.

Paguei o restante da peruca depois de alguns dias, não quis cortá-la e fui para casa. Me sentia mal só de olhar para ela. Além disso, o cheiro que ela tinha se tornou insuportável. Só de segurá-la me sentia enjoada. Tentei lavá-la com meu próprio shampoo, para ver se reduzia o odor que me incomodava, mas não adiantou. O resultado foi uma sessão de vômitos.

Minha mãe havia se esforçado para realizar essa minha vontade. Queria ter gostado e usado muito. Porém, ver esse esforço sendo perdido me abalou e me fez chorar muito. Não queria decepcionar minha mãe. Não que a peruca tenha sido em vão, foi uma atitude impulsiva, que provavelmente faria diferente com o conhecimento que tenho hoje, mas na época não tinha como saber.

Sei o quanto, para alguns pacientes, a peruca é um ponto importantíssimo de apoio e foi o meu, antes de tê-la. Porém, depois de tanto medo e tanta insegurança com o cabelo, receber um tratamento ruim tratando-se de um assunto super delicado para mim foi terrível. Não sei se realmente ficaria enjoada com ela, independente da situação, mas fiquei tão triste com o que aconteceu que, mesmo se eu quisesse, não conseguiria usá-la

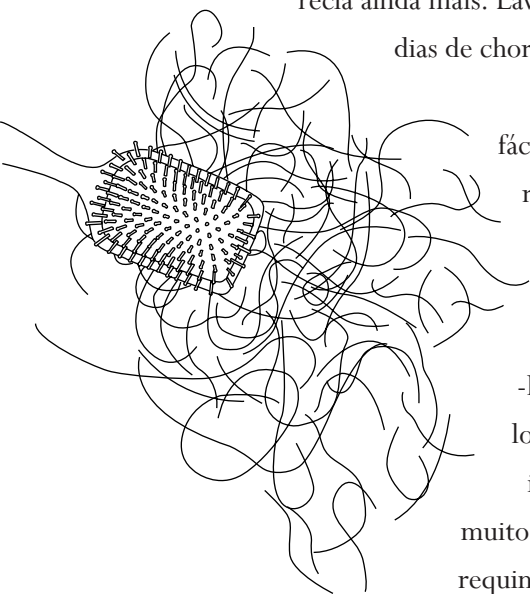
Apesar de todos os incômodos causados pela quimioterapia, as seis primeiras sessões foram muito mais fáceis de lidar, já que eu estava com meu cabelo. Acredito que isso amenizava a visão da doença. Isso porque uma das características mais simbólicas

do paciente com câncer é a perda dos pelos e me ver sem eles reforçaria a minha condição. Talvez, inconscientemente, preferi continuar com ele por causa disso, mas confesso que vê-lo cair cada dia um pouco mais não era fácil.

Acordava com minha cama e meu travesseiro cheios de fios soltos. As roupas sempre tinham cabelos perdidos. Pentear era impossível, a escova saía completamente cheia. Lavá-lo me deixava muito triste, porque, além de senti-lo caindo mais e vê-lo tampando todo o ralo, quando ele estava molhado, o couro cabeludo aparecia ainda mais. Lavar o cabelo sempre resultava em dias de choro, por isso evitava ao máximo.

Conviver com a queda não é fácil. Algumas pessoas preferem raspar logo de cara, evitar o sofrimento a longo prazo e ficar livre desse peso. Passei um bom tempo com a angústia de vê-lo cair, e talvez você possa achar loucura, mas hoje sei que isso foi importante para mim. Eu tinha muito medo do choque de me ver carequinha, medo de me arrepender e ter que seguir me lamentando durante o tratamento.

Cada pessoa reage de uma forma e sabe o que é melhor para si mesma. Se duas pessoas com a mesma doença, com o mesmo protocolo e o mesmo tratamento possuem reações diferentes, seria possível exigir que elas tivessem opiniões iguais? Não importa



o que a pessoa faça, o importante é ela seguir aquilo que acredita ser melhor para si mesma, sem se pressionar.

Depois da metade do tratamento, comecei a me olhar no espelho e me achar feia. Olhava as entradas, onde o cabelo aparentava estar caindo mais, e chorava. As fotos que fazia e serviam para me distrair, começaram a me deixar mal. Não queria mais me maquiar e nem cuidar de mim.

Ao longo das sessões, o meu cabelo começou a piorar muito e percebi que, antes, quando comecei a reclamar das entradas, ele nem estava tão ruim. Não tinha noção do quão pior podia ficar. Foi com isso que percebi que deveria aproveitar minha jornada, que havia perdido muito tempo me maltratando, me achando feia, quando na verdade deveria estar aproveitando minhas fases.

Mesmo que eu não estivesse satisfeita com minha aparência, eu estava começando a entender que a vida vai muito além disso. Que mais importante que me olhar e me achar bonita era fazer coisas que me deixassem feliz, aproveitando cada momento. Além disso, provavelmente eu não me veria assim novamente e, caso desse saudade, precisaria ter registrado para lembrar.

O final do ano foi agitado. Em mim, conviviam sentimentos bagunçados e confusos. Estava exausta. Começar o próximo ano na mesma luta, câncer e pandemia, fazia parecer que o ano “ruim” de 2020 não acabaria. Porém, estava animada. Além de Natal e Ano Novo, em dezembro, teria meu aniversário. Sem falar que, em 2021, restariam apenas três quimioterapias, passaria muito rápido.

Começamos a planejar pequenas comemorações para que as datas não passassem em branco, porque ainda estávamos em pandemia. Isso me distraiu e me fez sentir melhor. Apesar de bem

falhado, meu cabelo ainda conseguia, com dificuldades, esconder minha carequinha. Alguma vantagem teria em ser tão cabeluda. Se antes isso era, para mim, motivo de reclamação, depois de nove sessões de quimioterapia, vi que eu deveria agradecer.

Porém, do dia primeiro de dezembro, meu aniversário, ao dia 31, Ano Novo, ele mudou muito. No início do mês, ele já estava ralinho, mas era possível ajeitá-lo de uma forma que não desse para ver as falhas. Já no fim, de qualquer forma, meu couro cabeludo era visível. O pouco de cabelo que restava começou a me incomodar. Meu desejo era passar a virada com ele e eu consegui. Logo depois, comecei a me preparar para ficar sem ele.

A vida é imprevisível. Não se
arrependa por não ter vivido intensamente
enquanto podia.



8

TERAPIA NO TRATAMENTO ONCOLÓGICO

Apesar do meu cabelo piorar mesmo só em dezembro, antes disso eu já me abalava muito com a possibilidade de perdê-lo. Isso e os efeitos da medicação se intensificaram ainda mais depois da sexta sessão de quimioterapia, ou seja, após o resultado do meu segundo PET. Mesmo passando da metade do tratamento e estando mais perto do fim, os processos pareciam cada vez mais demorados. Achava que, quando eu chegasse nessa etapa, o tempo iria passar mais rápido, mas o que aconteceu comigo foi o contrário.

Se antes eu me sentia um pouco enjoada, passei a ter enjoos por 24h. Se antes conseguia ir a Belo Horizonte sem muita dificuldade, comecei a sentir ânsia de vômito só de entrar no carro. Se antes eu conseguia ir ao banheiro normalmente, passei a ter sangramentos de tanto que meu intestino estava ressecado.

Me observando, nesse momento, além do meu cabelo com falhas, já via meu corpo diferente do que costumava ser e não estava satisfeita comigo mesma ao me olhar no espelho. O meu medo de perder minha vaidade aumentava ainda mais. Sentia que não estava me cuidando, mas também não tinha vontade de me cuidar.

Sempre fui muito magra e, quando comecei o tratamento, por ficar muito enjoada, criei o hábito de comer a todo momento, já que isso amenizava a sensação. Porém, como já citei, alguns alimentos não desciam mais, principalmente se me lembrassem o hospital. Por isso, o que me dava vontade de comer eu comia. Não que eu estivesse me alimentando mal, pelo contrário, além de comer muitas frutas, toda noite a mamãe preparava salada para nós.

Claro que não podia comer de tudo. Precisava ter um cuidado especial com alimentos crus. Dentre eles, a comida japonesa é um

exemplo dos que cortei durante o tratamento. Porém, os médicos não exigiram uma dieta radical, já que certos alimentos são responsáveis por liberar hormônios que nos tornam mais felizes. Me alertaram para os excessos, afinal, nada em excesso é bom, mas acabava comendo aquilo que me dava vontade de comer.

Confesso que em alguns momentos eu abusei dos doces e de alimentos não saudáveis. Além disso, pelo contexto da pandemia e também por eu não ter muita disposição, não liberava a energia que estava consumindo. Isso acabou me fazendo ganhar uns quilinhos que ainda eram acentuados pelo inchaço causado pela medicação.

Esse contexto me fazia muito mal. Comecei a não me sentir confortável em algumas roupas e outras até pararam de servir. Isso me abalava e me deixava muito insegura. Com o objetivo de comer menos e parar de sentir os enjoos, desenvolvi o péssimo hábito de dormir várias vezes durante o dia.

Para além dos efeitos da medicação, que me deixava mais cansada, havia também a luta psicológica. Se eu fizesse esforço, sofria com o esgotamento depois. Apesar disso, eu também não podia ficar deitada esperando a vida acontecer só quando o tratamento acabasse. Esse impasse me deixava confusa e, por vezes, tomava conta de mim. Eu precisava ter equilíbrio, mas não era fácil.

No início do tratamento, ouvia muito sobre a força que eu estava tendo, sobre as pessoas terem se surpreendido com o meu modo de lidar positivamente com a descoberta. Entretanto, eu não estava mais tão forte e me sentia mal por isso. Não queria mostrar que fracasei, queria que as pessoas se orgulhassem de mim. Mas nessa pressão para dar conta de tudo, eu ficava ainda pior.

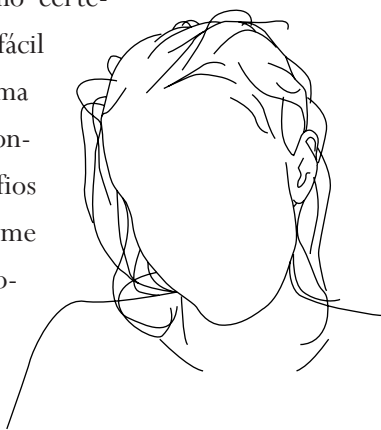
Era tão difícil lidar que, às vezes, eu só queria dormir, para ver se o dia acabava mais rápido e para que a angústia também passasse. A vontade que tinha era de me isolar de tudo e todos. Mesmo que eles fossem essenciais para mim, eu me sentia envergonhada. Em alguns momentos, quando eu não conseguia dormir, fingia estar dormindo para não ter que mostrar às pessoas que estava mal.

Dá para perceber que outras questões, além do cabelo, me afetavam também. Porém, tenho certeza que teria sido muito mais fácil enfrentá-las se minha autoestima não estivesse tão abalada por conta dele. Além disso, muitos desafios estão ligados a ele e, quando eu me via com poucos fios na cabeça, todos vinham à tona.

