**O poder da conexão para jovens adultos com câncer**

**Orador 1** 00:02

Bill, você está ouvindo o podcast Cancer Assist, apresentado pelo Dr. Bill Evans e oferecido pelo Programa de Assistência ao Câncer. Não importa onde você esteja, estamos aqui para oferecer ajuda e esperança enquanto você navega pela prevenção, tratamento e cuidado do câncer, ajuda quando você realmente precisa.

**Dr. Bill Evans** 00:20

Bem, bem-vindos ao programa de assistência ao câncer . Aqui é o Dr. Bill Evans, e eu sou o apresentador, como vocês sabem, e estou muito feliz por ter alguns convidados no estúdio hoje. Vamos falar sobre como lidar com o diagnóstico de câncer, o tratamento e assim por diante, e sobre alguns apoios especiais que agora existem no Gervinsky Cancer Center para ajudar mulheres jovens que estão enfrentando o diagnóstico de câncer de mama. Mas antes de começarmos a conversa com meus convidados, gostaria de dizer algumas palavras sobre o Programa de Assistência ao Câncer, que traz este podcast, cujo objetivo é fornecer informações que podem ser úteis para você, paciente com câncer, ou para amigos e familiares que têm alguém lidando com o câncer; informações que você pode usar para ajudá-los, tanto psicologicamente quanto de outras maneiras práticas. E o Programa de Assistência ao Câncer oferece uma variedade de serviços gratuitos, incluindo transporte pelo centro de câncer, suporte nutricional, suprimentos para incontinência, coberturas para a cabeça, se você perdeu cabelo durante o tratamento e, principalmente, uma variedade de equipamentos, desde cadeiras de rodas e deambuladores, cadeiras higiênicas, uma variedade de equipamentos diferentes que podem ajudar as pessoas em suas casas e permitir que elas saiam e se locomovam se estiverem sofrendo de algum nível de deficiência como resultado do câncer ou de seu tratamento. Então, tudo isso é o que o Programa de Assistência ao Câncer oferece aqui em Hamilton, e somos realmente abençoados por ter esse serviço disponível para nós e agora para nossos hóspedes. Então, tenho dois convidados, como eu disse, e Kenisha Hanson é minha primeira convidada, ela é autora e, em vários aspectos, uma motivadora . E parte disso acontece porque ela foi motivada pela própria experiência com o câncer. E ela vai nos contar um pouco sobre sua história. E também temos Sandra Turner. Sandra é enfermeira no Jurovinsky Cancer Center. Ela está lá há muito tempo, ela me conta, mas não parece que já esteja lá há muito tempo, porque parece muito jovem e jovial. Mas ela foi enfermeira e trabalhou no programa de rastreamento de mama de Ontário, bem como na clínica, e agora está trabalhando com um novo programa que estou aprendendo agora, chamado Pink. Aparentemente, não sabem escrever rosa, e Juravinski com muita precisão, porque é com Y, não com I, mas é um novo programa para apoiar mulheres jovens com câncer de mama, ou seja, indivíduos com menos de 40 anos. Então, falaremos sobre isso em breve. Mas vamos começar com Kenisha e talvez um pouco sobre você: o que você fazia antes de perder o rumo da sua vida devido ao diagnóstico de doença de Hodgkin?

**Orador 2** 03:07

É, o que eu fazia antes? Então eu trabalhava para o governo. Continuo trabalhando até hoje. Na verdade, eu estava no sistema prisional, então eu estava trabalhando lá, e também me preparando para fazer meu doutorado. É, o doutorado...

**Dr. Bill Evans** 03:21

trabalhando e fazendo doutorado ao mesmo tempo

**Orador 2** 03:23

Hora, eu vou fazer meu doutorado. Então, eu tinha me inscrito e estava me preparando para ir. Eu tinha tudo pronto. Eu ia, na verdade , para a Nova Zelândia, sim, para terminar meus estudos. E, sim, tudo mudou para mim. Comecei a sentir, sabe, uma dorzinha interessante. Era como se eu estivesse com uma dor nas costas, e eu pensei, "isso é estranho, porque, de resto, eu sou saudável". E então eu fui ao médico. Eles disseram, "Ah , não consigo encontrar". Eu fui , fiz massagens e pensei, "Não consigo me livrar disso". E então, um dia, começou a irradiar para o meu peito, e eu pensei, "Ok, algo não está certo". E então eu fui ao hospital, e eles disseram, " Ok , eles fizeram alguns exames, e eles disseram, " Não , parece que há algo errado". E então eles disseram, "Ah, então vamos te mandar para casa". E então não passou. Eu fiquei tipo, algo não está bem. Eu não sei o que é, mas algo não está bem. E então eu voltei e disse, eles disseram, bem, vamos marcar uma tomografia para você em algum momento no futuro. E eu fiquei tipo, esperando a ligação. Ela nunca veio. Então eu apareci de novo. Eu disse, Escute, isso não está bem, e eu vou esperar aqui. Eles disseram, Oh , vai levar o dia todo . Está tudo bem. Eu fiquei tipo, eu tenho o dia todo.

**Dr. Bill Evans** 04:40

Eu provavelmente estava ficando mais e

**Orador 2** 04:43

Mais. Sim, era, era peculiar. Não era. Não parecia nada com o que eu sentia antes. Não parecia. Parecia muito estranho, certo? E eu acho que é muito importante ouvir o seu

**Dr. Bill Evans** 04:53

Corpo. Eu ia usar essa expressão exatamente como eu pensava, porque você está levantando um ponto extremamente importante: as pessoas precisam ouvir seus corpos. Só você sabe como seu corpo se sente, então você fala sobre isso e, se algo for persistente e estiver piorando, você é a melhor pessoa para relatar e não ignorar. Acho que algumas pessoas o fazem, com certeza. E então, o tipo de persistência que você está demonstrando, bem como outra característica, está prestes a ser descartada por pessoas que dizem: "Bem, está na sua cabeça, ou é, se você estiver preocupado, para ser persistente". Então, essas são duas mensagens importantes:

**Orador 2** 05:27

não , eu sou bom em ser absolutamente e acho que assim como você vai Tem que se defender, principalmente durante essa jornada, certo? E isso é algo que eu tive que fazer desde muito cedo. Então, quando finalmente me internaram , fiz a tomografia e, literalmente, naquele dia, nunca vou esquecer a cara do médico. Ele parecia um fantasma quando me viu de novo, e disse: "Sinto muito". Ele disse: "Achei que não era nada, e é bem provável que você tenha câncer". E me internou naquele dia, e eu fiquei, sim, passei o Dia de Ação de Graças no hospital, e tudo mudou, tão rápido, tão inacreditavelmente rápido.

