

**você também
precisa de
cuidados**

**GUIA PARA
O FAMILIAR
DE UM
PACIENTE
COM CÂNCER**



Quando um familiar descobre o diagnóstico de câncer, é normal que ele passe a ser o centro das atenções e dos cuidados da família. Nesse momento, alguns parentes mais próximos, como cônjuge, filhos, pais ou irmãos podem assumir o papel de cuidador da pessoa com câncer e, ao desenvolver este papel, pode acontecer de deixar de lado os cuidados com si próprio e com suas necessidades. Além disso, cuidar de uma pessoa doente pode causar alguns desgastes físicos e emocionais no cuidador.

Por isso, preparamos um material especial com algumas dicas para que estes cuidadores desempenhem suas funções com o paciente oncológico da melhor maneira possível ao mesmo tempo que cuidam de si mesmos com responsabilidade.

Boa leitura!





CAPÍTULO 1

CUIDANDO DE UM PACIENTE COM CÂNCER



O CUIDADOR

Cuidador é a pessoa que ajuda, que cuida de um paciente com câncer com uma frequência regular sem qualquer remuneração. Na maioria dos casos, quem exerce essa função é um familiar, que pode ser o cônjuge, companheiro(a), pais ou filhos. Quando a família não mora próxima, amigos ou vizinhos podem assumir essa responsabilidade. O cuidador tem um papel fundamental na atenção ao paciente com câncer, influenciando diretamente no bem-estar físico e emocional do mesmo.



Atualmente, a maioria dos tratamentos contra o câncer é feita em regime ambulatorial. Isso significa que pode ser necessária a presença de um acompanhante para que os cuidados diários do paciente e aqueles com necessidades especiais sejam atendidos a domicílio. Como resultado, os cuidadores acabam assumindo diferentes papéis, que mudam durante e após o tratamento da doença.

Como cuidador, você tem uma grande influência sobre como o paciente com câncer lida com a doença. Seu incentivo e apoio são fundamentais durante todos os momentos, ajudando inclusive no seguimento correto do esquema de tratamento proposto e nos cuidados adicionais, como a importância das refeições saudáveis e dos momentos de descanso.

Aqui, daremos uma ideia do papel do cuidador de um paciente com câncer e daremos algumas dicas sobre como cuidar de si mesmo durante esse período.



FUNÇÕES DO CUIDADOR: ESPERADAS e não TÃO ESPERADAS ASSIM

Sim, você pode ser a pessoa que cuidará de situações bem simples como alimentação e banho, mas também de atividades mais complexas como

o agendamento de consultas e o tratamento, problemas e burocracias dos planos de saúde ou do SUS, e de coordenar e organizar o transporte para esses compromissos. Você pode ter que assumir os deveres do paciente e ainda atender às necessidades de outros membros da família.



Além das tarefas diárias normais, como refeições, limpeza e condução ou organização do transporte, como cuidador você também se tornará uma parte importante da equipe de atendimento multidisciplinar. Sim, é muita coisa e essa agenda cheia pode deixar você sem tempo para cuidar de suas próprias necessidades. Você também pode negar oportunidades de trabalho, trabalhar menos horas, ou até se aposentar mais cedo para atender as demandas ao se tornar um cuidador.

CUIDADORES RESOLVEM PROBLEMAS



O paciente com câncer enfrenta inúmeros desafios. Como cuidador, você ajuda o paciente a lidar com esses desafios e com os problemas que surgem. A melhor maneira de gerenciar os problemas é primeiro entendê-los, bem como os resultados desejados. Os cuidadores que são realistas, mas positivos; cuidadosos, criativos; e focados, mas flexíveis; são fontes de força e segurança para os pacientes com câncer.

Por exemplo, suponha que a taxa dos glóbulos brancos do paciente cai, ele fica com febre e, como resultado, precise ser internado. Isso pode ser angustiante e visto como um revés pela família e pelo paciente. Nesse caso você pode:

- Aliviar a situação, explicando para o paciente que precisará ficar no hospital apenas por um curto período de tempo até que um tratamento com antibióticos controle a infecção.
- Verificar se o paciente tem tudo o que precisa enquanto estiver no hospital, incluindo prescrições médicas para os medicamentos não relacionados à doença, como, por exemplo, medicações para outras doenças crônicas como para tireoide ou pressão arterial.