Em alguns dias, minha vontade era raspar logo o

pouco que ainda me restava. Até porque, minha maior vontade era tomar um banho em paz, molhar a cabeça, sentir a água escorrer pelo couro cabeludo. Porém, por conta do medo, eu não fazia isso e ficava semanas sem lavá-lo. Afinal, eu não queria perder o pouco que ainda tinha. Não que eles estivessem escondendo algo, mas eles me enganavam e me confortavam um pouco.

Outra questão que trazia muita ansiedade era o fato de terem conversas paralelas sobre mim. De vez em quando minha mãe chegava em casa contando sobre alguém que foi ao mercado perguntar sobre mim. Ficávamos confusos se as pessoas só estavam perguntando por educação ou se queriam saber do câncer. Me



sentia muito invadida pensando que algo tão particular poderia estar sendo comentado. E estava sendo.

Depois de meses após o fim do meu tratamento, minha mãe me contou que, logo no início das quimioterapias, uma mulher foi ao mercado só para perguntar: “Vanice, é verdade que a Sarah tá com aquela doença?”. Até hoje não sabemos como ela descobriu e, na hora, por eu insistir com minha mãe que não queria que ninguém soubesse, ela precisou mentir.

Sinto um aperto enorme pela forma como minha mãe foi abordada. Minha mãe não quis me contar na época porque sabia que eu enlouqueceria descobrindo que as pessoas estavam comentando. Mas o que me incomodou mais nessa história foi a forma como foi falado: “aquela doença”. Desculpem dizer, mas câncer não é adquirido pela fala.

Era fácil diferenciar as pessoas que estavam realmente preocupadas das que só tinham curiosidade. Se percebêssemos que a pessoa tinha boas intenções, acabávamos contando. Dessa forma, aos poucos, algumas pessoas que me chamavam ou perguntavam por mim começaram a saber.

Eu só queria que as pessoas respeitassem minha decisão. Às vezes me questionava e me sentia mal. Valia a pena viver isolada com medo de alguém descobrir? Porém, eu tinha meus motivos e me orgulho de ter sido forte para sustentar o que acreditava ser melhor para mim. Lembrando que cada um reage de uma forma, mas eu não conseguiria seguir um caminho diferente.

Acredito que no período anterior a isso, em que eu estava melhor psicologicamente, também fui auxiliada pelo remédio

antidepressivo que meu psiquiatra me passou antes da descoberta do diagnóstico. Quando comecei o tratamento, me orientaram a continuar com ele, já que meu organismo estava acostumado e porque seria uma fase bem difícil. Porém, depois da metade do tratamento, ele começou a não ser suficiente.

Não percebi essa necessidade de cuidar do meu psicológico tão rapidamente, pelo contrário, passei alguns meses tentando melhorar “sozinha”. Recebia apoio dos meus amigos, do meu namorado e da minha família, o que me ajudava, mas, na maior parte do tempo, eu não conseguia estar bem. Me distraía planejando e realizando coisas que me deixavam feliz, e, momentaneamente, eu ficava. Porém, depois, voltava a me sentir mal.

Foi então, após minha 9ª sessão de quimioterapia, quando já era impossível esconder que eu estava doente, quando poucos fios restaram no meu couro cabeludo, quando ao abrir a câmera do celular ou ao me olhar no espelho eu chorava, que busquei terapia. Confesso que deveria ter começado antes, mas, por uma experiência negativa com um profissional e por ser um investimento a longo prazo mais elevado, acabava sendo resistente.

Até que tive meu primeiro contato com minha psicóloga atual e, logo em nossas primeiras mensagens trocadas, recebi a seguinte frase: “Obrigada por me escolher para caminhar com você nessa travessia”. Esse cuidado já me serviu como um abraço. Eu sabia que seria bom tê-la ao meu lado e sabia que precisava, mas confesso que comecei indo sem muitas expectativas.

Comecei pensando em quando ficaria bem para parar com a terapia. Alguns meses depois, só pensava em como queria que a

próxima sessão chegasse. Com a Milena, consegui compreender meu luto. Em poucos meses, eu passei de uma jovem saudável, com uma vida tranquila, mesmo que eu não achasse que ela era, para uma paciente, doente e que precisava encarar uma realidade nova.

A ruptura foi muito rápida, eu mal tive tempo de tentar entender essa mudança, só segui o ritmo e fui na direção que a correnteza me levou. Eu já não era mais a mesma de seis meses atrás, não me reconhecia mais fisicamente e sentia falta de mim. Mesmo que quisesse, eu não voltaria mais a ser a mesma de antes. Não que isso fosse ruim, mas não tive escolha.

Estava passando por transformações externas e internas que me tornavam mais forte. Por isso, talvez, eu não quisesse mais ser quem eu era. Afinal, a antiga Sarah estava doente e tentava descobrir o que tinha, mas eu não queria me sentir perdida. Eu precisava me reconhecer novamente. Para isso a terapia seria necessária, mesmo que demorasse. Eu não podia recorrer a quem eu era antes, precisava aprender a amar minha nova versão. Precisava florescer.

Foi nesse processo que comecei a entender que perder meu cabelo não me definiria como alguém que tem câncer, mas sim alguém que precisou abrir mão do que mais amava para ser uma pessoa saudável. Que para eu ser curada isso precisou acontecer. Que eu não era uma pessoa doente, era uma pessoa em busca de saúde.

Pode parecer que adquirir essa consciência foi fácil e feito mágica, mas entender isso não significou que meus problemas foram solucionados. Todos nós sabemos que não é bom se comparar ao outro, mas não deixamos de fazer isso. O processo é longo e precisou ser reforçado para fixar bem na minha memória. Várias

vezes me pegava e ainda me pego chorando por ter “perdido” a antiga Sarah. Porém, sei e entendi que faz parte.

Aos poucos, comecei a pensar mais sobre raspar o cabelo. Na 11ª sessão de quimioterapia, precisei ir com um lenquinho amarrado, porque definitivamente não dava para disfarçar. Se antes ele, pelo menos, conseguia me enganar, nesse momento mantê-lo não era mais vantagem nenhuma. Eu me via com ele e chorava, doía me ver daquela forma, me sentia incapaz. As pessoas não diziam porque sabiam como isso poderia me afetar, mas sei que com aquele cabelinho ralo estava parecendo o Sméagol, aquele bichinho estranho do Senhor dos Anéis.

Foi então, no dia 31 de janeiro de 2021, que dei fim aos meus fios. Dias depois da 11ª sessão. Minha mãe, meu pai, a Soso, a Elena e o Filippe estavam presentes. Com carinho, cada um cortou uma mecha do meu cabelo. Vó Lia chegou depois e se comoveu também. Depois, Filippe começou a raspar. Mesmo com o auxílio do pente a máquina não pegava bem os fios ralos. Estava sendo um desafio para ele, mas, com todo cuidado, ele seguiu cortando.

Por estar insegura com a situação, optei por não raspar completamente. Tinha receio de ver minha carequinha, completamente lisa. Mesmo que fosse difícil, Filippe conseguiu fazer exatamente como eu queria. Seu amor e cuidado comigo fez com que o momento fosse ainda mais especial.

Olhava para os olhinhos ao meu redor, me observando, e via-os lacrimejando, estávamos todos emocionados. Mais uma vez, havia um misto de alegria, por ter tido coragem, e tristeza, porque não teria que passar por isso se não fosse o câncer.



Porém, meu principal sentimento foi alívio. Corri para o banheiro para molhar e lavar aquela pseudo carequinha, um pouco suja de dias sem lavagem. Aproveitei aqueles poucos minutos intensamente, sentindo a água escorrer e levar embora os fios cortados que estavam espalhados pelo meu corpo. Nesse momento, só tive como opção aceitar que isso precisava acontecer.

Compreendo a importância de eu ter respeitado meu tempo. Meu cabelo teve um papel de sustentação para mim. Não teria lidado tão bem com o início do processo se não estivesse com ele. Porém, a partir do momento que ele começou a me fazer mal, não tinha porque continuar com ele. Tinha medo de tirar e ficar pior, mas, convenhamos, não tinha como ficar pior do que estava. Ouso dizer que me achei bonitinha quando coloquei minha carequinha para jogo, além disso, a liberdade me conquistou.

Eu não precisaria mais esconder minhas falhas, não precisava mais me preocupar com nenhum fio caindo, poderia passar a mão

na minha cabeça e, principalmente, poderia lavá-la. Eu realmente estava livre. Estava livre na hora certa para mim. Precisei passar por tudo isso para lidar bem com esse momento tão delicado. Não me arrependo hora nenhuma de ter feito essa escolha, pelo contrário, não poderia ter sido diferente.

Estar em casa, sem poder ver praticamente ninguém, me trouxe tranquilidade, não tive ninguém me cobrando para fazer algo que eu não queria. Não tive pessoas me julgando por estar feia ou qualquer coisa do tipo. As pessoas que estiveram ao meu lado me deram apoio em todas as minhas decisões. Inclusive, quando fui mostrar a elas, depois de raspar, recebi tantos elogios quanto os do dia em que cortei o cabelo no ombro.

Um dos elogios que mais me emocionou foi o da Elena. Depois de cortar o cabelo, ao brincar com ela e balançá-la na rede, espontaneamente, ela disse: “Sarinha, você está tão linda de cabelo curto”. Que generosidade referir-se ao meu cabelo como curto, já que ele mal existia. Meu coração transbordou de alegria. Se ela estava falando era porque era verdade. Crianças são sinceras e ouvir dela que estava bonita me emocionou muito.

Consegui recuperar minhas forças, minha alegria e comecei a planejar a tão sonhada 12ª quimioterapia: a última. Não queria que fosse um dia comum, planejava comemorar com tudo que eu quisesse e tivesse direito. Minha família não comentava nada e não sabia se fariam algo, por isso comecei a fazer meus pedidos e eles escutavam com atenção. Até o médico do hospital já estava sabendo que, no dia 10 de fevereiro, eu teria uma festa surpresa que, a propósito, já tinha sido toda planejada por mim.

Avisava a todos: no dia 10, quero chegar do hospital e encontrar uma festa para mim. “Quero bolo, um bolo com flor, igual esse aqui (e mostrava a referência), quero balões e flores, muitas flores”. Para garantir, eu mesma escrevi **ÚLTIMA QUIMIO** no meu balão. Se ninguém fizesse minha festa “surpresa”, eu pelo menos teria o balão.

Não economize atenção a quem você
quer bem. Se faça presente, demonstre seus
sentimentos e ame intensamente.



g

O DIA MAIS FELIZ DA MINHA VIDA

O dia 10 de fevereiro chegou. Essa data ficou marcada como o dia mais feliz e esperado da minha vida. Acordei eufórica, completamente feliz e animada. De 2 em 2 minutos eu falava: “Sabe que dia é hoje? Dia da minha última quimio”. Peguei uns bombons que havia personalizado para dar em agradecimento à equipe do hospital, separei meus documentos, meus remédios e me arrumei. Antes de sairmos, escrevi atrás do carro do meu pai as palavras mais ditas por mim nesse dia: “ÚLTIMA QUIMIO”.