**Dr. Bill Evans** 06:06

Então , a partir daí, surgiu esse rótulo de câncer, sim, e não mais específico, pois a palavra câncer, para muitas pessoas, significa algo terminal, sim. Você se sentia assim?

**Orador 2** 06:22

Sim, eu definitivamente . Acho que inicialmente era como se eu soubesse que algo estava errado. Eu sabia que seria tão extremo assim? Não, mas eu estava tipo, ok, pelo menos agora eu sei. E então eu acho que o que também foi desafiador foi a parte de quando, ok, você tem câncer, agora temos que confirmar que você tem câncer. Agora temos que confirmar o estadiamento do seu câncer. Então foi como uma série de eventos infelizes. E então para mim, foi, você sabe, ok, temos que verificar. E então foi piorando progressivamente. Tipo, oh, vamos estadiar . Você pode ser um dois, você pode ser um quatro. Então foi quatro, e eu pensei, ok, qualquer outra coisa. E eu acho que até mesmo esse processo de espera e estadiamento também é, tipo, muito estressante. E então eu tive que fazer isso, porque estava na minha coluna, meu esterno e meu abdômen, então eles disseram, ok , temos que começar imediatamente. E foi tipo, eu tinha uma viagem para Bali, cliente, Bali, e eu estava animada para ir, mas obviamente não podia mais ir. Eu tinha que fazer tratamentos de fertilidade imediatos. Isso não era algo em que eu precisava pensar antes de começar a quimioterapia. E então, infelizmente, a pandemia chegou, então eu estava fazendo quimioterapia durante toda a pandemia. Então, foi tudo em camadas, certo? E no ano anterior, minha mãe ficou paralisada, então eu também era cuidadora dela. Então, eram muitas coisas em camadas. Então, eu descobri que era tão fundamental, como discutimos antes, ouvir a mim mesma, ouvir meu corpo, estar ciente das coisas que eu estava sentindo, porque minha capacidade mental e meu estado mental eram tão importantes, tão incrivelmente importantes. E eu não acho que estaria aqui se eu não tivesse, sabe, tirado esse tempo para realmente me conectar comigo mesma, tirado esse tempo para, tipo, não me perder tanto em todas as coisas que estavam acontecendo, mas meio que me concentrando em um passo de cada vez, um passo de cada vez. Mas

**Dr. Bill Evans** 08:24

Você disse algo interessante, sabe, que você foi tratada durante a COVID, o que é muito isolado, porque você não podia ter outras pessoas por perto com muita frequência. Então, como eram seus apoios ? Ou os apoios tinham que ser internos, em vez de pessoas que estavam ao seu redor para te apoiar?

**Orador 2** 08:42

Você, sim, e eu acho que isso foi interessante, porque eu vi um pouco dos dois, certo? Porque eu estava preso, tive alguns compromissos onde eu podia ter amigos e familiares, e de repente eu não podia ter ninguém. Então eu acho que essa transição para isso foi Foi muito desafiador e, sim, como você disse, muito isolador, certo? Porque agora você está apenas, você está apenas sentado lá, e eu acho que você está tentando, você sabe, vencer o câncer ou sobreviver ao câncer, bem como agora evitar a COVID, e, você sabe, não ser levado por isso. E você está vendo todas essas notícias e, e eu acho que durante a COVID, todos os outros também estavam tendo suas próprias experiências, certo? Então, não é apenas isolador do ponto de vista de, bem, oh, bem, as pessoas não podem vir me ver, mas agora as pessoas também estão navegando neste mundo louco em que vivemos agora, tão imprevisível. As pessoas estão infelizmente perdendo suas vidas. As pessoas não podem ter, você sabe, tratamentos médicos. Elas não podem ter todas essas outras coisas, e eu também estou tendo a minha experiência. Então , eu acho que foi um momento interessante navegar por essas duas coisas diferentes que estavam acontecendo.

**Dr. Bill Evans** 09:48

E você é muito jovem. Não sei qual é a sua idade, de 10, não sou muito boa em adivinhar, e essa é a idade que se espera de uma mulher de qualquer maneira. Mas você é jovem, e tão nova na vida. E eu... não sei como são seus relacionamentos em termos de pensar em família, filhos, esse tipo de coisa, mas quando você está fazendo quimioterapia, e presumivelmente perdeu cabelo, e provavelmente se sentia doente a maior parte do tempo, e talvez não quisesse pessoas por perto por causa de como estava se sentindo, então você deve ter passado por muitas mudanças físicas, bem como emocionais e psicológicas,

**Orador 2** 10:28

Com certeza, com certeza. Então, eu tenho um parceiro. É o mesmo parceiro que eu tinha quando estava em tratamento. E sim, eu definitivamente perdi meu cabelo. Cortei mais curto, como eu fiz, de forma gradual. E depois disso, tive que cortá-lo porque estava, obviamente, muito ajustado. E sim, eu acho que toda essa experiência, eu acho que as pessoas às vezes subestimam. Elas pensam: "Ah, é só cabelo". É um pouco mais do que isso para mim, porque isso não é, isso não foi minha escolha, e seu parceiro ficou com você, apoiando. Sim, ele me apoiou muito. Então , eu sou muito grata por isso, sabe,

**Dr. Bill Evans** 11:03

E isso é, isso é, você sabe, é realmente importante . E eu, como médica, já vi o oposto. Alguns homens não me apoiam muito, e às vezes me disseram que tenho uma jovem com câncer de mama, e o sujeito disse que eu não esperava por isso quando me casei e ele foi embora. Sim, ele não ia me apoiar de jeito nenhum. Então , isso pode acontecer, e é uma verdadeira tragédia. Então , ouvi elogios, elogios ao seu parceiro por ter persistido. Obrigada.

