



BEM-ESTAR EMOCIONAL



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

BEM-ESTAR EMOCIONAL

1| A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR EMOCIONAL

Ao receber o diagnóstico de uma doença oncológica, tudo muda repentinamente. Depois do choque inicial, começam as mudanças. Há que reorganizar tarefas diárias, rotinas.

Os sintomas do tratamento oncológico e da própria doença poderão afetá-lo/a quer física quer emocionalmente.

Provavelmente irão surgir várias questões sobre a doença, o que fazer, o que irá acontecer. E é natural que se **sinta sobrecarregado/a no início**, porém, é fundamental **pedir ajuda, quer seja à sua equipa médica, quer aos seus cuidadores/familiares.**¹

É comum surgirem sentimentos intensos, com os quais não está habituado/a a lidar, **que podem mudar repentinamente.**

Porém, lembre-se que a adoção de uma atitude otimista e de esperança, de recursos eficazes e a capacidade de pedir auxílio são essenciais à superação dos **momentos de crise e de mudança e poderão fazê-lo/a sentir-se melhor!**



Referência: 1. NIH National Cancer Institute. Disponível em: <https://www.cancer.gov/>.

2| O QUE É ESPERADO SENTIR?

Não existe uma forma certa ou errada de gerir emoções. Se por um lado, há **dias que podem ser mais positivos**, em que se sente mais otimista e esperançoso/a, por outro lado, podem existir dias mais difíceis em que se sente mais triste, desanimado/a.

Todos estes sentimentos e oscilações são **reações normais à situação atual**. Uma certa quantidade de sofrimento é expectável quando somos confrontados com uma doença oncológica.

Falamos em **distress**^{*1} para descrever sentimentos desagradáveis que podem surgir com o aparecimento do cancro. Estes sentimentos podem ser:²

- Sentir-se devastado/oprimido/a (como se tivesse perdido o controlo da vida) devido às mudanças significativas que vão surgindo;
- Sentir-se zangado/a ou revoltado/a;
- Choque e negação: poderá sentir inicialmente dificuldade em aceitar e acreditar no diagnóstico;
- Sentir-se triste e com menos energia;
- Sentir-se com medo e preocupado/a: em relação aos efeitos secundários do tratamento, às alterações da sua imagem, aos sentimentos da família, à condição financeira, ao trabalho, ao futuro;
- Sentir-se angustiado/a;

- Sentir-se com esperança: porque existem diversos motivos para sentir esperança em relação ao futuro;
- Sentir-se stressado/a e ansioso/a.

Podem ainda surgir: **Isolamento, perda da independência, medo do futuro, do abandono e do sofrimento.**

São muitos os acontecimentos que podem causar estes sentimentos: As mudanças na imagem corporal que afetam a autoestima; alteração dos papéis familiar, profissional e social; o lidar com os efeitos secundários do tratamento como dor, cansaço extremo, náuseas/vómitos.³

Embora **normais**, estas respostas emocionais à doença oncológica podem tornar-se, em algumas pessoas, progressivamente mais intensas, dando origem a outros problemas de saúde mental como depressão, ansiedade e pânico*.



Referências: **1.** NCCN National Comprehensive Cancer Network. Disponível em: <https://www.nccn.org/>; **2.** NIH National Cancer Institute. Disponível em: <https://www.cancer.gov/>; **3.** American Cancer Society. Disponível em: <http://www.cancer.org>.

3| A QUE SINAIS DEVO ESTAR ATENTO/A?

Há **sinais e sintomas** que, quando **persistentes e intensos**, devem motivar a procura de ajuda junto da sua equipa médica. Alguns deles são:¹

- Sentir-se triste, a maior parte do tempo;
- Sentir-se ansioso/a, inquieto/a com frequência: Batimento cardíaco acelerado, dores de cabeça, dores musculares, alterações do apetite, dores de estômago, alterações do sono, dificuldade de concentração;
- Ficar facilmente irritado/a ou zangado/a;
- Perder interesse nas atividades habituais;
- Sentir-se incapaz de encontrar prazer em coisas que gostava, como por exemplo, estar com a família, amigos;
- Sentir culpa em determinados momentos;
- Sentir-se desamparado/a ou sem esperança;
- Sentir dificuldade em concentrar-se, alterações da sua memória e do raciocínio;
- Chorar facilmente, em vários momentos;
- Sentir-se incapaz de lidar com a dor, o cansaço, as náuseas;
- Sentir menos energia, mais fadiga e/ou lentidão;



- Sentir dificuldade em adormecer ou acordar várias vezes durante a noite;
- Sentir alterações do apetite habitual, como por exemplo, falta de apetite, variações significativas de peso;
- Dificuldade em tomar decisões - até mesmo sobre pequenas coisas;
- Pensar em fazer mal a si próprio, pensamentos de morte ou suicídio;
- Pensar na doença ou na morte, a maior parte do tempo.

Quando alguns destes sintomas surgem com intensidade e não melhoram, afetando as várias áreas de vida poderemos estar perante aquilo que apelidamos de **Depressão**.