Já tinha visto pessoas fazendo isso na internet e queria muito ter essa experiência também. A ideia era que as pessoas que passassem do lado buzinassem e comemorassem junto comigo. Confesso que estava meio envergonhada, queria que as pessoas vissem, mas não queria ao mesmo tempo. Acabei escrevendo de leve, quase não dava para ver. Entramos no carro e fomos para a estrada.

Estava animada e ansiosa, não via a hora de alguém buzinar, mas a verdade é que não dava para ver direito. Porém, quando chegamos em Belo Horizonte, um carro de polícia ligou a sirene, cruzou nosso carro e acenou para nós. Imediatamente paralisei, comentei com meu pai: “Será que estamos fazendo algo de errado ou ele leu atrás?”. Como o carro seguiu normalmente, entendemos que o policial havia lido e comemorado conosco.

Começamos a rir e celebrar. Eu fiquei tão feliz que comecei a chorar de emoção. Assim como estou chorando agora ao escrever. Pulava no banco do carro. De repente, vi os olhos do meu pai encherem de lágrimas. Pela primeira vez, durante essa jornada vi meu pai se emocionar. Foi lindo, esperava que mil carros buzinassem, mas um foi suficiente para que eu transbordasse de alegria.

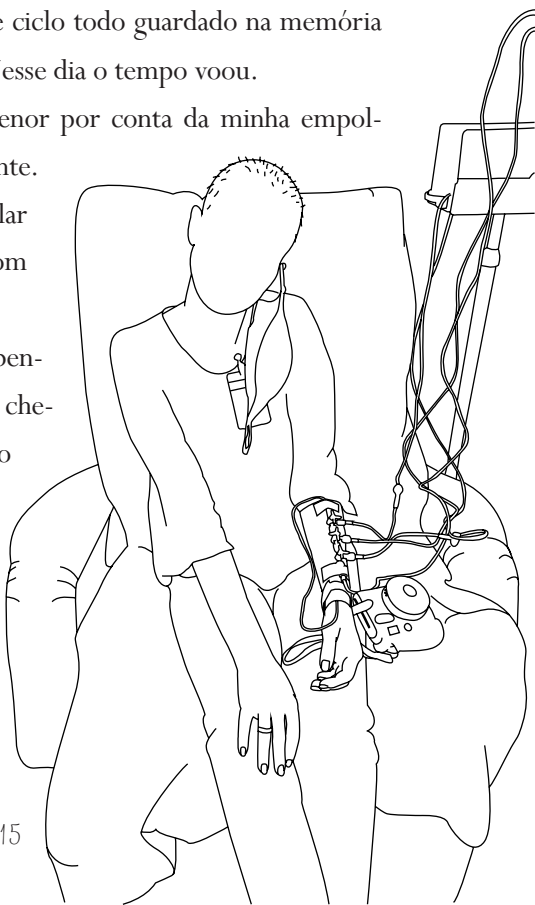
Cheguei ao hospital, peguei minha senha, recebi minha pulseirinha, a última, e fui para o corredor de espera. Enquanto aguardava, a cada enfermeiro que passava à minha frente, eu dava um bombom e agradecia por tanta atenção e carinho. Eles me deram muita força mesmo sem saberem. O cuidado e o tratamento deles fizeram toda diferença para que eu me sentisse feliz a cada sessão, mesmo diante de todos os desafios.

“Sarah Rezende Oliveira”

Pela última vez fui chamada para entrar na sala. Lavei minhas mãos, assinei o papel, escolhi minha cadeira e o acesso venoso foi colocado. Registrei cada momento, não tirava a mão do celular. Queria ter o encerramento desse ciclo todo guardado na memória do celular e na minha também. Nesse dia o tempo voou.

Apesar da dor parecer menor por conta da minha empolgação, o enjoo continuava presente. Entretanto, não me deixei abalar por ele, cheirei meu algodão com álcool e deu tudo certo.

Depois de um tempo recebendo medicação, uma grande amiga chegou. Tainara, mais conhecida como Tata, veio me ver. Não conseguimos conter a emoção, havia anos que não nos víamos. Mesmo que estivéssemos nos falando por mensagem, nesse dia ela segurou minha mão,



literalmente, e participou desse momento comigo. Ficamos conversando e, quando percebemos, a medicação já havia acabado.

Antes de retirar o acesso, tirei minha última foto sorridente, afinal, depois de 11, a 12ª não poderia faltar. Tirei fotos com as enfermeiras, com a Tata, com meu pai e fomos saindo do prédio. Por baixo da máscara, o meu maxilar doía por um bom motivo. De tanta alegria, eu não conseguia parar de sorrir. Queria gritar e dizer para todo o mundo que havia acabado. Não via a hora de chegar em Lafaiete e comemorar ainda mais.

Na saída do hospital, fui surpreendida. Filippe estava me esperando com um buquê lindo, com seu cabelo cortado curtinho, quase igual ao meu, e uma carta linda para mim. Vi de longe que ele estava lá e comecei a chorar. Esperava encontrá-lo na minha casa, mas ele foi até o hospital. Meus sogros chegaram logo depois. Fui tomada por muita emoção diante de todo carinho.

Nos despedimos da Tata e fomos a caminho de Lafaiete. Não queria parar nem para me alimentar, mas eles me convenceram, já que estava há mais de 6h sem comer. Eu, meu pai e o Filippe fomos juntos no mesmo carro. Meus sogros estavam em outro, mas não foram comer conosco. No caminho mais um carro buzinou e, por coincidência, estavam indo para o mesmo restaurante que nós. Chegamos juntos ao estacionamento e o motorista do carro me parabenizou. Voltei a chorar de felicidade.

Comemos rapidinho, tomei remédio para enjoo e voltamos à estrada. No caminho, um pouco de chuva, mas nada que nos atrapalhasse. Enquanto conversava com o Filippe, já quase chegando em Lafaiete, percebi meu pai diminuindo muito a velocidade,

cheguei a perguntar o que estava acontecendo, mas ele me disse que era por conta de radar. Continuei conversando.

De repente, vi um cartaz se abrindo na beira da estrada e, ao chegarmos mais perto, percebi que quem estava com ele me era familiar. Meu tio Léo o segurava e nele estava escrito: “Sarah, como é bom te ver chegar”. Não acreditei, estavam me esperando chegar na entrada da cidade. Logo que passamos por ele, vi a Soso: “Vindo da última quimio, puxa, foram 12”. Tia Nil estava em seguida: “Você foi, lutou e seguiu”. Eu mal conseguia ler os cartazes, a emoção era grande, eu só sabia sorrir, chorar e acenar para eles.

Mais adiante, vi a Alessandra, minha madrinha, segurando o cartaz que dizia: “Tá certo, teve uma turma de apoio”. E que turma, viu? Marina me esperava no próximo ponto: “Quanta gente boa pelo caminho”. Alice estava em seguida e, para minha surpresa, com seu cabelo cortado. Ela segurava a frase: “Agradecemos à turma toda”. Enquanto isso, Filippe filmava do banco de trás, ele sabia que eu iria querer ter tudo registrado.

Depois de alguns metros sem ver pessoas conhecidas, achei que já tinha acabado. Porém, ao ver a mamãe e meu tio Nei, o choro, que não parou em momento algum, aumentou ainda mais. Eles seguravam o cartaz: “Mas foi você que resistiu”. No próximo ponto, a Elisângela e a Gabi, amigas da família, seguravam a frase: “Que passou por poucas e boas”. A Vic, com sua mãe, Rita, também foram me ver e no cartaz dela dizia: “Que sofreu, chorou e sorriu”. O meu coração parecia sair pela boca, me faltava ar, mas a alegria foi a maior que já senti em toda minha vida.

Depois de tudo isso, eu realmente achei que tinha acabado, mas, logo a frente, vi mais um cartaz se abrindo. Quem estava com ele era o Ricardo, a Paulline e o Saulo. Nele dizia: “E agora segue em frente”. A Daisy, a Ytana e a Yanni estavam com o próximo: “Obrigada por ser tão forte”. Por último, avistei mais algumas pessoas: meus sogros, Sérgio e Ana, Juju, Kysla, Andrea, Nandinha, Mariana e Rafael. Eles estavam com o último cartaz: “Te amamos”.

Ao todo, foram aproximadamente 3,5 km de mensagens espalhadas e muita emoção também.

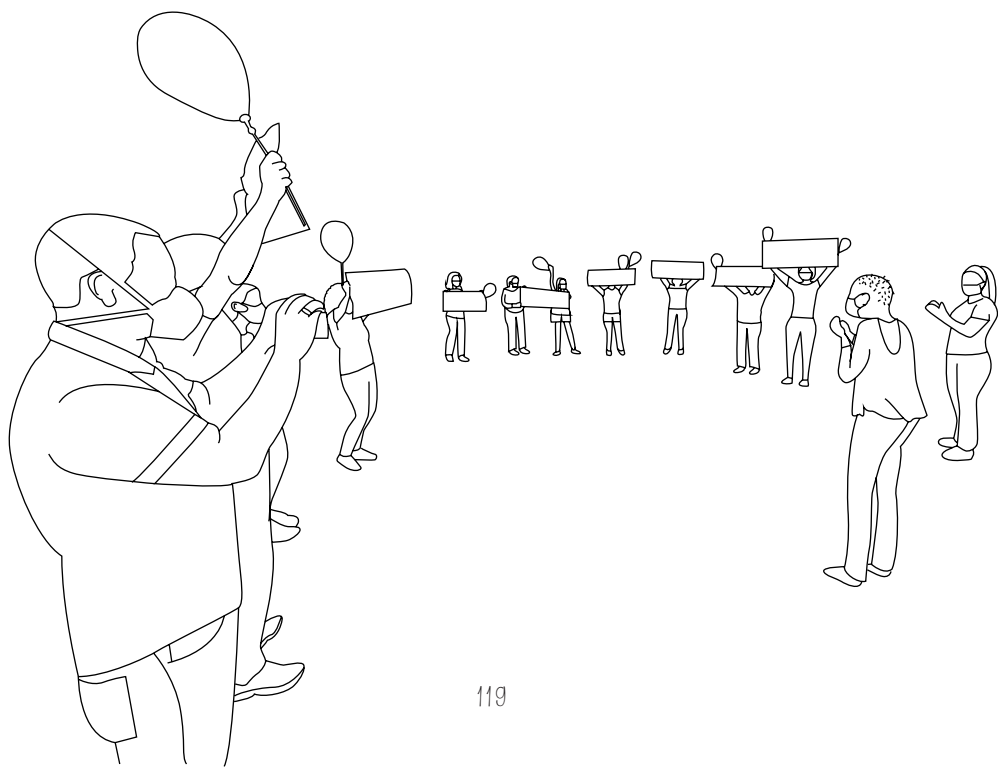
Por conta da pandemia e por não podermos receber todos na minha casa, meus pais tiveram a brilhante ideia de me receber com 12 pontos na estrada, por conta das 12 quimioterapias. Depois disso, nos reunimos em frente à Igreja Nossa Senhora da Luz, próxima de onde as últimas pessoas estavam, um espaço aberto para ficarmos seguros. Mesmo com todos os cuidados, ter todas aquelas pessoas que me ajudaram tanto, junto comigo, comemorando o fim desse ciclo, foi a melhor coisa do mundo. Não podíamos nos abraçar, mas dava para sentir o calor do carinho de cada uma.