**Orador 2** 11:31

você. E eu acho que esse é um ponto muito interessante que você mencionou, porque eu ouvi isso, e eu vi aquele olhar, obviamente eu estava seguindo fóruns e coisas diferentes assim. E eu acho que eu receberia o, " Oh , você tem tanta sorte que ele ficou". E é como se, houvesse uma coisa interna que acontece comigo agora. Agora eu fico tipo, "Eu não valho mais, você sabe, ser amada, porque agora eu tenho câncer". Então é simplesmente, é muito interessante navegar, tipo, eu entendo o que eles estão dizendo, tipo, mas também é tipo, "Hã?" Eu não valho mais nada? Agora eu sou contaminada? Produtos contaminados ou manchados por causa dessa coisa que eu precisava pedir? Certo?

**Dr. Bill Evans** 12:08

Você está com uma aparência saudável e bem agora que está em remissão. Eu estou, e obviamente você mudou de várias maneiras, talvez suas ambições em relação ao que faria em seus treinos e em seu trabalho. A vida mudou. E conte-nos sobre isso, oh.

**Orador 2** 12:26

Sim, mudou bastante. Acho que primeiro tive que destrinchar os sonhos, objetivos e aspirações do doutorado, certo? Isso era, eu, sabe, eu era, sabe, um acadêmico. Eu tirava boas notas na escola. Eu pensava: " É isso que estou fazendo. É a única coisa que eu consigo fazer. É claro que vou fazer meu doutorado. É assim que funciona."

**Dr. Bill Evans** 12:50

E então, quando isso aconteceu, qual era o seu campo de atuação com o

**Orador 2** 12:53

Psicologia, psicologia, sim, sim, exatamente. Então eu tive que destrinchar isso agora, porque agora eu estava tipo, bem, não faz sentido, tipo, eu fiz todo esse trabalho por essa coisa que eu não posso mais fazer agora. E eu acho que eu atribuí muito do meu valor a isso. Eu atribuí muito a quem eu era, minha identidade, sabe, eu sentia que era assim que eu seria respeitada no mundo como uma mulher negra. E então eu tive que destrinchar isso e destrinchar, porque agora, só porque eu não tenho meu doutorado não significa que eu não valho nada. Não significa que, sabe, as pessoas não possam me respeitar. Então eu sinto que eu tinha que fazer isso primeiro. Eu tinha que aceitar que talvez não seja agora, talvez nunca seja, mas que não é, não me define. Então esse foi o primeiro passo. Deu muito trabalho, porque você não percebe o quão apegadas estamos a esses pensamentos, nossos objetivos e nossas ideias. E então , seguindo em frente, superando isso, eu consegui escrever um livro, e meu livro se chama "Piece Your Way to Success ", e não é algo que eu já tenha planejado para mim. Eu nunca pensei em ser autora. Eu não estava, sabe, sonhando a vida toda. Eu quero, sabe, ser autora. Nunca pensei nisso, mas senti que sou uma pessoa muito espiritual, mas parecia algo que eu deveria fazer. Parecia que havia uma história ali. Havia algo que eu poderia compartilhar com as pessoas para apoiá-las. E como você mencionou antes, não necessariamente com câncer, mas pode ser qualquer evento que altere a vida. E olhando para todas as facetas da sua vida, você conhece suas finanças, sua saúde mental, sua saúde espiritual, como seus relacionamentos , você conhece seu bem-estar físico . E então, sim, eu fiz isso. Me tornei coach. Então, agora, eu treino líderes, ajudando as pessoas a se alinharem com seus valores, com as coisas que são importantes para elas, por que isso é importante para elas, e honrando suas histórias, honrando, você sabe, todas as coisas que são importantes, todas as coisas que elas desejam. E então, sim,

**Dr. Bill Evans** 14:53

você está em uma carreira diferente.

14:55

Eu em uma carreira diferente

**Dr. Bill Evans** 14:56

Caminho. Então , doença é uma coisa ruim, mas é algo. Olhos podem ser traduzidos em algo. Sim, quero trazer Sandra para a conversa agora, porque você está lidando com mais mulheres jovens que têm histórias que eu acho que têm muitas semelhanças, mas com um processo de doença diferente, mas ainda são impactos semelhantes e em termos de bloquear pessoas de seus negócios de tripulação, porque todas têm menos de 40 anos, ou 40 menos exatamente, e também estão passando por mudanças em sua aparência física, talvez até maiores do que as que Kinesha experimentou, porque é câncer de mama. Então, elas podem ter perdido parte ou toda a mama, podem ter uma predisposição genética por serem mulheres mais jovens, e há preocupações sobre, você sabe, o futuro, sim, outros tipos de câncer e membros da família, e então as mesmas questões sobre família, filhos, fertilidade e assim por diante. Então, conte-nos um pouco sobre essa experiência e como as mulheres que você está atendendo são semelhantes. Quando

**Orador 3** 15:59

Você estava falando com a Nisha. Havia muita coisa que repercutiu no que eu faço e em como ajudo essas jovens que vêm ao Centro de Câncer. O programa está em andamento desde o verão de 2013 e é mantido exclusivamente por doações. A Fundação Jess e Newberg concedeu uma grande doação, então o programa é financiado por ela, e é um programa de cinco anos , e também temos algum apoio da Bright Run para ajudar com o coordenador de pesquisa. E, sabe, essas jovens que vejo têm problemas muito semelhantes aos que a Tanisha descreveu, e eu consigo intervir muito cedo, então recebo um encaminhamento assim que elas vêm ao Centro de Câncer, e às vezes os cirurgiões externos me avisam que estão vindo, e eu consigo entrar em contato com essas pessoas antes mesmo que elas cheguem ao Centro de Câncer. E quando falo com elas, elas me dizem que esse é o momento mais difícil, quando o médico de família diz que a biópsia é positiva para câncer de mama, e elas têm que esperar uma ou duas semanas para chegar ao centro oncológico, e elas estão com medo, e eu consigo responder a perguntas. Consigo informá-las sobre o que vai acontecer, sabe, em termos gerais, quando elas chegam ao centro oncológico, e então eu as encontro na primeira consulta, e eu já conheço a pessoa, e ela já tem um rosto familiar. Podemos lidar com algumas dessas crises que você que você descreveu anteriormente, e conseguir esses encaminhamentos facilitados para as clínicas de fertilidade e ajudá-los nesse processo de espera para esses exames, fazendo algo nesse meio tempo, tem sido um programa muito benéfico. Eu acho,

