



**Cuidando da sua
saúde emocional**
para pacientes com
cânceres gastrointestinais

Programa Minhas
Emoções

Bem-vindo(a) ao Minhas Emoções

O Minhas Emoções faz parte do programa **Support Harmonized Advances for better Patient Experiences (SHAPE)**, que disponibiliza apoio ao estilo de vida para pessoas com câncer gastrointestinal. Esta brochura foi desenvolvida em colaboração com pessoas com câncer e com especialistas em saúde emocional e câncer.

Viver com câncer é muitas vezes uma longa jornada e pode afetar a sua saúde emocional, assim como afeta a sua saúde física.

Você poderá sentir muitas emoções diferentes durante a sua jornada com câncer: quando recebe o diagnóstico, enquanto aprende a viver com o câncer e os seus sintomas, ao receber tratamentos diferentes e sentir eventos adversos, e à medida que o câncer se torna potencialmente mais avançado.¹

É importante lembrar que estes sentimentos são normais, compreensíveis e muitas pessoas sentem-se da mesma forma.

A sua resposta imediata ao diagnóstico ou ao saber que o seu

câncer avançou pode ser de choque, medo, culpa ou incerteza sobre o futuro.² Em certos dias, pode sentir-se positivo(a) e pronto(a) para enfrentar o câncer diretamente, mas, em outros momentos, pode não saber o que fazer a seguir. Na verdade, pode sentir uma grande variedade de emoções e variações no seu estado de espírito no mesmo dia ou na mesma semana. Algumas pessoas podem sentir dificuldades mais graves, como depressão e ansiedade.³

Essa brochura irá ajudá-lo(a) a compreender os diferentes sentimentos que você pode ter e, apresentar algumas dicas práticas para o(a) ajudar a administrar essas emoções no dia a dia, além de conselhos, caso precise procurar ajuda de um profissional, como um psicólogo ou psiquiatra.

Desenvolvido com a colaboração especial de:

- Sarah Dauchy, psico-oncologista, (psiquiatra com especialidade em Oncologia), França
- Claire Taylor, enfermeira de Oncologia, Reino Unido
- Zorana Maravic, líder de defesa dos pacientes, Sérvia
- Carlos Hué, representante de pacientes, Espanha

Cuidando da sua saúde emocional enquanto vive com um diagnóstico de câncer

A jornada do câncer de cada pessoa é diferente e cada pessoa reagirá de forma diferente às notícias difíceis de um diagnóstico de câncer. Não há uma reação certa ou errada.

Embora as reações emocionais sejam naturais, não devem afetar a sua vida quotidiana de forma significativa ou duradoura. É importante verificar regularmente como se sente. Há coisas que você pode fazer que podem ter um impacto positivo na sua saúde emocional e qualidade de vida. Ou pode precisar de ajuda adicional de um profissional para lidar com as suas emoções. Lembre-se de que não há problema em pedir ajuda.



Faça o que puder para ajudar você mesmo(a)

Pergunte: Como me sinto hoje?

Em seguida, pergunte: O que posso fazer quanto a isso hoje?

Experimente algumas das técnicas e ferramentas apresentadas nas páginas seguintes dessa brochura.

Peça ajuda a outras pessoas

Fale com a sua família, amigos e outras pessoas diagnosticadas com câncer. Fale com um profissional de saúde.

Diga-lhes como se sente e peça a ajuda de que realmente precisa.

Pergunte: Tenho que falar com um psicólogo?

Pergunte: como me sinto hoje?

Pode ser útil verificar como você se sente todos os dias. Isso pode ajudá-lo(a) a falar com outras pessoas sobre as suas emoções. Às vezes, você pode ter dificuldade em identificar as suas emoções ou em aceitar como se sente. Não faz mal!