Algumas pessoas não conseguiram ir, mas sei que estavam conectadas comigo também. Algumas, mesmo em outros lugares, estavam presentes. Bárbara, em São João Del Rei, Anna, em Ouro Preto, e Silas, tio do Filipe, em Londres, se fizeram presentes por chamada de vídeo. A Bel, que estava em Capela Nova, se conectou pelas orações, acendeu uma vela e agradeceu por tudo ter dado certo. A Milla, por estar no trabalho, não pôde ir, mas no dia anterior me encheu de força.

Não tinha como eu ficar mais feliz, olhava em volta e percebia quantas pessoas especiais eu tinha ao meu lado. Quantas pessoas queridas pararam tudo que tinham para fazer, em uma quarta à tarde, só para me ver chegar. Passava um filme na minha cabeça, um filme em que todas elas estavam presentes e me dando um suporte imenso, o filme da minha vida.

Rezamos, agradecemos, choramos e soltamos 12 balões para simbolizar as quimioterapias que se foram. Naquele momento, eu não sabia se já estava curada, por isso reforçamos e pedimos a Deus que abençoasse o que ainda estava por vir.

Além disso, ganhei uma faixa das minhas amigas Alice, Bárbara, Júlia, Marina e Victória. Na faixa dizia: “Sarinha, estamos muito orgulhosas e felizes por você ter chegado até aqui! Seja como FLOR, estaremos sempre juntas! Nós te amamos muito!”.



Quando penso nisso, vejo como fui ingênua achando que poderia planejar minha própria surpresa. Eles superaram qualquer expectativa que eu pudesse criar. Depois de me despedir de todos, fui para casa. Chegando lá, minha vó e a Elena já me esperavam sorridentes. Confetes de borboletas foram jogados em mim e gritamos de alegria. Olhei para a Elena e falei: “Acabou o remedinho! Agora, o que vai acontecer?”. Imediatamente, ela começou a cantar parabéns para mim. Sem que ninguém falasse. Quanta emoção.

Ao entrar dentro de casa, vi uma linda mesa enfeitada com um bolo ainda mais bonito do que o que eu imaginei, uma decoração maravilhosa e muitas flores, vindas da floricultura da Mariana. Ficou mil vezes melhor do que eu queria, estava apaixonada. Ficamos em família comemorando e agradecendo por termos sido fortes e por termos passado por esse desafio.

Eu não sei porque precisei passar por tudo isso, mas depois de ter um dia tão perfeito e especial entendi que Deus sabe, melhor do que a gente, o que é melhor para a gente. Apesar de todos os pesares, eu precisava confiar no propósito daquilo tudo. Aprendi muito sobre a vida, sobre as coisas simples e especiais, descobri que sou muito mais forte do que imaginava e percebi a necessidade de ter pessoas importantes ao meu lado.

Vai passar! Você já enfrentou outros
desafios antes e, mesmo que tenham deixado
cicatrices, passaram!

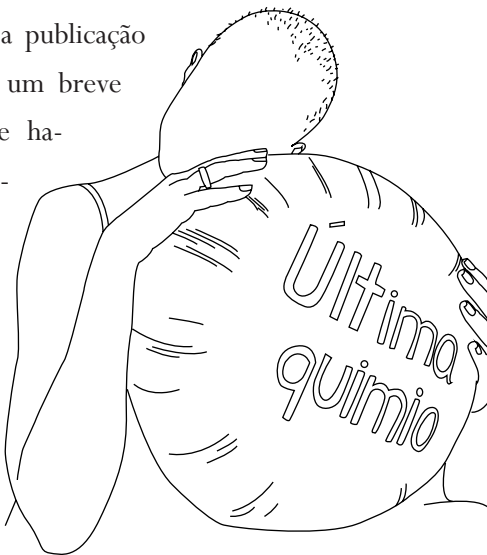


10

A DURA REALIDADE DO PÓS CÂNCER

Na manhã seguinte, dia 11, acordei com uma vontade enorme de contar ao mundo que eu havia conseguido. Sabia que poderia causar ainda mais conversas paralelas, sabia que algumas pessoas poderiam achar ruim por eu não ter contato antes e sabia que outras ficariam preocupadas comigo. Mas eu estava bem e segura o suficiente para compartilhar. Queria me sentir livre do medo de ter minha privacidade invadida.

Por isso, fiz uma publicação no Instagram. Escrevi um breve texto relatando o que havia enfrentado e, junto dele, compartilhei uma foto com meu balão de “última quimio”. Aos poucos fui recebendo um carinho imenso de pessoas que entraram em contato comigo, o



que me trouxe ainda mais força e motivação. A repercussão me surpreendeu muito, recebi mensagens de pessoas que eu nem imaginava, além, claro, daqueles que sempre tiveram carinho por mim e se fizeram presentes. Foi emocionante.

Muitos se assustaram e me falaram que não imaginavam que isso estaria acontecendo comigo. Temos a impressão, ao acompanhar uma pessoa pelas redes sociais, que sabemos tudo que se passa com ela. Já ouvi algumas vezes: “Você está bem, não é?! Vi no seu

Instagram que estava feliz”. Isso me fez perceber o quanto nos enganamos e nos contentamos com a ideia de que o que está na rede social é o real. Mesmo sabendo que não é.

Eu não sumi das redes. Eventualmente publicava alguma coisa, mas mesmo assim consegui esconder o maior desafio que passei em toda minha vida. Assim como a maioria das pessoas não sabia de mim, provavelmente sigo várias que estão enfrentando enormes desafios e eu não sei. Depois de tudo que aconteceu, percebi, com ainda mais clareza, que a realidade não está na internet.

As redes sociais permitem que algumas pessoas criem uma realidade que, em certos casos, nem existe. E mesmo que exista, na maioria das vezes, representa um pequeno fragmento do que realmente está acontecendo. Isso faz com que outras pessoas se comparem e se frustrem com suas próprias vidas. A verdade é que sempre existe alguém passando por alguma situação difícil e que muitas vezes não é compartilhada.

Tinha muito medo das pessoas se chatearem por eu não ter contado e sei que isso aconteceu, mas a maioria compreendeu meu lado. Algumas, inclusive, me agradeceram, afinal não tinha muita coisa que pudesse ser feita e eu acabaria levando uma preocupação sem necessidade a elas. Sentir que as pessoas me entenderam e receber o apoio delas foi importantíssimo para mim.

Agora eu me sentia livre. Estava livre da medicação, além de estar livre do medo de alguém me ver e se assustar. Nesse momento, apesar da insegurança de voltar ao que antes era normal para mim, eu poderia voltar a fazer exercícios, a estudar, fazer meu TCC e concluir a universidade. Eu queria viver intensamente, só que,

infelizmente, não foi tão simples assim. Tinha a ideia equivocada de que, quando acabasse o tratamento, magicamente, voltaria à minha vida “normal”. Porém, algumas coisas me impediram.

Em fevereiro, o número de mortes por Covid era assustadoramente alto (uma média diária de 1100 mortes por dia no Brasil) e eu ainda fazia parte do grupo de risco. Seria impossível querer viver uma vida normal. Eu não sabia se estava curada, se não existia mais doença no meu corpo, e precisaria esperar alguns meses para descobrir isso. Meu próximo exame me diria, mas para fazê-lo precisaria esperar aproximadamente três meses, tempo para que a medicação fosse eliminada do meu corpo.

Independente de mim, o mundo já não era mais o mesmo. A pandemia mudou os hábitos de todos e, por muito tempo, a saudade de viver sem restrições atingiu a maior parte das pessoas. Porém, depois de tudo que havia enfrentado e de ter lutado para me curar, eu sentia uma sede enorme de aproveitar a vida. Queria poder passear e encontrar com tranquilidade pessoas queridas, mas eu nem tinha previsão de quando seria vacinada contra a Covid.

O câncer e a pandemia me ensinaram que não temos controle de nada, as coisas acontecem de repente, sem que a gente espere e, por isso, a vida precisa ser vivida. Não que eu não estivesse fazendo isso, mas eu não poderia esperar ocasiões perfeitas ou momentos grandiosos para ser feliz. Pelo contrário, deveria fazer tudo que eu quisesse dentro do que fosse possível para ter dias felizes.

Porém, para além da pandemia, meu corpo não correspondia às minhas vontades. Eu ainda estava fraca, cansada, sentindo enjoos e ainda estava com muita dificuldade de ir ao banheiro, problema

que se estendeu por um longo período depois que o tratamento acabou. Aos poucos, meu organismo voltaria ao ideal, mas, biologicamente, ainda era necessário que ele se acostumassem com a ausência das medicações.

Eu não conseguia fazer de tudo, mesmo que tivesse vontade e o contexto me permitisse. Em certos momentos, meu corpo resistia. Isso ficou muito claro para mim quando tentei ajudar meus pais a limpar o mercado. Logo depois de fechado, fomos só nós para lá e comecei a ajudá-los com minha irmã. A única coisa que eu teria que fazer era encher o balde com água e jogar sabão no chão. Resultado: precisei ficar deitada no chão até acabarem. Minha pressão estava tão baixa que não conseguia ficar em pé ou sentada.

Perceber que o fim do tratamento não significava uma melhora imediata e que eu ainda demoraria um tempo para voltar a fazer coisas consideradas simples para mim, foi meu maior choque do pós câncer. A maioria das pessoas não sabe disso e acha que, com o fim do tratamento, o paciente já está bem novamente. Eu achava isso também e me cobrava para ser produtiva.

Queria voltar à minha vida de antes do câncer, mas isso não aconteceria. A terapia estava me ajudando a lidar melhor com isso e eu já sabia que não tinha como voltar à minha vida de antes. Mesmo que minha disposição voltasse, adquiri novos valores, meus medos mudaram e minhas vontades já não eram mais as mesmas. Ainda que eu tentasse evitar, o câncer impactaria muito em mim e eu precisaria aprender a lidar com isso.

Não penso nesse impacto como algo negativo, sempre tive segurança de que não deixaria o câncer me sufocar. Sabia e sei que não posso viver em razão dele, mas não tenho como ignorá-lo.

Afinal, ele faz parte de mim e da minha história. Não dá para apagá-lo e eu também não quero isso. Ele foi a alavanca de mudanças muito importantes para mim. Além disso, por alguns anos, ainda serão necessários exames, acompanhamento médico e um olhar ainda mais atento ao meu corpo.