**Dr. Bill Evans** 17:35

Quando você recebe um diagnóstico de câncer, pelo que eu entendo, mesmo sem ter tido um ainda, é avassalador, e você pode se sentir um pouco como um cervo parado diante dos faróis, e você recebe tanta informação, tantas coisas para pensar em sua vida, os tratamentos, fertilidade, o que quer que seja, e é difícil saber o que fazer a seguir. Parece-me que o que você está descrevendo e o papel que você tem são realmente essenciais para todos os pacientes com câncer. Eu realmente, você sabe, você é o navegador, ou a pessoa pega a mão dela e diz : "Isso ajudaria. Isso teria isso". Este recurso está aqui, e como eu fiz esses podcasts, você sabe, tivemos a oportunidade de conversar com especialistas em vida infantil, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas , pessoas que podem fazer a diferença . A diferença na jornada do câncer. Mas, na maioria das vezes, a maioria dos pacientes vai ao centro oncológico, consulta um médico e ouve apenas a parte médica, sim, medicamentos, você vai adivinhar , ou radiação que você pode receber, e os efeitos colaterais. E esses medicamentos ajudam com os efeitos colaterais, mas eles não ouvem sobre como os exercícios podem fazer a diferença em como você se sente. Você pode conversar com as crianças ou aprender a conversar melhor com elas sobre a ameaça à vida, o distanciamento social e coisas dessa natureza. Então, ter outros recursos que possam conectar partes disso...

**Orador 3** 19:02

e até mesmo falando sobre coisas como intimidade durante o câncer e controle de natalidade, essas equipes médicas, seu oncologista e sua enfermeira principal, eles estão focados nos efeitos colaterais do seu tratamento e em ajudá-la a passar por esse tratamento para curar o câncer ou mantê-lo estável e mantê-lo vivendo a melhor vida possível. Mas eu posso ajudá-los. Sabe, eu falo sobre relacionamento . Como estão as coisas entre você e seu marido? Como estão as crianças? Você conversou com o professor delas? Você ainda mantém essa intimidade? Tem encontros ou se abraça? Se você não se sente à vontade para ter intimidade física, há muitas coisas que você pode fazer para manter esse relacionamento para que eles não acabem como uma daquelas pessoas cujos maridos saíram de casa e, você sabe, as outras equipes não têm tempo para isso, então eu certamente sou capaz de reservar esse tempo e falar sobre essas coisas que não são faladas porque, não porque eles não se importam, apenas porque eles não têm os recursos para fazer isso.

**Dr. Bill Evans** 19:59

Não. Este programa de câncer de mama rosa para jovens adultos não se originou, pelo que entendi, em Hamilton. Começou em Sunnybrook.

**Orador 3** 20:08

Sim, na verdade em 2008, ok , e o quê?

**Dr. Bill Evans** 20:11

Qual foi o tipo de história? Como começou? Foi apenas alguém que sentiu a necessidade? Sim,

**Orador 3** 20:17

Então, na verdade, era a Dra. Ellen Warner. Ela estava no simpósio que acontece todo mês de dezembro em San Antonio, o Simpósio de Câncer de Mama. Aparentemente, era um dia chuvoso, e ela e outras pessoas estavam almoçando ou caminhando no calçadão, não sei bem qual. Mas, de qualquer forma, eles criaram o conceito de que, sabe, mulheres jovens... quer dizer, ela era oncologista de câncer de mama. Então, especificamente, no câncer de mama, essas jovens precisavam de apoio extra, pois era uma jornada muito difícil, interrompendo a escola, interrompendo suas vidas, tomando aquela reviravolta em seu caminho que você não esperava que acontecesse. E eles criaram o conceito de que deveriam tentar desenvolver um programa para apoiar essas jovens, e o chamaram de "rosa". As pessoas sempre perguntam qual é a sigla, e não existe uma sigla. É apenas uma palavra e foi alterada com o "y" para torná-la mais interessante. Não sei, talvez o cromossomo Y. Não. É assim que funciona? Não, porque ainda é a trava, sim. Mas isso não funciona para o rosa. É. Então, é, eles criaram esse conceito em 2008 e contam com o apoio de arrecadação de fundos e também de alguns doadores. É.

**Dr. Bill Evans** 21:27

Bem, todo o conceito de apoio a adolescentes e jovens adultos ganhou muita força porque há uma conscientização de que todas essas outras coisas acontecem na vida dos jovens, diferentemente do típico paciente com câncer que já está em idade avançada, e existem esses programas Aya em muitos lugares. Na verdade, eu esperava ter um dos alemães. Está chegando.

**Orador 3** 21:50

Finalmente está chegando? Sim, está chegando. Eles estão trabalhando para contratar a pessoa, certo? Muito bom.

**Dr. Bill Evans** 21:55

Porque eu pensei que, quando tivéssemos algum espaço bruto lá, eu poderia transformá-lo na unidade AYA, mas tornou-se necessário convertê-lo para mais transplantes de medula óssea , transplantes de células-tronco e assim por diante, células T. Então, fico feliz em saber que isso não foi esquecido, porque se nós suprirmos uma necessidade que você estava descrevendo em termos de toda essa multiplicidade de coisas que acontecem na vida de um jovem, sua educação, conseguir um parceiro, começar uma família, ter filhos... Você sabe, parece que as necessidades financeiras... É um período complexo da vida, e tê-lo pontuado por um câncer , torpedeado por um câncer , e realmente é, é terrivelmente perturbador, e apoio e orientação durante esse período são tremendamente importantes. Antes de falarmos um pouco mais sobre isso, acho que faremos uma breve pausa e ouviremos nosso patrocinador, por assim dizer, do Programa de Assistência ao Câncer, e voltaremos em breve para conversar mais.

