



BEM-ESTAR EMOCIONAL



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

Johnson
& Johnson

1| A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DAS EMOÇÕES

Receber o diagnóstico de mieloma múltiplo é um momento que transforma a vida. Além das mudanças físicas e do impacto dos tratamentos, surgem emoções intensas como choque, medo, tristeza ou revolta. É natural sentir-se sobrecarregado e confuso. O bem-estar emocional é fundamental: influencia a forma como enfrenta os tratamentos, como se adapta às mudanças e como vive o seu dia a dia. Cuidar das emoções é cuidar também da saúde.

Mensagem-chave: O bem-estar emocional é parte essencial do tratamento e merece tanta atenção como os cuidados físicos.



2| O QUE PODE SENTIR AO RECEBER O DIAGNÓSTICO^{1,2}

Cada pessoa reage de forma única ao diagnóstico de uma doença oncológica. É comum sentir uma mistura de emoções, que podem oscilar entre esperança e desânimo. Algumas reações normais incluem:

- Sentir que perdeu o controlo da vida;
- Raiva, frustração ou revolta;
- Negação ou choque;
- Tristeza e falta de energia;
- Preocupações com o futuro, a família, o trabalho ou a imagem corporal;
- Medo do sofrimento ou da morte;
- Isolamento ou sensação de solidão.

Estas reações são compreensíveis. No entanto, se se tornarem muito intensas e persistentes, podem evoluir para ansiedade, depressão ou pânico.

Por isso, é importante estar atento/a.

- **Sugestão prática:** Dê nome às suas emoções - escrever num diário ou falar com alguém de confiança ajuda a reduzir a intensidade dos sentimentos.



3| COMO RECONHECER QUANDO PRECISA DE AJUDA^{1,2}

Alguns sinais mostram que pode ser hora de pedir apoio profissional. Esteja atento/a se sentir:

- Tristeza quase todos os dias;
- Ansiedade persistente (insónia, preocupação constante, tensão corporal);
- Falta de interesse nas atividades de que gostava;
- Alterações do apetite ou peso;
- Sensação de falta de esperança;
- Pensamentos de desistir ou de morte.

Se estes sinais persistirem, fale com a sua equipa de saúde. Quanto mais cedo o apoio for iniciado, mais eficaz será a recuperação emocional.

Mensagem-chave: Pedir ajuda é um sinal de força, não de fraqueza.



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

4| PEQUENOS PASSOS PARA CUIDAR DO SEU BEM-ESTAR



Existem estratégias simples que podem fazer diferença no dia a dia:

- Informe-se sobre a sua doença e os tratamentos: A informação dá segurança;
- Partilhe o que sente com familiares, amigos ou profissionais de saúde;
- Mantenha um diário para expressar pensamentos e emoções;
- Pratique atividades que lhe dão prazer (ler, ouvir música, conviver);

- Experimente relaxamento, respiração profunda ou *mindfulness**;
- Faça exercício adaptado à sua condição, como pequenas caminhadas;
- Participe em grupos de apoio para doentes de mieloma múltiplo;
- Mantenha rotinas simples e ajustadas às suas necessidades;
- Respeite os seus limites, ajustando projetos e expectativas;
- Aceite pedir ajuda sempre que necessário.



*Ver glossário.

4| PEQUENOS PASSOS PARA CUIDAR DO SEU BEM-ESTAR

- **Sugestão prática:** Escolha uma estratégia simples para experimentar hoje — mesmo um pequeno passo pode melhorar o seu bem-estar.



5| QUEM TEM MAIOR RISCO DE SOFRIMENTO EMOCIONAL?

Algumas pessoas têm maior vulnerabilidade ao sofrimento emocional, como quem já enfrentou ansiedade ou depressão, vive sozinho/a, tem pouco apoio familiar, apresenta sintomas físicos intensos (dor, fadiga) ou enfrenta dificuldades econômicas. Nestes casos, o acompanhamento psicológico é ainda mais importante.



6| 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.



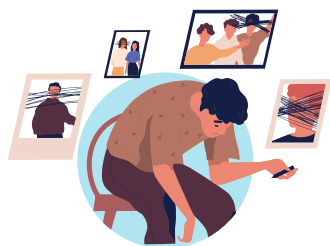
Se tem **doença oncológica avançada** ou de prognóstico reservado.



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 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>.

7| ONDE PROCURAR APOIO?

A sua equipa de saúde é a fonte mais segura de orientação:

Médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas, assistentes sociais e espirituais. Partilhe com eles como se sente: juntos podem encontrar as melhores estratégias para apoiar o seu bem-estar.

8| RECURSOS ÚTEIS

ASSOCIAÇÕES NACIONAIS DE APOIO:

Liga Portuguesa Contra o Cancro:

www.ligacontracancro.pt

Associação Portuguesa Contra a Leucemia (APCL):

<http://www.apcl.pt>

Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas (APLL):

<http://www.apll.org>

Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa (AEOP):

<https://www.aeop.pt>

ONDE ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÃO:

International Myeloma Foundation (IMF):

<https://www.myeloma.org>

NCCN Guidelines for Patients (Myeloma):

<https://www.nccn.org/patientresources>

InfoCancro:

<https://www.infocancro.pt/>

American Cancer Society:

www.cancer.org

American Society of Clinical Oncology:

www.asco.org

National Cancer Institute (NCI):

www.cancer.gov



9 | 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**.



*ver glossário.

10 | GLOSSÁRIO

Ansiedade: Emoção adaptativa que pode surgir em múltiplas circunstâncias. 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.

Coping: Estratégias cognitivas e comportamentais para lidar com situações desafiantes.

Depressão: Perturbação do humor que afeta o dia a dia caracterizada por sintomas como: 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.

Distress: Sofrimento emocional multifatorial psicológico/social/espiritual/físico que pode incluir sentimentos como tristeza, impotência, receio, culpa, ansiedade, desânimo que interfere na capacidade de lidar com o cancro e os seus tratamentos.

Mindfulness: Prática de atenção plena, eficaz na redução do *stress* e ansiedade.

Pânico/Ataques de Pânico: Episódio súbito de medo intenso com sintomas físicos (sensação de falta de ar, batimento cardíaco acelerado, tonturas, dor no peito, tremores, suores, sensação de dormência/formigueiro).

Psico-oncologia: Área da medicina que estuda e intervém no impacto psicológico do cancro.



O QUE VAI ENCONTRAR NESTE LIVRO

A importância de cuidar das emoções | O que pode sentir ao receber o diagnóstico?
Como reconhecer quando precisa de ajuda | Pequenos passos para cuidar
do seu bem-estar | Quem tem maior risco de sofrimento emocional?



O Projeto My Care em associação com a AEOP gostaria
de agradecer à Enfermeira Ana Afonso
e Enfermeira Elisabete Soares pela revisão deste livro.

O Projeto My Care agradece também à Psicóloga Sara Teixeira e à Enfermeira Cristina Lacerda pela autoria/revisão da 1ª edição do livro.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

Johnson
& Johnson

**Este material do projeto "My Care" é propriedade da Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.
e foi validado cientificamente pelo Dr. João Gaião Santos.**

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740 – 262 Porto Salvo | Portugal | www.innovativemedicine.jnj.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 2026 | CP-553124