Me lembro de ter visto, antes de acabar o tratamento, uma publicação no Instagram que falava sobre cinco realidades do pós câncer. Comecei a ler e me senti indignada. Mesmo sendo avisada, não conseguia acreditar que tais coisas pudessem acontecer. Além disso, tive receio delas acabarem acontecendo só porque havia lido e ficado com elas na minha cabeça.

Lá dizia que eu poderia não me reconhecer por um tempo, até porque as mudanças foram muito rápidas. Que eu poderia me sentir deslocada e me achar chata por só querer falar de câncer. Além disso, eu poderia sentir vergonha de reclamar de algo, mesmo que não devesse sentir. Isso porque, depois de tudo que passei, não me sentiria no direito de reclamar por coisas menores, apesar de poder. Por fim, eu poderia ficar preocupada com qualquer dorzinha e achar que o câncer estaria voltando.

Porém, o mais importante de tudo que foi mencionado era que tudo aquilo era normal. A publicação foi feita com a intenção de acalmar o paciente sobre seus sentimentos. Para mostrar que ele não precisava se culpar ou achar estranho se sentir daquela forma. Um bom tempo passou e depois de alguns dias desde o fim do tratamento, comecei a me sentir triste e lembrei de ter lido sobre o que estava sentindo no Instagram. Não lembrava do que a publicação dizia, mas sabia que poderia ter relação.

Voltei ao Instagram, entrei na publicação e a li novamente. Minhas emoções fizeram sentido. Me sentia exatamente da forma como foi descrito. Eu achava que não teria desafios para lidar depois de terminar meu tratamento, mas descobri um mundo novo. A maioria das pessoas sabe dos desafios de enfrentar o câncer. Porém, o pós câncer, que é visto como belo, exige uma adaptação muito grande e pouco se fala sobre isso.

Foi no pós câncer que minha ficha caiu. Poucos dias depois da minha última quimioterapia, ao mexer no celular, por alguns minutos, esqueci absolutamente tudo que tinha passado. Me olhei no espelho, percebi minha carequinha e fiquei me perguntando se eu realmente havia tido câncer. Rapidamente entrei no Instagram para ler a publicação que havia feito para contar às pessoas. Só depois de analisar o que eu havia escrito e os comentários das pessoas, é que a memória começou a voltar.

Senti que estava tomando consciência de tudo naquele momento. Era como se, antes disso, tudo parecesse um sonho (ou um pesadelo). Comecei a chorar, não sei direito por quê, mas era como se eu finalmente estivesse sentindo a libertação do processo, estava percebendo que havia conseguido enfrentar as tão assustadoras 12 quimioterapias. Antes, eu seguia inconscientemente, só fazia o que deveria ser feito, seguindo o fluxo, mas, nesse dia, meu cérebro tomou consciência da luta.

Apesar do tratamento ter sido muito duro, o pós câncer foi ainda mais difícil para mim. Se, durante meu tratamento, a única coisa que exigia minha atenção era ele, agora, além de me

preocupar com minha saúde, eu teria as preocupações da minha vida retomadas. Quando precisei enfrentar a doença, sair da minha antiga zona de conforto não foi fácil, a mudança assusta. Eu encarei, me adaptei e, apesar dos desafios, entrei em outro caminho seguro. Agora, precisava mudar novamente.

Eu tinha medo de não conseguir enfrentar a vida que havia deixado de lado, além disso, havia criado uma dependência muito grande da minha família, não conseguia mais me imaginar sem estar com eles. Tinha medo de não conseguir me cuidar sozinha mais, de algo acontecer e eu não ter a quem recorrer. O sonho de morar sozinha, que custei a conquistar, agora me assustava.

Por várias vezes me senti carente. Ainda tinha o carinho das pessoas mais próximas. Porém, durante o tratamento, a dedicação a mim foi gigantesca e, depois que passou, a maioria das pessoas não se preocupava mais. Obviamente, porque eu estava “bem”. Não queria e nem poderia exigir que me dessem a mesma atenção para sempre. Porém, só quem vive o pós câncer sabe o quão angustiante é perder, repentinamente, todo esse cuidado.

O tratamento não acaba com o fim das quimioterapias. Não sei até quando vou sofrer com o pós câncer, com o receio pelas consultas de rotina e com o medo dos meus exames estarem ruins. Eu ainda tenho muitas preocupações, talvez mais do que antes, e tenho medo de não conseguir enfrentar meus próximos desafios. Mesmo o câncer tendo me mostrado o tamanho da minha força.

Até hoje me sinto um pouco confusa, preocupada e pressionada. Tenho dias tranquilos e dias angustiantes. Nem sempre fico pensando no câncer ou achando que ele pode voltar, mas não estou

livre desses pensamentos. Até que eu me acostume e comece a me sentir segura, esse será meu novo normal.

Estou aprendendo a superar a doença. Quando acho que estou dando conta, me vejo chorando por saudade do meu cabelo. Ainda não consigo me reconhecer e por ainda ser algo difícil de lidar, meu subconsciente não reproduz a Sarah de agora. Até hoje não sonhei com uma imagem clara que me representasse. No sonho, às vezes estou com o cabelo completamente longo, outras, com ele nas costas e, até mesmo, no ombro.

Não é fácil ter que lidar com esses desafios, principalmente porque a maioria das pessoas não sabe que eles existem. Eu mesma duvidei quando vi a publicação no Instagram. Hoje conheço e consigo entender, porque vivo o pós câncer, mas, para quem está de fora, ter essas percepções pode ser abstrato demais.

Comecei a admirar ainda mais as pessoas que compartilham tais informações e explicam suas vivências, não só ao paciente, mas às pessoas de modo geral. Trazer esse conhecimento pode facilitar muito as relações e desmistificar muitos preconceitos. Aqui falo sobre o câncer, mas isso serve para qualquer doença ou vivência.

Hoje compreendo o quão importante foi acompanhar pessoas que passaram pelo mesmo. Ouvir os relatos me fazia e me faz, até hoje, sentir pertencente a algo. As pessoas que passei a acompanhar conseguiam me ajudar mesmo sem perceber. Com elas aprendi a lidar melhor com meus sentimentos, comecei a me identificar e percebi que não estava sozinha.

Depois que todos já sabiam de mim, eu não tinha mais receio ou medo de falar sobre o que vivi. Queria, assim como fui aju-

dada, ajudar outras pessoas. O câncer pode ser muito silencioso e, às vezes, pequenos sinais podem garantir um diagnóstico precoce. Tendo como inspiração as pessoas que sigo, comecei a usar as redes sociais para compartilhar o que aprendi nessa jornada. Comecei a criar conexão com pessoas que sabiam exatamente o que eu estava passando e ao mesmo tempo que as ajudava, elas me ajudavam.

A palavra câncer ganhou um outro significado para mim. Não quero ser hipócrita e dizer que ela não me remete a imagens negativas. Para além da dor que passei, já perdi muitas pessoas queridas por conta dele. Porém, pela minha vivência, sei que ele não é uma sentença de morte. Infelizmente acontece e me dói muito dizer isso, mas espero e tenho fé de que cada dia menos pessoas perderão suas vidas por causa dele.

Tenha um olhar atento. Seu jardim tem
muito mais flores do que você imagina.



11

UM ANO APÓS O INCHAÇO DO PESCOÇO

O tempo foi passando. Aproveitei para descansar, sem pressão de faculdade ou trabalho. Tranquei por um período o curso e não comecei a estagiar. Isso me ajudou muito a diminuir a cobrança que estava criando sobre mim. Além disso, nesse período comecei a lidar melhor com minhas emoções e com minha nova vida.

Apesar de toda preocupação em me formar, eu ainda não estava preparada para voltar a essa realidade. Enquanto me tratava, minha única preocupação era minha saúde, não pensava no meu futuro, até porque tinha medo dele. Encará-lo agora seria desafiador e eu precisava estar bem para assumir essa responsabilidade.

Desde que acabei o tratamento, não sabia se estava livre da doença no meu corpo. Torcia para que sim, mas a certeza eu só teria depois de realizar mais um PET. Não pude fazê-lo antes, porque a medicação ainda estava no meu corpo. Minha próxima consulta foi marcada para dia 12 de maio, três meses depois da minha última sessão de quimioterapia, e precisava realizar o exame o mais perto possível dessa data.

Fiz o PET dia 27 de abril e no dia 6 de maio ele foi liberado. Por sorte, meu pai estava em Belo Horizonte e fui logo pegá-lo, se não teríamos que esperar até a semana seguinte para vê-lo. Assim que ele chegou eu o abri. Estava muito ansiosa para saber se eu estava bem, principalmente porque o Dia das Mães estava chegando e queria muito que minha mãe comesse um doce.

Desde que eu tive o diagnóstico, minha mãe fez a promessa de não comer doces até eu estar curada. Eu, meu pai e a Soso acabávamos comendo e ela precisava recusar. Eu ficava triste porque ela não podia comer, mas entendia que era por uma boa razão.

Além disso fazer bem a ela, eu me sentia muito grata pelo esforço que ela estava fazendo por mim.

No momento em que li o resultado do exame, minha expectativa de poder dar um doce a ela foi criada. Peguei as informações e interpretei como positivas: “Ausência de focos de hipermetabolismo glicólico compatíveis com doença linfoproliferativa em atividade”. Obviamente, mandei o resultado para o Davi. Eu precisava saber se não tinha mais doença no meu corpo, porque se eu esperasse a consulta com o médico, no dia 12, minha mãe não aceitaria comer doce no dia 10.

Davi mais uma vez reforçou que essa não era a área dele, mas que as notícias pareciam ser excelentes. Isso porque, a ausência descrita no resultado demonstrava que não havia mais doença em atividade no meu corpo. A palavra final deveria ser da equipe de hematologia, mas as notícias pareciam ser as melhores possíveis.

Expliquei a ele sobre a promessa da mamãe e perguntei se ele achava que ela poderia comer um docinho, já que aparentemente estava tudo bem. Davi disse que, mesmo sendo muita responsabilidade decidir sobre a promessa, era uma vitória das grandes e que um docinho seria bem-vindo.

Mamãe tentou ser resistente, mas quando viu minha alegria em saber que poderia comer, não conseguiu recusar. Liguei para uma doceria e encomendei o doce que ela mais sentiu vontade durante esse período: cheesecake de frutas vermelhas com brownie. Depois dela insistir muito, contei qual doce seria e imediatamente ela se emocionou. Sabia que tinha tomado a decisão certa.

Quando o dia 10 chegou, após almoçarmos em família, dessa

vez com a presença da vó Lia, da Elena, do tio Nei e da Daisy, nos emocionamos muito quando contei a todos o motivo tão especial do doce escolhido. Naquele momento, eles também descobriram que, apesar de eu não ter certeza, meus exames pareciam bons. Agradecemos muito e rezamos. Ao ver minha mamãe comendo o doce, meu coração transbordava de alegria.