**Orador 1** 22:56

Gostaríamos de agradecer aos nossos generosos apoiadores, o Hatton Family Fund e o estúdio criativo Bankel , que tornam o podcast Cancer Assist possível. O Programa de Assistência ao Câncer está mais ativo do que nunca, oferecendo suporte essencial aos pacientes e suas famílias. Continuamos comprometidos em fornecer serviços gratuitos aos pacientes em nossa comunidade, incluindo transporte e equipamentos, empréstimos, itens de higiene pessoal e conforto, estacionamento e educação prática. Esses serviços são possíveis graças à generosidade de nossos doadores por meio de doações únicas , doações mensais, arrecadação de fundos de terceiros, patrocínios corporativos e oportunidades de voluntariado. Visite cancerassist.ca para ver como você pode fazer a diferença na vida de pacientes com câncer e suas famílias.

**Dr. Bill Evans** 23:40

Estamos de volta com Kenisha e Sandra, seu livro intitulado "Paz" . Eu diria que é mais lento. Você disse isso muito rapidamente. Não tenho certeza se V. Ballist teria ouvido "Paz no seu caminho para o sucesso". E então há a paz que eles poderiam ter ouvido "P", "I ", "E", "C", " E", "S", "P ", "E", "A", "C", "E" e "Sucesso". Precisamos falar sobre esses dois termos. Então, sobre a parte sobre a qual você está falando, diga-nos o que você quer dizer com...

**Orador 2** 24:06

A parte da qual estou falando é a paz interior , sabe, o contentamento interior, o que você sente quando vive a vida que é sua por direito. Quando falamos sobre isso, falamos sobre ouvir, quando ouvimos nossos corpos, a consciência de, sabe de uma coisa, o que nos ajuda, o que amamos, o que não amamos, e viver em alinhamento com isso. E eu acho que é simplesmente viver em alinhamento. E para fazer isso, temos que estar conscientes. Temos que estar conscientes das coisas que amamos, das coisas que não amamos, das coisas que queremos mais, das coisas que queremos menos, e simplesmente escolher nos honrar, nos dar graça. Isso é uma grande parte da paz para mim, sabe, me dar permissão para mudar de ideia, me dar permissão para fluir pelas coisas como elas vêm, os fluxos e refluxos da vida.

**Dr. Bill Evans** 24:57

Sim, paz. Então, a paz sobre a qual Idri fala. Ouvir o seu corpo como algo físico , e a parte sobre a qual você está falando, diz para ouvir suas emoções , sua mente, seus pensamentos, e aprender a controlá-los. Acho que entendo em parte o que você está dizendo.

**Orador 2** 25:13

Sim, eu acho que é como se sintonizar com isso, e fazer e escolher, escolher o que se alinha com isso, certo? Porque eu acho que às vezes sabemos intuitivamente, ok, eu gosto disso, ou não gosto disso, ou quero mais disso, mas então não fazemos as escolhas para amplificar as coisas que gostamos. E eu acho que isso faz parte, certo? Nós fazemos com Com a compreensão, sabe, do que queremos, também temos que fazer as escolhas para viver em alinhamento com isso. Caso contrário, estamos apenas dizendo: " Bem , sim, eu amo, sabe, arte, certo?". Mas eu nunca me envolvo de fato . Nunca vou a uma exposição de arte e nunca faço nada, nada, que não me traga alegria. Mas se te traz alegria, temos que fazer as escolhas para, sabe, nos envolver com isso de alguma forma.

**Dr. Bill Evans** 25:56

forma ou formato, e isso se relaciona com a parte do sucesso, o que você tem que definir sucesso, então

**Orador 2** 26:01

você mesmo, sim. E eu falo muito sobre simplesmente contar a minha história, como redefinir o sucesso e como isso se parece. Às vezes, muitas vezes, temos essa ideia do que queremos para nós mesmos, e isso acontece desde muito jovens, certo? E decidimos : "Quero ser isso quando crescer". Sabe? "Quero ser eu mesmo". Pessoalmente, eu queria ser fazendeiro quando crescesse, isso mudou. Mas, desde então, acredito que seria psicólogo, faria meu doutorado, que essa seria a vida para mim. Mas agora é como se não houvesse problema em redefinir como isso se parece e entender de onde isso veio, porque às vezes vem de expectativas culturais. Sabe, em algumas culturas, provavelmente existem três profissões que você pode ter, e se você não seguir nenhuma delas, esqueça. Então, de onde isso vem ? E de tirar um tempo para fazer seu próprio inventário e pensar: "É isso mesmo que eu quero?" Ou mesmo se você chegou nessa profissão e pensa: " Ah , bom, isso foi bom. Eu gostei. Eu fiz, mas adoraria fazer outra coisa, e estar bem em arriscar e ir além disso, e sim, redefinir sua história de sucesso para algo que se alinhe com a pessoa que você é hoje e não com quem você era."

**Dr. Bill Evans** 27:11

Você tem no seu livro. Acho que as quatro palavras "avaliar", das quais você está falando, alinham suas ações com seus valores, cuidam do seu ambiente e influências. Gostaria que você explicasse isso. E a que eu gosto é " facilidade" . É uma mudança intencional sustentável, como a ideia de entrar nela aos poucos, em vez de fazer uma transição abrupta, ou algo assim. Você escolheu a palavra "facilidade", sim, e provavelmente tem um significado especial para você, por ter passado da doença para a saúde.