Referência: 1. NIH National Cancer Institute. Disponível em: <https://www.cancer.gov/>;
2. American Cancer Society. Disponível em: <http://www.cancer.org>.

4| O QUE POSSO FAZER PARA PREVENIR ESTES SINTOMAS?

O impacto do diagnóstico da doença provoca um conjunto de sentimentos/emoções que, se não forem consideradas por nós, poderão tornar-se difíceis de lidar.¹

- 1. Esteja informado/a:** Conhecer melhor a sua doença, perceber o que pode fazer para melhorar a sua saúde e procurar serviços que possam potenciar o seu bem-estar é extremamente valioso. Pessoas bem informadas sobre a sua doença e tratamentos têm uma maior probabilidade de se envolver adequadamente nos mesmos e terem tendencialmente uma melhor recuperação clínica.



- 2. Expresse os seus sentimentos:** Quando expressa sentimentos como medo, zanga ou tristeza, eles tornam-se menos intensos. Procure conversar com os seus amigos, familiares, equipa clínica, ou recorrer a um grupo de apoio ou aconselhamento. Caso se sintam mais confortável, tenha um diário e escreva sobre estes sentimentos e emoções.
- 3. Procure olhar para o positivo:** Descentrar o pensamento dos problemas por um período será benéfico. Tal significa tentar olhar para o bom, em vez do negativo, ou tentar ter esperança em vez de sentir-se extremamente preocupado. Procure concentrar-se noutras temáticas, interesses ou ocupações que permitam diversificar o leque do que se sente e pensa ao longo do dia.

- 4. Não se culpe pela sua doença:** Algumas pessoas acreditam que têm cancro porque fizeram algo ou deixaram de fazer algo. Lembre-se, as doenças oncológicas podem aparecer a qualquer pessoa.
- 5. Seja verdadeiro com os seus sentimentos:** Por vezes é difícil ser sempre otimista. Tenha a liberdade para sentir as diferentes emoções que possam surgir, mesmo as mais desagradáveis.



- 6. Tenha o poder de escolha para falar sobre a sua doença:** Para as pessoas à sua volta pode ser difícil saberem como falar consigo sobre a doença ou como agir. Pode fazê-los sentirem-se mais à vontade, perguntando-lhes como se sentem ou o que pensam.



4| O QUE POSSO FAZER PARA PREVENIR ESTES SINTOMAS?

7. **Equacione momentos de relaxamento:** Permita-se ter momentos de relaxamento (exercícios de meditação, respiração profunda); participação em atividades criativas que não exijam grande esforço físico como pintar, ouvir música, ler, ir ao cinema, escrever, ou atividades sociais agradáveis.
8. **Seja o mais ativo possível:** Sair de casa e fazer algo pode ajudá-lo a sentir-se mais capaz. Algum exercício, atividades lúdicas moderadas ou pequenas tarefas, podem ajudar. Aconselhe-se junto da sua equipa médica.
9. Encontre um espaço e **atividades que proporcionem bem-estar.**
10. **Analisar e encontrar soluções para problemas específicos:** Um problema e uma solução de cada vez.
11. **Focar-se nos acontecimentos diários:** Quais são os acontecimentos que apelam a decisões importantes relacionadas com a doença? São esses que merecem agora atenção.



12. **Procure manter a normalidade:** Tarefas habituais que seja capaz de cumprir vão dar-lhe um sentido de normalidade.
13. **Seja um elemento ativo no que consegue controlar:** Estar envolvido em seus cuidados de saúde, mantendo seus compromissos e mudanças favoráveis no seu estilo de vida estão entre as coisas que pode controlar. Definir uma programação diária pode dar uma sensação de controle.
14. **Encare a possibilidade de pedir ajuda:** É mais fácil enfrentar a doença em equipa, com um familiar ou um amigo mais próximo, que assume o papel de assistente na gestão e controlo da doença.



15. **Procure centrar-se nas prioridades** do momento para uma melhor gestão do quotidiano.
16. **Converse com pessoas com experiências idênticas:** Por vezes partilhar a sua história com pessoas com experiências semelhantes poderá ser benéfico.



4| O QUE POSSO FAZER PARA PREVENIR ESTES SINTOMAS?

17. Concilie projetos de vida com a sua funcionalidade atual: Conjugue com bom senso a disponibilidade emocional, as atividades e a capacidade de realização das mesmas, respeitando os seus limites e necessidades.

18. Recorra aos apoios: Por vezes a ajuda especializada surge como facilitadora na forma de lidar com o sofrimento.



Referência: 1. American Cancer Society. Disponível em: <http://www.cancer.org>; 2. NIH National Cancer Institute. Disponível em: <http://www.cancer.gov>.

5| SABIA QUE...

Algumas pessoas têm um risco maior de sofrimento psicológico,¹ por exemplo:



Se teve **Depressão** ou outros problemas de saúde mental no passado.



Se tem **doença oncológica avançada** ou de prognóstico reservado.



Se sofre de **outros problemas médicos**, além da doença oncológica.



Se tem **sintomas não controlados** (por exemplo, dor, náuseas).



Se tem história familiar de **depressão e/ou suicídio**.