Dois dias depois, pela primeira vez, ela me acompanhou até o hospital. Ela não havia ido antes por conta do trabalho e por não dirigir, mas dessa vez seria possível. Meu pai nos levou, mas quem entrou foi ela. Fomos até o local onde eram realizadas minhas quimioterapias e ela pôde conhecer as enfermeiras que tanto falava. Foi ótimo rever essas pessoas tão incríveis, pelas quais adquiri muito carinho. Fomos para a sala de espera, ficamos conversando e rapidinho o médico me chamou.

Os exames, que estavam com a mamãe, foram entregues ao médico. Estava esperando uma reação muito positiva dele, mas quando ele começou a observá-los, isso não aconteceu. Ele pediu licença e foi procurar um colega da área para avaliar a situação. Estranhei aquilo e logo que o médico saiu perguntei à mamãe: “Você entregou o exame certo?”.

Começamos a revirar os papéis e aparentemente as datas dos envelopes estavam trocadas. Ao invés de entregar o terceiro PET, a mamãe entregou o segundo. Saí pelo corredor à procura do médico. Depois de algum tempo ouvi sua voz, mas esperei para ver se a porta se abria. Quando abriu, mal consegui conversar e ela foi fechada novamente. Fiquei sem saber o que fazer, mas bati.

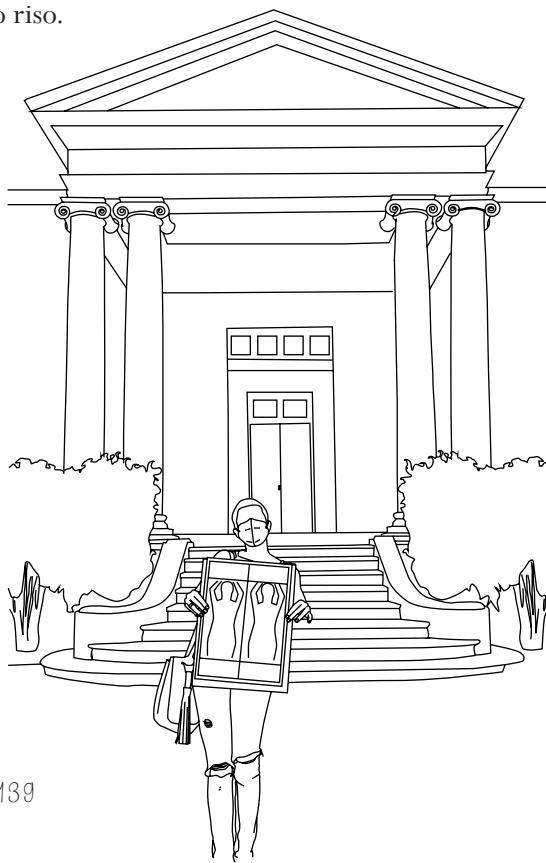
- Doutor, o exame está trocado. O certo é esse aqui.

Deu para notar que ele estava preocupado, percebi o alívio em sua respiração ao ver que provavelmente as notícias seriam melhores. Voltei para sala em que minha mãe estava e ela, toda preocupada, começou a pedir desculpas. Eu só sabia rir, ela havia conseguido deixar o dia muito mais divertido. O médico entrou rindo e perguntando se queríamos matá-lo do coração. Isso porque ele já estava até marcando radioterapias para mim.

Imagina não ter essa história para contar? Essa e a vez em que meu pai desligou o computador do médico, sem querer, foram as melhores consultas que tive. Meu pai não consegue ver um fio enrolado e quando tentou desembolar os que estavam na CPU, o computador desligou. Ainda bem que estava de máscara, porque foi difícil segurar o riso.

Voltando à consulta do dia 12, o médico disse que estava tudo bem. Eu realmente não tinha mais doença no corpo!

Além disso, só precisaria voltar dali a três meses. O que, há um ano atrás, eu mal sabia que tinha, agora eu nem tinha mais. Não teria mais restrições, poderia voltar à vida normal. Saímos emocionadas de lá, não parecia real. Estava em remissão e não tinha mais câncer.



Isso quer dizer que, antes de poder dizer que estou oficialmente curada, passarei por cinco anos de observação e, durante esse período, estarei em remissão. Falo da minha cura de forma bem positiva, porque sei, baseada na minha esperança, que o câncer não irá voltar. Enquanto isso, vou seguir minha vida, visitar o hospital de tempos em tempos, matar a saudade da equipe médica e tirar algumas amostras de sangue para confirmar que estou bem.

Meu pai nos buscou no hospital e, depois de darmos a notícia, ele ficou muito feliz. Bateu palmas e celebrou a conquista. Pedi para irmos a algum restaurante comemorar. Porém, o local em que queria ir estava fechado. Fiquei um pouco triste e fomos embora para casa. Por não ter comemorado esse dia tão importante, mais importante até que o fim das quimioterapias, não conseguia sentir que realmente estava em remissão.

Foi então que, planejando com meus pais e a Soso, decidimos fazer um piquenique. A ideia era ir para algum lugar bonito ao ar livre. Levaríamos toalhas, comidinhas e aproveitaríamos o momento para agradecer. Convidamos meus tios, minha avó e a Elena. Não seria nada grande e tomaríamos cuidado por conta da pandemia, mas seria muito especial.

No dia 23 de maio, em dois carros, fomos a caminho da Serra de Ouro Branco, a 33 km de Conselheiro Lafaiete. Não queria ir longe demais para não dar trabalho a ninguém e a serra seria perfeita por causa disso. Porém, o carro do meu pai não conseguiu subir e decidimos ir a Lavras Novas.

Mais uma vez eu tentei planejar e fazer tudo do meu jeito. Me senti um pouco triste por não ter acontecido exatamente como

queria, mas depois me lembrei que não temos controle de nada e, mesmo sem eu saber, Deus havia preparado uma situação ainda mais marcante e especial para mim.

Coincidentemente, fomos para o mesmo lugar em que tirei as fotos para me despedir do cabelo. Voltar naquele local, depois de tudo que aconteceu, foi super emocionante. No dia das fotos, eu era uma garota com muito medo com relação ao cabelo e cheia de dúvidas com relação ao tratamento. Porém, no dia do piquenique, eu já havia enfrentado todas essas angústias. Tinha me tornado uma mulher mais forte que floresceu interna e externamente.

Além disso, esse dia ficou marcado para mim com uma vitória pessoal. Antes de saber que estava em remissão ainda me sentia muito fraca. Preferia não fazer esforços, porque tinha medo de passar mal, como já havia acontecido. Porém, nesse dia, meu pai, tio Léo, tia Nil e Soso decidiram subir as rochas que ficava perto da área em que estávamos. Elas eram bem altas. Víamos pessoas subindo e, quando chegavam ao topo, elas pareciam formiguinhas.

Criei coragem e resolvi ir junto. Apesar do cansaço e de quase desistir, principalmente porque era uma subida intensa, eu consegui. Cheguei ofegante, mas extremamente feliz comigo mesma. Foi libertador chegar ao topo. Aquele momento foi a prova de que eu não era mais refém do câncer.

Percebi que agora poderia fazer tudo que eu quisesse. Me senti mais recuperada do que nunca. Pode parecer bobo, mas depois que você perde certas coisas você passa a olhá-las com outro olhar. Eu havia perdido minha energia e subir em um lugar tão alto, que me exigia tanto, significou minha superação.



Outras coisas também tiveram importância para mim. Não foi só o meu cabelo que caiu, todos os pelos do corpo se foram, assim como meus cílios. Por muito tempo, eu não conseguia passar rímel. O pouco que restou no meu olho não era suficiente para o aplicador e eu acabava me borrando. Porém, no dia em que consegui passar, percebi que meu corpo estava se recuperando.

Às vezes me pego refletindo sobre ter perdido o cabelo. Já que era tão apegada, perdê-lo poderia me fazer perceber que eu não deveria ter tanto apego a ele. Achei que conseguiria compreender sem rancor a famosa frase: “Cabelo cresce”. Mesmo me sentindo envergonhada em assumir, hoje tenho a impressão que me tornei ainda mais apegada a ele. Não no aspecto de cortá-lo, mas no sentido de não querer perdê-lo novamente.

Se a razão para isso ter acontecido foi me fazer desapegar do cabelo, não deu certo. O efeito parece ter sido o contrário e faz sentido, afinal, damos ainda mais valor a algo quando perdemos. Não consigo pensar em perdê-lo novamente. Hoje consigo assumir,

depois de algumas sessões de terapia e com um pouco menos de culpa, que não teria como ser diferente para mim. Depois de tudo que passei, não teria como ele ser menos importante para mim.

Passei e ainda passo por momentos difíceis ao me olhar no espelho. Em alguns dias, acho bonito o que vejo, em outros, fico deprimida. Porém, mesmo que eu não esteja da forma como gostaria, estou tentando aproveitar todas as minhas fases, principalmente com relação ao cabelo. Até porque, provavelmente, eu não terei mais necessidade de me ver da forma que estou.

Comecei a perceber que não poderia perder tempo, que a vida já estava acontecendo e que deveria aproveitar todas as oportunidades de vivê-la. O que incluía me apreciar da forma como eu estava e não sofrer à espera de como eu gostaria de estar. Aprendi que, mesmo que não fosse o meu ideal, poderia ser bom também.

Não faço ideia de como ele ficará, se mais ondulado ou liso, se deixarei ele crescer ou se ficará mais curto, se farei alguma química ou se permanecerá natural. Não me cobro, nem quero mexer nele agora. Quero aproveitá-lo.

Foi exatamente o mesmo que aconteceu quando escolhi não raspá-lo logo de cara. Mesmo que em certos momentos eu me sentisse feia e angustiada por vê-lo cair, ele me confortava. Quero me respeitar e não me cobrar. Eu sei que quando me sentir à vontade será a hora certa de fazer um corte ou até mesmo experimentar uma escovação. Por enquanto, quero seguir me descobrindo e conhecendo novas possibilidades.

Depois da notícia da remissão e da comemoração no piquenique, me senti mais leve para voltar às minhas obrigações. Resolvi

que era hora de encarar o final do curso e dar um rumo à minha vida. Ainda estava cheia de receios, mas também tinha muita confiança de que conseguiria. Até hoje não sei bem o que farei. O Jornalismo me ensinou muito, conheci áreas em que nem imaginava poder trabalhar. As opções são muitas: jornal, revista, televisão, assessoria, mídias sociais, fotografia, designer, dentre outras. Porém, não sei ainda qual caminho seguirei.

Estou deixando o futuro para depois, com o objetivo de focar e me dedicar ao agora. Para isso acontecer, no dia 27 de maio tive minha primeira aula da disciplina de estágio obrigatório, após mais de um ano afastada da UFOP. O formato agora seria outro. Tanto as aulas quanto o estágio seriam feitos de forma remota. Consegui, em Lafaiete, uma vaga em um jornal para estagiar e faria parte da equipe de redação. Apesar do medo de não corresponder às expectativas, eu estava feliz e motivada.