**Orador 2** 27:43

Sim, facilidade para mim é, sabe, às vezes criamos continuamente, sabe, novas montanhas , novas colinas para escalar. Conquistamos algo e nem mesmo, sabe, paramos para apreciar. Paramos para pensar: " Uau , eu consegui". Facilidade para mim é criar menos resistência. Sabe, se eu escolher fazer algo, ok, que seja assim, que seja assim, deixe-me vivenciar, deixe-me permitir, e também Criando . Acho que uma das coisas em que também penso são os prazos quando penso em facilidade. Às vezes, temos esses prazos e criamos uma pressão adicional . Então, não apenas para fazer a coisa, mas agora nós, nós criamos prazos muito rígidos com frequência, e se não os cumprirmos, bem, agora tudo, você sabe, não importa mais. Eu não posso acreditar que eu não me casei aos 25 , tipo , mas facilidade para mim é como dar facilidade está alinhado com a graça também para mim, certo? Como nos damos graça? Porque, como eu vi e E muitas pessoas veem, tipo , às vezes não temos controle. Às vezes, certo? Há coisas que meio que nos derrubam. E como você cria um pouco mais de flexibilidade? Como você cria um pouco mais de facilidade? Como você cria, sabe, cronogramas que talvez sejam construídos com um pouco de margem de manobra, um pouco de espaço para crescer, um pouco de espaço para mudar, um pouco de espaço para alguma magia ou alguma fé ali para se abrir para coisas que você pode nem ter imaginado.

**Dr. Bill Evans** 29:26

ainda. Como isso ressoa com você? Sandra e as jovens que você vê com câncer de mama,

**Orador 3** 29:31

Bem , apenas permitindo que elas tomem as decisões corretas, decisões que sejam certas para elas. Tanisha e eu estávamos conversando na sala de espera. E, sabe, as mulheres sofrem muita pressão externa, sabe, fazer essa cirurgia, fazer isso ou aquele tratamento adicional, e as pessoas têm que decidir por si mesmas e levar esse tempo. E se algo não parece certo, então mude, sabe, tome uma decisão , e se essa decisão não for. Não parece certo em seu coração e em sua cabeça, então você pode mudá-la. Sabe, com mulheres jovens decidindo remover os seios, isso é uma grande coisa agora e, e eu acho que no momento, é o medo e quando essas mulheres têm esse tempo para escolher a melhor decisão para elas, analisando todos os motivos pelos quais estão tomando decisões, e felizmente, na internet, temos ótimos recursos, alguns suportes realmente bons que são credenciados pela Associação Canadense de Câncer de Mama. Repensando a pérola rosa. Temos muitos recursos excelentes aos quais você pode conectá-los quando estiverem fazendo essas escolhas e decisões, para ajudá-los a não ouvir as vozes dos amigos e familiares que não estão nesse papel, mas estão lendo e tomando uma decisão informada, e é muito importante que eles tomem as decisões que pareçam certas para eles.

**Orador 2** 30:51

Sim, concordo plenamente. Acho também que só queria dizer que os apoios É tão importante, né? Tipo, para mim, sabe, Pink Pearl, tipo, como estar perto de pessoas que também compartilhavam uma experiência pela qual eu estava passando, fez toda a diferença. Isso me permitiu aparecer e sentir que estava tudo bem sentir as coisas que eu estava sentindo, e também seguir em frente, porque há a situação que está acontecendo, e você meio que fica consumido por ela, mas é tipo, ok, há outras pessoas. Eu não deveria, eu não preciso me sentir mal por me sentir assim ou por questionar

**Dr. Bill Evans** 31:27

Eu mesmo. Você está conectado com um grupo de pessoas através da pérola rosa? Sim, já que estamos vivenciando uma jornada de câncer ,

**Orador 2** 31:33

Sim. E eu acho que isso foi, eu diria que foi crucial na minha jornada, acho que me conectar com as pessoas. Acho que, obviamente, falamos sobre o isolamento , e eu tive, sabe, tive apoio , mas, novamente, como eles Elas não entendiam. E acho que fui abençoada por ter muito apoio, mas acho que você ainda se sente sozinha quando não são as pessoas que entendem o que você está passando , o que você está passando, a montanha-russa emocional que você viveu, como se você tivesse tocado nas suas mudanças físicas e em todas as outras coisas que acontecem. Mas conectar-se com um grupo de mulheres que entendem, tipo, você não precisa explicar demais ou tentar fingir, colocar uma máscara, e eu sinto que isso às vezes era algo que eu tinha que fazer, muitas vezes fingir que estava bem, parecer bem, tipo, "Ah, sim, você está ótima". Quase como coisas enquanto você está desmoronando por dentro.

**Orador 3** 32:20

Quando você fala sobre estar linda e se sentir ótima, eu faço algo chamado Pink Connections. Então, com a permissão de duas jovens mulheres com câncer de mama, eu as conecto por e-mail, e elas se conectam, e tem sido um sucesso. Havia um grupo de jovens mulheres, todas com cerca de 30 e poucos anos, e todas estavam fazendo quimioterapia ao mesmo tempo, e todas se conectaram. E elas saíam para almoçar, e usavam aquelas cabeças carecas, tiravam as perucas ou não usavam chapéu. E, sabe, uma delas ia fazer a aplicação da touca fria, e ela optou por não fazer porque a outra mulher se sentia muito à vontade, e a fazia se sentir muito à vontade estando lá, e não, como você disse, ter uma conexão com outra pessoa que está passando por isso, porque você se senta naquela sala de espera e, sabe, lá você vê mais pessoas mais velhas, se não estiver lá no mesmo dia que outra pessoa. Mas no Dravinsky , desde que comecei este programa, vi 112 mulheres com menos de 40 anos diagnosticadas com câncer de mama. Isso em menos de dois anos, e é impressionante ver esses números, e sei que estão aumentando. E ter o apoio é muito importante, sabe, e até mesmo conectá-las ao Programa de Assistência ao Câncer , para fazerem as campanhas , ou se elas não podem comprar uma peruca porque estão na faculdade, ir lá e comprar uma peruca ou fazer uma mastectomia, produtos e sutiãs de graça. É muito útil ter alguém que possa levá- las a esses lugares, e elas também têm umas às outras. É maravilhoso ter essa conexão, eu ouço dizer, sim, eu pessoalmente não tenho.