Se sofreu de **abuso físico e/ou sexual**.



Se **vive sozinho/a** ou se tem pouco apoio de família e/ou amigos.



Se manteve ou mantém consumos abusivos de **álcool ou drogas**.

Referência: 1. NIH National Cancer Institute. Disponível em: <http://www.cancer.gov>.

6| ONDE POSSO ENCONTRAR ORIENTAÇÃO?

No seu hospital de referência junto da sua equipa de saúde

(médico, enfermeiro, farmacêutico, psicólogo, nutricionista, fisioterapeuta, psiquiatra, assistente social, assistente espiritual...). Eles são a melhor fonte de informação.

7| INFORMAÇÃO ADICIONAL

ASSOCIAÇÕES NACIONAIS DE APOIO:

A.A.P.C.: Associação de Apoio a Pessoas com Cancro: <http://www.aapc.pt/>

A.O.A.: Associação Oncológica do Algarve: <http://aoa.pt>

L.P.C.C.: Liga Portuguesa Contra o Cancro: www.ligacontracancro.pt

A.P.C.L.: Associação Portuguesa Contra a Leucemia: <http://www.apcl.pt>

A.P.L.L.: Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas: <http://www.apll.org>

ASSOCIAÇÕES CIENTÍFICAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS

(sites informativos):

American Cancer Society: www.cancer.org

American Society of Clinical Oncology: www.asco.org

International Psycho-Oncology Society: www.ipos-society.org

National Cancer Institute: <http://www.cancer.gov>

National Comprehensive Cancer Network: <https://www.nccn.org/>

Academia Portuguesa de Psico-Oncologia: www.appo.pt

Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa: www.aeop.pt

InfoCancro: <https://www. Roche.pt/sites-tematicos/infocancro/>

8| IDEIAS-CHAVE

A doença oncológica é um **acontecimento de vida significativo**, que pode causar diferentes graus de **sofrimento emocional**. Quase todos os doentes com diagnóstico de doença oncológica têm sofrimento emocional.

O sofrimento emocional pode dificultar a aceitação e adaptação à doença.

Cada doente tem uma **forma diferente de lidar com a doença**, sabendo que não há formas ideais. Para tal, precisam de diferentes estratégias de *coping**.

Deverá **concretizar pequenas estratégias** que permitam evitar o aparecimento de problemas de saúde mental graves como depressão ou ansiedade.

Poderá ser útil **procurar ajuda** junto da equipa médica, incluindo **profissionais de saúde mental** como psicólogos e psiquiatras.

O **cuidado com a saúde mental** contribui para a melhoria da **qualidade de vida**.



9 | GLOSSÁRIO

***Coping:** Esforços cognitivos e comportamentais desenvolvidos pela pessoa para gerir as exigências internas e externas que são avaliadas como excedendo os recursos do próprio.

***Depressão:** Perturbação do humor caracterizada por sintomas de graus distintos que incluem: sentir-se triste a maior parte do tempo, perder o interesse na maioria das atividades que habitualmente gostava, perda de energia, alterações do sono e do apetite, entre outros. Os seus sintomas poderão afetar a funcionalidade da vida normal, o rendimento no trabalho, a vida familiar e o simples existir.

***Distress:** Experiência multifatorial de sofrimento psicológico/social/espiritual/físico que pode incluir sentimentos como tristeza, impotência, receio, culpa, ansiedade, desânimo que interfere na capacidade de lidar com a doença oncológica e os seus tratamentos, com implicações na funcionalidade e qualidade de vida do doente.

***Ansiedade:** Emoção adaptativa que pode surgir em múltiplas circunstâncias. Quando intensa e frequente poderá dar origem a perturbação. Os sintomas de uma perturbação de ansiedade incluem: preocupação extrema, medo, aflição, receios infundados, tensão muscular, tremores, agitação. Os seus sintomas poderão afetar a funcionalidade da vida normal, o rendimento no trabalho, a vida familiar e o simples existir.

***Pânico/Ataques de Pânico:** Sintoma severo de ansiedade, que surge repentinamente, e caracteriza-se por sensação de falta de ar, batimento cardíaco acelerado, tonturas, dor no peito, tremores, suores, sensação de dormência/formigueiro.



BEM-ESTAR EMOCIONAL

O QUE VAI ENCONTRAR NESTE LIVRO

A importância do Bem-estar emocional
O que é esperado sentir? | A que sinais devo estar atento/a?
O que posso fazer para prevenir estes sintomas?

O Projeto My Care em associação com a AEOP
gostaria de agradecer à Psicóloga Sara Teixeira pela autoria
deste livro e à Enfermeira Cristina Lacerda pela sua revisão.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

**Este material do projeto "My Care" é propriedade da Janssen
e foi validado cientificamente pela Dr.ª Helena Martins.**

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740 – 262 Porto Salvo | Portugal | www.janssen.com/portugal
Sociedade por quotas | Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Oeiras,
sob n.º 10576 | Capital Social €2.693.508,64 | N.º Contribuinte 500 189 412
Material elaborado em fevereiro de 2023 | EM-104355