- Ligar ou mandar mensagem para todos os médicos envolvidos no atendimento do paciente e informá-los sobre a infecção e que o paciente está internado.
- Certificar-se de que foram tomadas providências para que o paciente continue tomando os antibióticos em casa ou no ambulatório após a alta hospitalar. Se forem necessários retornos diários ao ambulatório para a administração de medicamentos por via intravenosa após a alta, você poderá coordenar com outras pessoas que cuidam do paciente para acompanhá-lo durante o período da administração da medicação.

OS CUIDADORES SÃO PARTE DA EQUIPE DE ATENDIMENTO

O cuidador faz parte da equipe de atendimento formada pelo paciente, outros familiares e amigos e, por conta disso, deverá estar sempre em estreita colaboração com a equipe médica, em funções como:

- Cuidando da administração de medicamentos.
- Anotando e gerenciando os efeitos colaterais.
- Relatando problemas.
- Mantendo outros familiares e amigos informados sobre o que está acontecendo.
- Ajudando a monitorar se um tratamento está respondendo ou não.



Como parte da equipe, você ajudará a coordenar o atendimento ao paciente, por exemplo, pode ser necessário manter o controle das prescrições, saber quais exames devem ser feitos e garantir que todos os médicos envolvidos saibam o que está acontecendo.

Em muitos casos, o cuidador é a única pessoa que sabe tudo o que está acontecendo com o paciente. Não tenha receio de fazer perguntas e anotar tudo durante as consultas médicas.

OS CUIDADORES ENVOLVEM O PACIENTE



Estabelecer uma boa comunicação com o paciente que você está cuidando é a parte mais importante do seu papel. Em algumas fases, pode ser difícil para o paciente participar do planejamento diário e da tomada de decisões, porque está lidando com os efeitos físicos, emocionais e sociais da doença e do tratamento. Seu trabalho é respeitar todas as vontades do paciente, envolvendo-o o máximo possível, para que ele saiba que está fazendo a parte dele para se recuperar. Confira algumas dicas:

- Ajude-o a viver a vida o mais normal possível. Para fazer isso, comece por definir quais atividades são prioritárias. Pode ser que ele precise deixar de lado aquelas que são menos importantes para fazer as coisas que mais gosta.
- Incentive-o a compartilhar sentimentos e apoie seus esforços para dividi-los. Por exemplo, se ele começar a conversar com você sobre o que sente sobre a doença, não mude de assunto. Ouça-o e deixe-o falar. Você também pode compartilhar com ele como está se sentindo.
- Deixe claro que você está disponível, mas não pressione. Por exemplo, se ele está tentando fazer algo, como se vestir, por mais que esteja difícil e você queira ajudar, é importante que ele consiga fazer as coisas sozinho. Deixe-o decidir quando precisa de ajuda e mostre-se disponível e acessível.
- Lembre-se de que as pessoas se comunicam de maneiras diferentes. Tente compartilhar escrevendo ou usando gestos, expressões ou toque. Às vezes, pode ser realmente difícil dizer o que você está sentindo, mas um gesto como dar as mãos ou um abraço apertado pode mostrar como você se sente.
- Preste atenção aos sinais do paciente com câncer. Algumas pessoas são muito reservadas, enquanto outras falam mais sobre o que estão passando. Respeite a necessidade do paciente de compartilhar ou sua necessidade de permanecer calado.

- Respeite a vontade de ficar sozinho. Às vezes, todos nós precisamos de um tempo sozinhos, inclusive você.

Você pode pensar que o paciente de quem cuida está agindo de maneira diferente, se encontra irritado, quieto, retraído ou apenas triste. Se você sentir que ele não está falando com você porque deseja poupar seus sentimentos, deixe claro que você está sempre aberto a ouvir, mesmo sobre assuntos difíceis. Se ele continuar agindo de modo triste ou distante, converse com a equipe médica sobre o que pode estar causando isso e o que pode ser feito.



TAREFAS DO DIA A DIA



Existem outras tarefas diárias que o cuidador pode fazer para ajudar o paciente com câncer, ou, em alguns casos, até fazer por ele:

- Comprar e preparar os alimentos.
- Dar as refeições.
- Administrar as medicações.
- Dar banho, arrumar e vestir.
- Levar ao banheiro.
- Limpar a casa e lavar a roupa.
- Pagar as contas.
- Encontrar apoio emocional.
- Levar a consultas médicas, exames e tratamentos.
- Gerenciar e monitorar os problemas médicos em casa.
- Coordenar o tratamento.
- Decidir quando procurar assistência médica.