DICA
PRINCIPAL

Quando você se sente melhor emocionalmente, se sentirá mais forte para viver com seu diagnóstico e com o tratamento, por isso não tenha medo de pedir ajuda

*Caso tenha pensamentos suicidas, em primeiro lugar, encontre alguém com quem possa conversar. Se não puder contatar um membro da sua família ou amigo, ligue para a ajuda de um grupo de apoio local. Os profissionais da saúde mental (Psicólogo e Psiquiatra) são essenciais para te ajudar a compreender melhor os seus sentimentos nesse momento que podem estar bastante confuso.

Pergunte: que impacto esses sentimentos têm na minha vida?

Como sei se é algo mais grave?

É normal sentir uma ou mais destas emoções no seu dia a dia. Mas é importante saber a diferença entre alguns "dias pra baixo" e sinais de algo mais grave, como uma depressão.

A depressão pode variar de ligeira, com algum impacto na sua vida, a grave, em que pode dificultar bastante o passar dos dias.⁴

Caso esteja tendo sentimentos negativos, como tristeza, perda de prazer e irritabilidade ou insônia, e esses forem excessivos, de forma que interfiram no seu dia-a-dia e persistam durante mais de algumas semanas, então você poderá estar com alguma forma de depressão.⁵

Você deve compartilhar esses sentimentos com o seu profissional de saúde que poderá encaminhá-lo(a) para a pessoa adequada que poderá ajudá-lo(a).

Ainda consigo apreciar a minha vida quotidiana?

Estou sentindo essas emoções há mais de alguns dias ou semanas?

Preciso pedir ajuda?

Testemunhos de pessoas com câncer e cuidadores

“Barbara, a minha esposa, foi diagnosticada com câncer colorretal metastático e recebeu uma expectativa de vida de 3 meses. Foi um choque absoluto. Era difícil de compreender pois o único tratamento era o paliativo. Após alguns dias, a Barbara ficou extremamente calma. Conseguiu organizar os seus pensamentos, pensando no trabalho, na parte financeira, nos nossos filhos e em partir tão subitamente. Anotou as suas despedidas e expressou as suas emoções mais interiores. Com tão pouco tempo, ela não queria que nada ficasse por fazer.

Eu não estava assim tão sereno. Tive que informar a família e os colegas de trabalho acerca desta terrível notícia. Os meus sentimentos de perdê-la de forma tão súbita foram avassaladores e difíceis de administrar, mas tive que encontrar a força interior para lidar com isso.

Após uma semana, foram realizados mais exames e isso ajudou-me a sentir-me melhor. Ter um plano de tratamentos deu-nos uma sensação de esperança. Conseguimos começar a organizar os nossos assuntos juntos. A Barbara manteve-se bastante calma e isso ajudou muito.

Quando iniciou o tratamento, precisava de muito apoio para lidar com os eventos adversos. Senti-me muito impotente ao vê-la passar por um desconforto assim. A ajuda que eu poderia dar parecia mínima em relação à condição dela. A equipe do hospital foi muito útil, aconselhando quais as precauções tomar.

A Barbara foi à unidade de cuidados paliativos local para obter apoio, o que foi muito útil. A equipe tinha experiência em lidar com as nossas emoções. Sabíamos que nunca sentiríamos o mesmo após o seu diagnóstico. Ao trabalharmos juntos, ao termos acesso ao apoio certo e através de uma boa comunicação, conseguimos fazer o nosso melhor.”

Mark Moss, cuidador

Apesar de ter sido devastador no momento do diagnóstico e ter sido dito que ela teria apenas alguns meses para viver, a Barbara está agora em remissão há mais de 12 anos. A Barbara e o Mark envolveram-se na tomada de decisões durante a jornada contra o câncer. São agora ambos defensores ativos dos pacientes em vários grupos de câncer, onde Mark pretende destacar o papel importante que o cuidador desempenha no apoio aos pacientes.