**Dr. Bill Evans** 33:52

Posso imaginar, ótimo. Bem, é bom ter o feedback também sobre como as jovens estão acessando os sistemas, programas e recursos contra o câncer, e isso está facilitando para elas conseguirem o que precisam. Sim, com certeza. Agora você tem algo no seu livro chamado " The paz estrutura . Fale-nos sobre isso e o que a paz diz sobre isso

**Orador 2** 34:16

estrutura? Sim, então você Você tocou nesse assunto quando estava falando sobre todas as letras ali. Então é tipo, priorizar, certo? Quando falamos em priorizar o que é importante para você, tipo, não podemos fazer tudo ao mesmo tempo, certo? Então , pare um minuto, dê um passo para trás e descubra: o que você quer priorizar primeiro, certo? Talvez seja a sua saúde. Talvez seja com isso que precisamos começar.

34:40

provavelmente um bom lugar.

**Orador 2** 34:41

Provavelmente, a coisa com a qual você deveria começar , mas o interessante é que muitas vezes não está certo, tipo, vamos ser realistas. Tipo, muitas vezes, às vezes as pessoas dizem: "Bem, vou trabalhar, e depois vou, você sabe, cuidar de mim mesmo, e depois vou para a academia depois de fazer isso". Certo? Então é por isso. É bom começar com isso. Pense no que você está realmente priorizando . E então falamos sobre avaliar corretamente o que está funcionando, o que não está funcionando, o que você quer mais? O que você quer menos ? E eu acho que isso é importante, porque você precisa ser capaz de entender o que precisa para seguir em frente corretamente e de novo. Então é aí que falamos sobre alinhamento , certo? Como nós, como nós, o que vamos escolher e como vamos nos alinhar com as coisas que queremos? Podemos dizer que queremos todas essas coisas, mas o que estamos escolhendo? Quais são as escolhas que estamos levantando e fazendo a cada dia? E então o C é de curadoria, certo? E isso é curar seu ambiente, curar o mundo em que você quer viver. Então essa é a parte da ação que está levando aqueles que tomam essas decisões a escolher. Bem, se eu quero mais, você sabe, amor na minha vida, ok, como isso se parece, certo? Como eu curo essa experiência ao meu redor? Como eu apareço para mim mesmo? Como eu apareço para os outros e, tipo, realmente fazendo isso de novo e de novo, definindo tudo o que todas essas coisas significam para você. E então falamos sobre a parte da facilidade, certo? Que seja fácil. Deixe que convide a facilidade para o seu mundo. Eu acho que há tanta coisa, há tanto desafio , para dizer o mínimo, com quase tudo, às vezes parece e como você cria um pouco mais de espaço para a facilidade? Talvez seja você acordar 10 minutos mais cedo. Talvez acordar 10 minutos mais cedo. Ter um tempinho para si mesmo. Tomar uma xícara de chá consigo mesmo em uma caneca. Não é um copo para viagem

**Orador 3** 36:38

Tomas, posso te fazer uma pergunta rápida sobre o seu livro? Estou pensando nas pacientes com câncer de mama que atendo. Qual seria o momento ideal para falar sobre um livro como esse? Seria no início da jornada delas, mais perto do fim, quando elas estão voltando ao que chamamos de novo normal, ou ao que muitas pessoas chamam de novo normal? Quando você acha que seu livro seria bom para ajudar essas jovens?

**Orador 2** 37:00

Sinceramente , eu diria que pode ser no início e em qualquer ponto da jornada. Acho que vai depender do indivíduo e de onde ele está e onde estava quando recebeu o diagnóstico. Acho que algumas pessoas estão um pouco mais sintonizadas, ou estavam um pouco mais sintonizadas com seu bem-estar , ou têm um pouco mais de consciência de onde estão e das coisas que estão fazendo, enquanto outras não necessariamente tinham isso em seu repertório de coisas para fazer. Então , eu diria que depende do indivíduo. Mas também acho que é um convite, não importa onde você esteja em sua jornada, que você tenha uma ferramenta, que ela esteja lá, que você possa consultar, porque no final de cada capítulo, eu tenho perguntas para reflexão. Então , mesmo que você não esteja pronto para mergulhar em suas finanças ainda, você pode dar uma olhada nessas perguntas para reflexão. Talvez, se você não estiver muito a fim de mergulhar, tipo, em mudar o curso dos seus relacionamentos, você possa olhar para essas perguntas de reflexão e pensar: " Hmm , vou voltar a isso". Então, descobri que alguns dos recursos e eventos dos quais participei, eu não estava necessariamente pronto para eles na época, mas me lembrei deles quando estava, então, às vezes, é só se entregar, se equipar com as ferramentas e saber que você as tem.

**Dr. Bill Evans** 38:17

Sim, quem vai fazer a pergunta? Talvez de uma forma um pouco diferente .

**Orador 3** 38:21

Desculpe interromper e assumir seu trabalho, você pode assumir

**Dr. Bill Evans** 38:25

E ser o editor do podcast de Sandra Turner, seja o livro especialmente para pessoas que tiveram câncer em algum momento da jornada, ou seja, um livro para a vida, para qualquer pessoa, independentemente de você ter tido uma doença ou não. Parece-me que as coisas que você expôs com a estrutura da paz são realmente elementos para guiar uma vida bem-sucedida, para colocar, voltar à Palavra e ao sucesso novamente, definir da maneira como você o definia. Então , parece-me que poderia ter um lugar em qualquer situação, certo? Sim, estou realmente ajudando você a apresentar.

**Orador 2** 39:03

Obrigado. Sim, não, eu escrevi com, acho que qualquer pessoa em mente. Acho que todos podem fazer essas coisas por si mesmos, para se sustentar, para ter uma vida melhor ou mais plena, seja qual for a definição . E acho que é disso que se trata. É como você define , e Tirar um tempo para perceber como você está definindo sua vida e como está escolhendo vivê-la, observando as escolhas que está fazendo, acho que qualquer um pode se beneficiar, entendendo o que é um seguro de vida crítico. E eu falo sobre isso, acho que é importante. Acho que isso é geral, e sinto que é isso que eu realmente queria transmitir: que essas não são apenas coisas com as quais você deve se preocupar quando está doente, certo? Isso também é preventivo, certo, em todos os aspectos da sua vida, certo? Se estamos reservando um tempo para estar bem regularmente, então você sabe que quando os desafios inevitáveis chegam , já temos ferramentas. Já sabemos a que precisamos recorrer. Mas, sim, acho que uma das coisas que realmente me impressionou foi, sabe, o quão pouco as pessoas sabem, e eu vi você concordando sobre o seguro de vida crítico e qual seguro você tem com o trabalho, ou seja, escola ou qualquer outra coisa, como é, porque é muito difícil, e você não vai conseguir um seguro de vida crítico quando precisar dele.