Quando lembro da minha tristeza, logo no início de 2020, por não conseguir estágio, percebo como as coisas acontecem na hora certa. Se naquele momento eu tivesse conseguido, provavelmente, teria tido que recusar a oportunidade. Não adiantou nada ficar ansiosa, me comparar e me culpar por não ter conseguido. Por isso, agora, sigo um dia de cada vez.

Claro que me preocupo com meu futuro, mas não sofro com ele. Uma hora ele vai chegar e, quando chegar, decidirei o próximo passo. Por enquanto prefiro dedicar minhas forças ao que preciso fazer agora e não ao que futuramente precisarei definir. Tenho sonhos e vontades e o que está ao meu alcance eu faço, mas o que não vale meu esforço agora deixo para cuidar depois.

Outro compromisso era voltar a produzir meu TCC. Porém, o tema que estava pesquisando não fazia mais sentido. Com o surgimento do TikTok, falar sobre virais no YouTube me parecia ultrapassado. Foi por isso que meu trabalho de conclusão de curso tomou outro rumo. A ideia, então, passou a ser sobre contar a história do período mais difícil da minha vida.

Além disso, as pessoas já estavam sendo vacinadas. Meu tratamento foi simultâneo à pandemia e agora que eu estava tentando voltar à normalidade, a vida em geral também tentava se normalizar. Ainda demorou muito para que os número de casos, mortes e internações diminuíssem. Porém, com a vacina, havia uma esperança maior de melhorias.

O recomendado foi que os cuidados permanecessem após a vacinação. A maioria das vacinas exigia mais de uma dose e, durante o intervalo entre uma e outra, a pessoa não estaria devidamente imunizada. Além disso, a vacina não impedia o contágio, ela amenizava os sintomas graves. De qualquer forma, minha ideia era não ser contaminada e, mesmo vacinada, permaneceria me cuidando.

A vó Lia recebeu a primeira dose como grupo prioritário, o que nos tranquilizou bastante. Além dela, eu também estava mais calma por ter prioridade. Eu pude me vacinar antecipadamente por me enquadrar na categoria de imunossuprimidos, já que havia feito quimioterapia nos últimos seis meses e pelo linfoma fazer parte das neoplasias hematológicas (doenças ligadas ao sangue). Eu não via a hora da minha vez chegar. Mesmo que isso não impactasse tanto na minha rotina e não mudasse meus planos, o dia em que me vacinei foi considerado um grande passo para mim.

Acordei no dia primeiro de junho empolgada. Além de ser o dia em que me vacinaria, seria meu primeiro dia de trabalho. Estava eufórica. Dois eventos importantíssimos estavam prestes a acontecer. Separei meus documentos, tomei café, me arrumei e meu pai me levou até o estágio. Mesmo sendo remoto, precisava assinar alguns papéis e nesse dia fui presencialmente.

Apesar do receio de como seria e se eu daria conta, começar a estagiar, ou seja, cumprir mais uma etapa da faculdade, significava, para mim mesma, a minha coragem. Eu finalmente conseguiria encarar, depois de tanto tempo procrastinando, o medo de retornar às minhas obrigações.

Quanto à vacina, eu não poderia estar mais feliz. Queria minha dose de esperança para dias melhores. Me apavorava pensar em contrair a doença estando fragilizada pela quimioterapia. Ter um pouco mais de segurança era tudo que eu queria. Foi tanta emoção que mal senti a agulha, só sabia pular e sorrir de alegria.

Foram esses dois episódios que marcaram o retorno do que eu mais queria e, ao mesmo tempo, tinha mais apreensão, meu novo normal. Foi nesse dia que senti de fato que minha vida estava se reestruturando. Minha vida não se resolveu depois que voltei às minhas obrigações e me vacinei, pelo contrário, novos desafios surgiram, mas o câncer não era mais meu foco. Eu tinha novas preocupações e ocupações para além dele.

Que eu jamais me
esqueça dos ensinamentos que a vida me
deu nos meus momentos mais difíceis.



12

DE MIM PARA MIM E A QUEM PRECISAR

Já disse, ao longo do livro, que antes de começar meu tratamento eu era outra pessoa. Tinha receio de como seria meu futuro profissional e sonhava com minha independência. Porém, tudo isso perdeu o sentido quando, por causa do câncer, me vi em outra realidade. O futuro não estava mais ligado à minha carreira, mas sim à minha cura. A minha independência agora me assustava, porque eu só queria aconchego. Era estando com os outros, principalmente com minha família, que me sentia segura.

Em um ano minha vida se modificou por completo. Fui obrigada a entrar em um desafio que parecia não ter fim. Precisei viver e, mesmo com altos e baixos, consegui aprender muito com tudo que passei. Hoje consigo enxergar com um olhar mais grato o que precisei vivenciar. Queria ter percebido tudo que aprendi quando descobri meu diagnóstico, como em um passe de mágicas. Isso poderia ter facilitado o processo. Mas foi caindo, levantando, ouvindo e vivenciando que os ensinamentos se tornaram mais claros.

Portanto, quero usar esse espaço para confortar a Sarah de antes. Quero trazer aqui o que eu gostaria de ter recebido junto à cartilha de instruções ao paciente oncológico. Para além das principais reações, das contraindicações e das dicas para cuidar do corpo físico, orientações e aprendizados para o bem estar mental. Espero que algo possa ajudar você, leitor, seja paciente oncológica ou não, a lidar melhor com os desafios da vida.



Oi, Sarah. Quero que leia com atenção o que vou lhe dizer. Você pode não entender agora tudo que irei falar, pode duvidar e, até mesmo, se irritar comigo. Porém, se não agora, em algum momento você vai entender tudo o que estou falando. Até porque precisei passar por tudo que você passará.

Não precisa tentar me enganar, você não está bem. Eu sei que quando te perguntam como você se sente, para não preocupar o outro, você tenta disfarçar. Porém, esse nó na garganta te entrega. Se o câncer fosse fácil, ninguém teria medo de tê-lo. Por fora você parece feliz e acha motivos para sorrir, isso é ótimo! Admiro muito isso em você. Mas não precisa esconder seus sentimentos.

As pessoas depositam muita expectativa em você e às vezes você se cobra por isso. Elogiam sua força e a forma como você lidou bem com os desafios, mas não encare isso como uma obrigação. Você não precisa e nem conseguirá ser forte o tempo todo. Tenha um olhar de carinho com você, o que você menos precisa agora é ser pressionada. Nem pelos outros e muito menos por você.

Em alguns momentos, você terá medo de mostrar suas fraquezas, já que não quer decepcionar as pessoas. Mas saiba que, independentemente da forma como você resolver lidar com as situações, elas irão te apoiar. Que sorte a sua. Você tem pessoas incríveis que te amam muito e estarão te amparando mais que nunca.

Não tenha medo de incomodá-las. Eu sei que você se preocupa muito com os outros e até sofre sozinha para não ser um

peso para eles, mas agora quem precisa de ajuda é você e não tenha vergonha de pedi-la. Você tem as pessoas certas ao seu lado. Apoie-se nelas. Elas serão essenciais no seu tratamento.

Além disso, mesmo que você não queira se rotular como forte, porque às vezes você não se sente assim, você é. Hoje, distante do que aconteceu, consigo dizer, sem medo de estar sendo convencida, que você foi muito forte, mesmo nos seus momentos mais frágeis. Sua força merece ser destacada e não interprete isso como uma pressão. Essa é uma característica sua e, assim como hoje eu me orgulho, você deve se orgulhar dela.

Dias ruins acontecem na vida de qualquer um, se sentir mal por eles não significa ser fraco. Você verá que se permitir sentir emoções como tristeza, raiva e angústia, te proporcionará mais leveza do que contê-las. Várias vezes, depois de um dia de muita dor, você se reergueu com ainda mais ânimo.

Tenha consciência de que vai passar. As situações ruins, os dias ruins, as fases ruins, tudo passa. Você vai escutar muito isso e se irritará em alguns momentos. Isso porque, para você, a percepção é outra e realmente parecerá demorar mais do que necessário para passar. Mas serão em média seis meses. O que são seis meses perto da vida longa que você ainda irá desfrutar? Qualquer tempo valeria a pena para que você se curasse.

Hoje, consigo ver como foi rápido. Olhar de fora facilita muito, até porque não sinto mais os efeitos colaterais da medicação. Sei que se sentirá esgotada, principalmente perto do fim do processo, mas, em praticamente um ano, eu vi seu pescoço inchar, seus exames, seu diagnóstico, todo seu tratamento e sua remissão.

Sua faculdade está demorando muito mais que isso e, mesmo assim, parece que você entrou outro dia.

Um alerta importante: cuidado com o que vê. A internet traz muitas informações ruins. Não pesquise nela suas dúvidas, procure fontes confiáveis, siga pessoas que passaram ou estão passando pelo mesmo que você. Busque auxílio médico e psicológico. Faça terapia. Não se cobre para dar conta sozinha. Se as coisas estiverem saindo do controle, busque ajuda profissional.

Se apegue ao hoje, não se esqueça que ele está acontecendo e sobreviver pela espera do futuro pode te impedir de viver o agora. Aproveite um dia de cada vez. O medo e a ansiedade para se ver livre irão tomar conta de você, mas não viva sofrendo pelo que você nem sabe se irá acontecer. Realmente, pode ser que coisas ruins aconteçam, mas deixe para sofrer quando for a hora de sofrer.

Você já aprendeu que não tem como controlar a vida. Ninguém espera descobrir um câncer, parece algo distante e que nunca pode acontecer. Eu sei que quando descobriu, você se questionou e não conseguiu entender as razões que levaram tal coisa a acontecer. Você até tentou buscar no seu histórico de vida erros que justificassem. Você se culpou pelo diagnóstico. Porém, você irá entender que não existe nada que pudesse fazer para evitar, não existe uma causa comprovada, simplesmente aconteceu.

Você não está sozinha, você não é a única a ter tido a sorte, ou o azar, de ser “premiada” com um obstáculo. Inclusive, certamente existirá, nesse momento, alguém lidando com o mesmo problema que o seu. Foi natural e você não precisa tentar entender o porquê. Independente do que seja, se é que existe uma razão, o que resta fazer é encarar e tentar tirar o melhor disso.

A vida é seu bem mais precioso e, mesmo que a fase não seja boa, é preciso vivê-la. Sei que por um bom tempo você não poderá fazer algumas coisas, mesmo que tenha vontade. Você estará mais vulnerável, mas tente sempre lembrar das coisas simples que te deixam feliz. Desfrute da jornada, porque quando o desafio passar você não vai gostar de se arrepender por não tê-la aproveitado.

No momento, você precisará se adaptar a alguns limites, mas não desperdice esse tempo. Faça suas fotos, mantenha a skin-care em dia, coma coisas gostosas, aproveite sua família, faça chamadas de vídeo, improvise um cinema, durma sempre que quiser, coloque o volume no máximo, dance. Viva. O importante é ter equilíbrio, você precisará escutar seu corpo.