“Tinha 53 anos e era um homem extremamente saudável; não fumava, não consumia bebidas alcoólicas e praticava esportes. O meu diagnóstico foi absolutamente inesperado. Tinha diarreia frequentemente, mas não tinha sintomas graves. A notícia foi dada por um oncologista, que me disse que eu tinha um tumor e precisava de uma cirurgia urgente.

A minha primeira reação foi ficar paralisado; de repente, deixei de pensar. O meu primeiro pensamento foi que morreria dentro de três meses. Essa foi a minha primeira experiência relacionada a câncer, e tinha ouvido falar da gravidade da doença. Mas como eu era um psicólogo especializado em inteligência emocional (e naquele momento dava palestras sobre resiliência), decidi que, se houvesse sobreviventes, eu seria um deles.

Antes de fazer a cirurgia, decidi manter-me otimista. Então, continuei com a minha rotina diária, para continuar a vida como de costume.

Passei três semanas no hospital para fazer a cirurgia me recuperar. A minha atitude foi sempre positiva. Lembro-me de quando os meus amigos vieram me visitar: rimos de como é estranho fazer uma colonoscopia, porque precisam chegar à “parte de trás” e isso pode parecer uma perda de dignidade.

Com o passar do tempo, recebi muito amor da minha família e dos meus amigos, o que foi uma grande fonte de conforto para mim, na minha cama no hospital. Nas minhas palestras, explico que, se estivermos vivos, não precisamos de mais nada para nos sentirmos bem.

Sou psicólogo e também recebi apoio emocional suficiente do meu ambiente, por isso não precisei procurar apoio adicional. No entanto, reconheço que pode ser necessário apoio profissional, dependendo da situação psicológica de cada pessoa.”

Carlos Hué, convive com câncer

Atualmente, o Carlos está bem e continua a trabalhar como psicólogo, com um foco na melhoria do bem-estar emocional das pessoas. Está em remissão há 17 anos desde o diagnóstico.

Pedir ajuda

Saiba que não há problema em compartilhar como se sente e peça ajuda quando precisar.

É importante que não tente fazer tudo sozinho(a). Descubra que tipo de ajuda precisa e compartilhe claramente isso com a sua família, cuidadores e amigos.

Somos todos diferentes: algumas pessoas querem falar sobre o seu câncer, outras não; algumas gostam de receber visitas; outras não... e assim por diante! Não há problema em informar aos seus amigos e familiares o que você espera, para que eles saibam como o(a) ajudar.

As pessoas podem não perguntar, por isso diga-lhes que tipo de ajuda precisa. Poderá precisar apenas de alguém com quem falar, ou poderá precisar de uma ajuda mais prática, ou seja, relacionada com a escola, compras, transporte para consultas, etc. Pedir a ajuda de que necessita pode reduzir a sua “carga mental”.

Além da sua família, cuidadores e amigos, os grupos de apoio são outro excelente local para procurar apoio e orientação e para criar ligações com outras pessoas que vivem com câncer. As pessoas que pertencem a grupos de pacientes compartilham experiências e preocupações, por isso estão bem preparadas para prestar apoio emocional e moral umas às outras.

Falar é realmente importante e pode ajudar na luta contra o câncer.



**DICA
PRINCIPAL**

Se o seu ente querido estivesse numa situação semelhante, você provavelmente gostaria de poder apoiá-lo. Deixe-os ajudá-lo(a) e ajude-os a dar-lhe o apoio de que precisa, pedindo claramente o que espera.

Pergunte: há alguma coisa que eu possa fazer para me ajudar?

Existem muitas coisas práticas que você pode fazer, e ter um impacto positivo na forma como você se sente no dia a dia.

Você pode tentar:

- Manter-se próximo às pessoas com quem gosta de passar tempo e fazer coisas que gosta.
- Ser amável com o seu corpo – tanto quanto conseguir
- Encontrar formas de administrar e reduzir os seus níveis de stress.