**Orador 3** 40:20

E o câncer e o tratamento do câncer interrompem seu trabalho. Com certeza, custa dinheiro, mesmo tendo um sistema público de saúde, temos um sistema público de saúde. Sabe, o custo da perda do emprego, do estacionamento, da gasolina para ir às consultas. Sabe, há tantas coisas que custam dinheiro quando você está em tratamento para câncer ou qualquer doença grave. E eu sempre digo isso aos meus pacientes: você Você tem uma casa? Ok, verifique sua hipoteca. Você está pagando por um seguro contra doenças graves? Você tem seguro hipotecário? Porque você precisa verificar essas coisas ou perguntar ao seu seu empregador, que tipo de seguro você tem? Porque é muito desgastante financeiramente para esses jovens. Eu acho

**Dr. Bill Evans** 41:02

Muitas pessoas pensam que, por termos um sistema de saúde financiado publicamente, não há custos. Na verdade, já fizemos um podcast anterior com Chris Longo, que é economista, e uma de suas áreas de pesquisa é analisar os custos diretos com câncer, e eles têm aumentado e agora giram em torno de US$ 1.000 por mês, o que é chocante. Sabe, quando você se depara com cuidados de suporte, medicamentos, estacionamento e custos com alimentação, quando você precisa ir ao hospital e etc. , etc. , e a perda de renda, tudo isso representa um impacto financeiro e uma toxicidade financeira muito maiores do que as pessoas realmente imaginam em uma situação de saúde. Então, é bom que as pessoas ouçam essas mensagens, porque talvez elas... Eles fazem algo um pouco diferente, sentindo-se mais preparados. Sim. Então, onde você pode encontrar alguém ouvindo? Compre seu livro e lembre-se, temos pessoas ouvindo em cinco continentes,

**Orador 2** 41:59

Sim. Então, online, todos os grandes varejistas online, como Indigo Barnes and Noble, Amazon, sim. Então, qualquer um dos seus varejistas online de livros, você poderá encontrá-lo lá. Eu, você sabe, nós, eu vendi livros até na Alemanha. Então é isso. Definitivamente está disponível em todos os lugares online, no seu varejista online. Isto é

**Dr. Bill Evans** 42:20

onde eu deveria segurar o livro para chutar nossa furadeira e mostrar a capa. Mas não sei onde você trouxe um, mas talvez, de qualquer forma, não façamos isso. Mas não, espero que seja bom para você e espero que seja bom para as pessoas que o lerem, e acho que tem muito conteúdo bom. E eu tenho que acreditar que quando as pessoas são abertas e transparentes como você, e ao descrever a experiência e como se pode vivê-la e ganhar com ela, é valioso para os outros obter essas histórias e Sandro, você está fazendo algo incrível ao coordenar todo esse cuidado que de outra forma não aconteceria para a maioria dessas mulheres. O que podemos fazer para ajudar a apoiar você e o programa? E uau,

**Orador 3** 43:05

Você pode doar diretamente para a Pink por meio da Fundação Hamilton Health Sciences e apoiar este serviço oferecido a esses jovens. E, sabe, algumas das coisas que as mulheres me disseram realmente validam o que estou fazendo. Você sabe que é a calma na minha tempestade, ou... não sei como teria superado isso sem você. Obrigada. Então , sabe , é... É muito gratificante, e me sinto muito abençoada por poder oferecer este serviço. Então, se você conhece alguém que passou por isso e não teve um coordenador de cuidados como eu ou alguém que administra o programa rosa e os outros centros que o têm, sinta-se à vontade para arrecadar fundos e apoiá-los, porque os fundos não são infinitos. Infelizmente,

**Dr. Bill Evans** 43:49

Definitivamente verdade , e acho que mais coordenação desse tipo precisa ocorrer, e provavelmente não será financiada pelo sistema de saúde pública no momento, porque ele está sob muita pressão apenas para o básico. Então, alguns desses complementos , tão essenciais para um atendimento de qualidade, simplesmente não existem. Então , Kinesha , vou deixar a última palavra com você enquanto encerramos. Que mensagem você gostaria de deixar para nossos ouvintes?

**Orador 2** 44:13

Sim, acho que para todos, qualquer um que esteja ouvindo, uma coisa que eu só quero dizer é que não há problema em lamentar quem você era. Não há problema em lamentar a vida passada que você pensou que teria, e acho que também não há problema em abrir espaço para possibilidades. Sabe, eu sei que você pode ter enfrentado um dos momentos mais desafiadores da sua vida, mas acho que se nós, você sabe, nos dermos um espaço para lamentar, mas também nos dermos espaço para abraçar o que pode ser possível, e eles, eu só quero deixá-los com isso, deixá-los com mais uma coisa, apenas para buscar apoio. Sabe, seja com o seu programa, seja com a Pink Pearl, é... isso é Uma jornada muito melhor e mais fácil quando você a faz com apoio, com pessoas que entendem, com pessoas que se importam, e você consegue superar a situação com muito mais facilidade.

**Dr. Bill Evans** 45:10

Ambas são mensagens muito boas para deixar aos nossos ouvintes, principalmente a possibilidade de que algo novo, positivo e empolgante esteja à sua espera, e você certamente está vivenciando isso, tanto escrevendo seu livro quanto no trabalho motivacional que realiza com outras pessoas. Parabéns por essas iniciativas e desejamos a vocês tudo de bom e com saúde no futuro. E obrigado a ambos por contribuírem para o podcast.

45:33

hoje. Muito obrigado. Obrigado.

**Orador 1** 45:38

Obrigado por ouvir o podcast Cancer Assist. Encontre mais episódios, recursos e informações em @cancerassist.ca ou siga o programa de assistência ao câncer no Facebook, Twitter e Instagram. Obrigado por ouvir. Você.