Além disso, você aprenderá a ver valor em coisas que antes para você eram comuns. Dentre tudo que você já ama, não ficar enjoada, ver resultados bons nos exames, não sentir mais dor ou falta de ar, por exemplo, farão você se sentir mais feliz que nunca. Essas conquistas serão marcos para você. Quero que se apegue a elas e comemore muito cada uma. Diminua o valor que você dá para a parte ruim do processo e dê mais importância às coisas que conseguem arrancar sorrisos do seu rosto.

Mesmo se reservando, em vários momentos você se sentirá insegura com a opinião externa e questionará suas escolhas. Porém, quero que se respeite ao máximo, se não se sente segura, não faça. Você pode até se arrepender, mas se arrependa de algo que você escolheu fazer e não de algo que fez por pressão de alguém.

Você precisará lidar com pessoas que não conseguirão te entender. Tenha paciência, muitas vezes elas só querem ajudar.

Porém, isso te alertará para a necessidade de ser cuidadoso com pessoas que estão em situações difíceis. Algo que pode não te machucar, pode deixar outra pessoa mal. O que é liberdade para você, pode ser a prisão do outro.

Somos únicos. Além disso, cada organismo funciona de uma forma. Cada um é de um jeito e cada caso é um caso. Não se compare. Nenhum problema é maior que o outro, nenhuma dor deve ser diminuída. Foque no seu processo e não queira que ele seja como o de outra pessoa, porque ele não será.

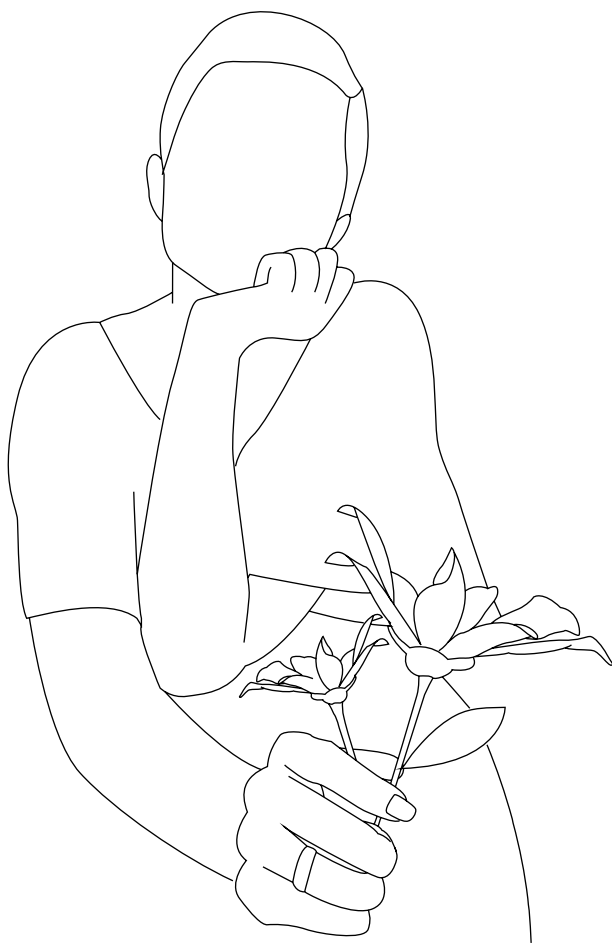
Porém o principal que eu tenho a te dizer é que você vai conseguir. Você pode achar que não, mas eu sei que vai. Você vai conseguir enfrentar suas inseguranças, mesmo que precise de ajuda. Vai conseguir lidar com os efeitos colaterais da doença, mesmo que pareçam insuportáveis. Vai conseguir controlar seus medos, mesmo que precise de tempo. Você vai florescer.

Você já sabia, desde o início, que seria curada. Se agarrou com todas as suas forças, não sei como, a essa certeza. Porém, mesmo se ela não existisse, a direção seria a mesma. É preciso aproveitar ao máximo a jornada e torná-la o mais leve dentro do possível. Jamais se esqueça de se respeitar acima de tudo, confiar em si mesma e seguir seu coração.

Eu tenho muito orgulho de você e de tudo que você enfrentou para eu me tornar quem sou hoje. Você vai mudar muito e afirmo que agora sou outra pessoa. Uma pessoa mais forte, com novos aprendizados e mais confiante do que era antes. Espero que todos esses aprendizados permaneçam comigo para sempre. Que eles se tornem hábitos e façam parte de mim.

Preciso te contar que ainda estou aprendendo a lidar com minhas novas versões. Me vi e me vejo, a cada dia, de formas diferentes. O pós câncer também não está sendo fácil. Novos desafios apareceram e tenho certeza que, após lidar com os atuais, novos aparecerão. A vida é assim. Porém, o que aprendi com você, durante o tratamento, me guiará e me ajudará muito daqui pra frente.

Por hora, meus parabéns, Sarah. Você floresceu, conseguiu superar e superará tudo que cruzar seu caminho.



POSFÁCIO

A autobiografia *Em hospitais também nascem flores* foi produzida como produto para conclusão do curso de Jornalismo da Universidade Federal de Ouro Preto, com o intuito de mostrar que o diagnóstico de uma doença, tido como ruim e negativo, pode, em alguns casos, ser positivo e despertar o “florescimento” de pacientes. Apesar de desafiador, ser diagnosticada possibilitou, para mim, poder me tratar e me curar.

Pouco depois de finalizar meu tratamento, em 2021, comecei a produção do meu Trabalho de Conclusão de Curso, que incluía um memorial e o produto. Porém, o livro, propriamente dito, só começou a ser produzido em setembro. Isso significa que tive pouco mais de três meses para produzir a autobiografia, já que em dezembro finalizei a produção.

Desde o início tinha em mente que gostaria de fazer parte de todos os processos de produção, ou seja, produzir o livro por completo. Para isso, comecei com a escrita, que só poderia ser feita por mim. Uma vez que queria que o livro possuísse ilustrações, precisei aprender a ilustrar. Nunca havia feito algo parecido e amei que, graças ao TCC, pude ter essa experiência. Além disso, para que eu pudesse diagramar, precisei relembra o uso de programas e técnicas que não usava há vários semestres.

Outro detalhe importante foi a criação dos elementos visuais do livro. O projeto gráfico foi pensado para ser limpo e sem muitos detalhes. Na parte interna, todas as ilustrações foram feitas com traçados finos, contornando fotos do meu cotidiano durante

o período relatado. Apesar de simples, as ilustrações trouxeram leveza ao assunto e ao projeto também. Para trazer unidade, as fontes usadas tiveram o mesmo objetivo. As escolhi com o intuito de serem simples, claras e finas, quase que como se elas tivessem sido feitas com a mesma técnica das ilustrações.

As únicas páginas coloridas foram as capitulares. Nelas usei variações de azul, rosa, roxo e verde com tons de intensidades diferentes para que estivesse em sintonia com o sentimento que o capítulo traria. Capítulos mais tristes tiveram cores mais fechadas e capítulos felizes tons abertos. Ao todo foram 12 capítulos, porque meu tratamento foi composto por 12 sessões de quimioterapia.

Além desses elementos, precisei elaborar a capa. Esse foi um grande desafio, mas muito realizador. O título *Em hospitais também nascem flores* foi o primeiro que defini e depois quis expressá-lo em imagem, de forma mais literal. Para isso, desenhei um tripé de medicação com flores coloridas saindo dele. Isso foi feito com o objetivo de destacá-las, assim como o uso de uma fonte diferente para palavra “flores” na capa.

Outro elemento importante foi a página anterior às capitulares. Quis que, a cada capítulo, uma nova flor surgisse, tornando a décima segunda um jardim com 12 flores diferentes, sendo elas: astromélia, gérbera, amarilis, rosa, dália, girassol, lírio, narciso, tulipa, hibisco, margarida e lírio da paz, respectivamente.

Para que elas ficassem ainda mais especiais, selecionei frases feitas por mim. A maioria delas escritas durante meu tratamento e sem nenhuma intenção aparente, mas que serviram muito bem para essa produção. Na época, quando elas vinham à mente, inde-

pendente de onde eu estivesse, eu as anotava. Resolvi usá-las, já que elas refletem ainda mais o que senti no momento.

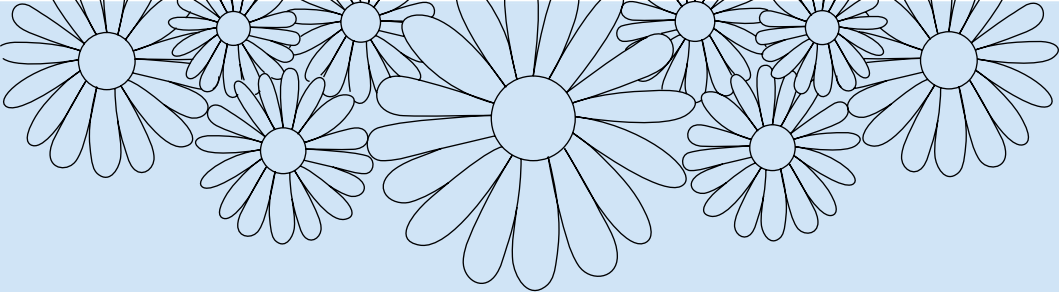
Encarei minha autobiografia como a oportunidade de contar exatamente o que senti da forma mais sincera possível, tanto comigo, quanto com quem irá ler. Sem medo de ser julgada. Em um primeiro momento, imaginei que seria simples, já que estaria escrevendo sobre minha vida. Porém, confesso ter feito reflexões e descobertas durante a escrita. Escrever sobre mim com um olhar posterior ao que foi vivido me abriu os olhos e me fez encarar de forma crítica minhas fragilidades.

Além de aprender ainda mais com minha vivência, espero poder ajudar aqueles que se identificarem com a história. Precisei enfrentar um câncer, em meio a pandemia, para aprender tudo que abordei no livro, mas espero que muitas pessoas possam ter aprendizados e reflexões apenas com a leitura. Estou aqui para dividir com você, leitora ou leitor, o que passei e torço para que você também perceba o que percebi.

Olá, querido leitor ou querida leitora.
Essa sou eu, Sarah Rezende Oliveira.
Conheça meu Instagram para saber
mais sobre mim:

@sarahrezendeo





Em hospitais também nascem flores é uma autobiografia em que relato o momento quando, em meio à pandemia, descobri um câncer. Nunca achei que isso poderia acontecer comigo e, na verdade, ninguém está preparado para uma notícia como essa. Porém, com 22 anos, recebi o diagnóstico: linfoma de Hodgkin. Neste livro você descobrirá como foi para mim, enfrentar o maior desafio da minha vida. Tive momentos de muita dor, mas também alguns que me trouxeram muita alegria. Nessa jornada desafiadora, busquei tirar o máximo de aprendizados que pude para, enfim, florescer.