DICA
PRINCIPAL

Tente proteger o que é importante para você – coisas que foram fontes de prazer antes do seu diagnóstico. Se for difícil continuar a ter prazer nessas coisas, como reunir-se com os seus entes queridos, fale com um profissional de saúde. Isso pode ser o início da depressão.

Mantenha-se ligado(a) a outras pessoas e ao que gosta de fazer



Comunique-se com as pessoas

- Tente passar tempo com os seus amigos e familiares. Caso queira criar conexões com outras pessoas com câncer, entre em contato com um grupo de apoio local.
- As aulas e atividades em grupo são outra excelente forma de se aproximar das pessoas; pode ser interessante participar de uma aula de artesanato ou experimentar uma aula de exercício que faça o seu corpo mover-se.

Faça coisas de que gosta todos os dias

Pense nas coisas que mais gosta de fazer e, tanto quanto possível, certifique-se de que essas coisas façam parte da sua vida quotidiana. Isso pode incluir:

- sair para uma caminhada
- tomar um café com um amigo
- fazer a sua refeição favorita
- fazer o seu passatempo favorito.



Gaste bem a sua energia

Tente dar prioridade às coisas que são mais importantes para você, para que gaste bem a sua energia. Tente não se preocupar com as coisas menos importantes. Isso pode incluir:

- deixar a roupa suja esperar
- pedir a alguém que o(a) ajude a cozinhar refeições.



Seja amável com o seu corpo



Coma o que puder, quando puder

Às vezes, as pessoas com câncer colorretal podem ter dificuldade em comer o suficiente ou em fazer uma dieta equilibrada. Não seja rígido(a) consigo se estiver tendo dificuldades em se alimentar. Tente comer pequenas porções de coisas de que gosta e fale com o seu médico ou nutricionista para obter aconselhamento.

Consulte a brochura “Minha Alimentação” do SHAPE para ver mais ideias.



Mantenha o seu corpo em movimento

Manter-se ativo(a) pode ter um efeito positivo na sua saúde emocional e pode ajudá-lo(a) a sentir-se mais confiante e independente.⁷⁻⁹

- Em alguns dias você pode caminhar, nadar ou cuidar do jardim.
- Em outros dias, você pode concentrar a sua energia em tarefas em casa.

Consulte a brochura “Meus Exercícios” do SHAPE para ver mais ideias.



Concentre-se num sono de qualidade

O stress físico e emocional relacionado ao câncer pode dificultar o sono.

- Tente respeitar o seu próprio ciclo sono-vigília.
- Não hesite em “tirar uma soneca” durante o dia, se necessário.
- Tente “desconstrair” enquanto se prepara para dormir: pode tomar um banho quente, ler um livro ou anotar os seus pensamentos.
- Elimine as distrações e evite olhar para as telas antes de se deitar.¹⁰

Reduza os seus níveis de stress



Pensamentos positivos

Desafiar pensamentos negativos e tentar substituí-los por pensamentos positivos e encorajadores sobre você mesmo pode ser uma ferramenta útil para melhorar o seu estado de espírito.

Pergunte-se: “Isso é verdade?”. Pode tentar escrever pensamentos mais positivos e encorajadores.

Você pode utilizar o diário Minhas emoções no verso desta brochura para ajudá-lo(a).



Pratique exercícios de mindfulness

Os exercícios de mindfulness podem nos ajudar a nos compreendermos melhor e a encontrar satisfação nas nossas vidas, tendo consciência dos seus pensamentos, dos seus sentimentos e do mundo à sua volta.^{11,12}

Os exemplos de exercícios de mindfulness que pode experimentar são disponibilizados ao longo da página.



Faça anotações

Pode ser útil anotar os seus pensamentos e sentimentos – pode manter um diário para escrever antes de ir dormir. Isso pode ajudá-lo(a) a compreender as suas emoções de forma mais clara. Você também pode anotar perguntas para fazer ao seu profissional de saúde ou informações sobre o seu tratamento ou a sua condição de saúde.

