



---

**Eduardo Carqueja**

Consulta de psicologia dos cuidados paliativos do Centro Hosp. São João

---

## “Rir é, muitas vezes, um mecanismo de defesa”

### **Brincar com o cancro pode ser uma terapia eficaz?**

Brincar pode ser uma forma de se lidar com a doença, nomeadamente com o cancro. É muito recorrente encontrarmos pessoas que utilizam expressões dirigidas ao cancro de forma mais ou menos lúdica: “Se pensas que podes mais do que eu, vais ver quem é o fortalhão...”. Esta e outras expressões utilizadas por alguns doentes poderão ser compreendidas num processo de adaptação à doença. Este agir depende inequivocamente da personalidade prévia do doente, se é mais ou menos extrovertido e se o brincar pertence ao seu património psicoemocional perante situações mais críticas.

### **Rir pode ser o melhor remédio para encarar uma doença?**

Rir pode ser um bom remédio, quando englobado numa dinâmica integrativa e ajustada à realidade da situação clínica. Rir é, muitas vezes, um mecanismo de defesa, onde se esconde muito medo ou tristeza. É também uma exteriorização de sentimentos agradáveis e que refletem o bem-estar dos doentes.

### **Os efeitos de uma abordagem positiva sentem-se nos doentes?**

A intervenção psicológica tende a evitar que os doentes olhem para a doença como uma fatalidade sem retorno, sobretudo tenta restituir às pessoas doentes uma perceção de controlo e de bem-estar emocional decorrente dessa mesma intervenção.