Você pode utilizar o diário Minhas Emoções no verso desta brochura como ponto de partida.

Mindfulness é um tipo de meditação baseado em concentrar-se; em estar consciente do que está sentindo e das percepções que está tendo num determinado momento. Mindfulness tem tudo a ver com estar totalmente presente – ter a consciência de onde está e do que está fazendo.^{11,12}



Exercícios de mindfulness

Existem muitas formas simples de praticar mindfulness como parte do seu dia-a-dia:^{11,12}

- **Seja gentil com você mesmo** – tente ter consciência de qualquer pensamento negativo que esteja tendo. Você pode começar se tratando como se fosse um amigo próximo! Se pergunte: “Eu diria esta coisa negativa ao meu amigo?”
- **Preste atenção ao mundo à sua volta** – o mundo em que vivemos é movimentado, por isso pode ser difícil acompanhar. Tente reparar e desfrutar das pequenas coisas da vida, por exemplo, observar a natureza à sua volta, (mudanças nas estações do ano/temperatura), ler um bom livro ou ouvir a sua música favorita.
- **Concentre-se no que foi bom hoje** – pode ser útil anotar três coisas positivas do seu dia pelas quais está grato(a).
- **Experimente alguns exercícios de respiração** – sente-se, feche os olhos, respire fundo e concentre-se na sua respiração, movendo-se para dentro e para fora do seu corpo.
- **Experimente uma meditação de leitura do corpo** – deite-se de costas ou sente-se numa cadeira com os olhos fechados. Concentre a sua atenção em cada parte do corpo, começando pelos dedos dos pés e chegando até a cabeça – tente prestar atenção à forma do seu corpo e membros e como se sente enquanto se concentra em cada um deles.

E se precisar de apoio adicional?

Caso tenha sentimentos negativos que impactem significativamente no seu dia-a-dia, você deve informar ao seu profissional de saúde. Ele poderá encaminhá-lo(a) para o local apropriado para apoio adicional.

Muitas pessoas que têm problemas nas suas vidas procuram aconselhamento ou outras formas de terapia, incluindo terapias individuais e de grupo. Esses tipos de apoio podem ajudar as pessoas a lidar com determinadas experiências, pensamentos e sentimentos.

As pessoas podem discutir um episódio difícil que tiveram na vida, aprender novas formas de lidar com problemas numa relação ou no trabalho ou podem precisar de apoio para depressão ou ansiedade.¹³ As pessoas que vivem com câncer podem precisar de apoio pelos mesmos motivos, bem como para problemas relacionados com o seu câncer.¹⁴



Tenho que falar com um psicólogo ou psiquiatra?

Um **psicólogo** é um profissional de saúde que ajuda as pessoas a aprenderem a lidar de forma mais eficaz com problemas na vida ou com o sofrimento psicológico. Mais comumente, eles usam terapias baseadas em conversas. Os psicólogos ajudam uma grande variedade de pessoas com muitos problemas diferentes.¹⁵

Um **psiquiatra** é um médico formado, especializado em ajudar pessoas com distúrbios emocionais e problemas de saúde mental. Usam uma variedade de tratamentos, incluindo medicamentos e terapia através de conversa, dependendo das necessidades da pessoa.¹⁶

DICA

Consulte seu médico oncologista para saber onde encontrar esses especialistas se necessário.

O que posso esperar ao consultar um psicólogo ou psiquiatra?

Isso depende do tipo de aconselhamento que você recebe ou de qual profissional você procurou (ou seja, um psicólogo ou um psiquiatra). E, claro, depende das suas próprias experiências pessoais.

Você pode esperar que o profissional ouça as suas experiências e o(a) ajude a compreender mais sobre o que está pensando e sentindo e como pode ser capaz de ultrapassar estes pensamentos e sentimentos.¹⁷

A maioria dos profissionais especializados em ajudar com a saúde emocional verá seus pacientes uma vez por semana, durante cerca de 45-50 minutos. Alguns tipos de terapia ou aconselhamento durarão algumas sessões, enquanto outros tipos podem continuar durante meses ou mais.¹⁷

Diário semanal Minhas Emoções



Use este diário todos os dias para anotar os seus pensamentos e sentimentos.

Pergunte-se:

 **No início do dia**

- Como me sinto hoje?
- Há alguma coisa que eu possa fazer para me ajudar a me sentir melhor?
- Posso definir objetivos para mim hoje?
- Há alguém com quem eu possa falar sobre como me sinto?

 **No final do dia**

- Quais foram os momentos mais agradáveis do dia?
- Posso transformar quaisquer pensamentos negativos em pensamentos honestos e encorajadores?

SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA



QUINTA-FEIRA



SEXTA-FEIRA



SÁBADO



DOMINGO



Notas

Referências

1. National Institutes of Health. Feelings and Cancer. Disponível em: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings> (Acessado em outubro de 2019).
2. Macmillan Cancer Support. Cancer and your feelings. Disponível em: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/your-emotions/dealing-with-your-emotions/cancer-and-your-feelings.html> (Acessado em julho de 2019).
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H, et al. Prevalence of depression, anxiety and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncology*. 2011; 12(2):160-174.
4. National Health Service (NHS). Clinical depression. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/> (Acessado em outubro de 2019).
5. Rethink Mental Illness. Depression. Disponível em: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/> (Acessado em outubro de 2019).
6. Macmillan Cancer Support. Diet and cancer. (ver Disponível em: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/healthy-eating/healthy-diet-benefit.html> (Acessado em outubro de 2019).
7. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;8:CD007566.
8. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2012;344:e70.
9. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
10. National Health Service (NHS). How to get to sleep. Sleep and tiredness. Disponível em: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/> (Acessado em outubro de 2019).
11. National Health Service (NHS). Mindfulness. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/> (último Acessado em outubro de 2019).
12. Mayo Clinic. Mindfulness exercises. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356> (Acessado em outubro de 2019).
13. National Health Service (NHS). Counselling. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/counselling/> (Acessado em outubro de 2019).
14. Cancer Research UK. Talking about cancer. Disponível em: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer> (Acessado em outubro de 2019).
15. American Psychological Association. What do practising psychologists to? Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry>. (Acessado em outubro de 2019).
16. American Psychiatric Association. What is Psychiatry? Disponível em: <https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists> (Acessado em outubro de 2019).
17. Cancer Research UK. What counselling is. Disponível em: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer/counselling/what-counselling-is> (Acessado em outubro de 2019).



O Conselho Diretivo do SHAPE:

- **Presidente:** Professor Alberto Sobrero, oncologista, Itália
- Alexander Stein, oncologista, Alemanha
- Zorana Maravic, líder de defesa dos pacientes, Sérvia
- Sarah Dauchy, psico-oncologista (psiquiatra com especialidade em Oncologia), França
- Claire Taylor, enfermeira de Oncologia, Reino Unido
- Klaus Meier, farmacêutico hospitalar de Oncologia, Alemanha

O Programa Minhas Emoções faz parte da iniciativa Support Harmonized Advances for better Patient Experiences (SHAPE), um programa para pacientes financiado pela Servier.

Agradecemos ao nosso parceiro – Digestive Cancers Europe – e seus membros, por contribuírem com as percepções dos pacientes

Índice das brochuras do SHAPE:

1. Meus Exercícios – movimentando-se mais durante o tratamento do câncer GI
2. Minhas Emoções – administrando a saúde emocional durante o tratamento câncer GI
3. **Minha Comunicação – aproveitando melhor as conversas com os profissionais de saúde**
4. Minha Alimentação – apoiando a alimentação dos pacientes com câncer GI
5. Minha Jornada – planejando a jornada dos pacientes com câncer GI