Você pode se sentir bem ao colocar o bem-estar do paciente acima do seu próprio bem-estar. E seu carinho por esse paciente pode lhe dar a energia e o impulso necessário para ajudá-lo nesse momento difícil. Ainda assim, não importa como você se sinta, cuidar é um trabalho árduo!



O QUE VOCÊ PODE SENTIR AO SER UM CUIDADOR

a pesar do cansaço e do estresse de cuidar de alguém, muitos cuidadores sentem uma grande satisfação pessoal ao desempenhar esse papel. Você acaba fazendo com que o seu trabalho seja importante, mostrando por meio de suas ações seu amor e respeito por aquela pessoa.



Você pode perceber que cuidar do outro enriquece sua vida. Pode sentir uma profunda sensação de satisfação, confiança e realização ao cuidar de alguém. Você também pode perceber habilidades que nem sabia que tinha, além de descobrir um novo sentido para sua própria vida.

O papel de cuidador também pode abrir portas para novos amigos e relacionamentos. Participando de grupos de apoio, você pode conhecer pessoas que enfrentaram os mesmos tipos de problemas. O cuidador também pode reunir famílias e ajudar as pessoas a se sentirem mais próximas dos pacientes que precisam de cuidados especiais.

Entretanto, o cuidar também pode ser frustrante e doloroso. As pessoas que cuidam de pacientes muito debilitados podem ter seus próprios sentimentos abalados, sentirem uma profunda tristeza e um grande sofrimento emocional, o que pode tornar difícil gerenciar os problemas mais complexos.

Os cuidadores podem desenvolver sintomas físicos como, por exemplo, cansaço e alterações do sono. É provável que isso se torne um problema se você não conseguir o apoio necessário e não se cuidar, principalmente se tentar continuar sozinho, mesmo que sua qualidade de vida seja prejudicada.



SIM, VOCÊ TAMBÉM PRECISA SE CUIDAR



Ninguém planeja ficar doente. E de repente você deve cuidar de uma pessoa com câncer e precisa ajudar essa pessoa no dia a dia e nas decisões sobre a doença e o tratamento. Não é fácil. Haverá momentos em que você sentirá que se saiu bem e outros em que quer desistir. Saiba que isto é normal.

Existem muitas causas de estresse que provocam angústia aos cuidadores de pacientes com câncer. Lidar com a doença de alguém próximo, o futuro incerto, preocupações financeiras, decisões difíceis e mudanças inesperadas e indesejadas no estilo de vida são apenas algumas delas. Medo, culpa, confusão, dúvida, raiva e desamparo podem afetar a pessoa com câncer e o cuidador. E, embora o foco seja o paciente, tudo isso também afetará a saúde física e mental do cuidador.

Ao cuidar de si mesmo, você estará mais apto e preparado para cuidar do outro. Saiba que cuidar de alguém com câncer pode ser um trabalho árduo. Vale a pena pedir ajuda antes que o estresse aumente. Abaixo estão algumas maneiras de cuidar de suas próprias necessidades e sentimentos. Planeje coisas que você gosta!



Três tipos de atividades que você pode fazer para si mesmo:

- Aquelas que envolvem outras pessoas, como almoçar com um amigo.
- Aquelas que lhe dão uma sensação de realização, como se exercitar ou terminar um projeto.
- Aquelas que fazem você se sentir bem, como assistir a um filme engraçado ou passear.



TIRE UM TEMPO PARA VOCÊ

A maioria dos cuidadores acaba tendo dificuldade em tirar um tempo para si. De fato, alguns até se sentiriam culpados se fizessem isso, mas a verdade é que ninguém pode ser cuidador todos os dias, 24 horas por dia, sete dias por semana.

Tente sair um pouco de casa e se afastar um pouco dessa rotina, mesmo que seja apenas para dar uma curta caminhada ou ir ao supermercado.

Em alguns casos, um acompanhante regular pode prestar cuidados por  algumas horas, uma ou duas vezes por semana. Certifique-se de que o acompanhante saiba o que fazer se houver uma emergência enquanto você estiver fora.

CONHEÇA SUAS LIMITAÇÕES

Mais importante ainda, não tente fazer tudo sozinho. Cuidar sozinho, por qualquer período de tempo, não é realista. Não faça mais do que o seu limite permite.



Alguns cuidadores sentem que precisam fazer tudo sozinhos.

Acreditam que como parceiro(a), irmão, filho ou filha, eles são responsáveis pelo ente querido doente. É doloroso para eles admitirem que não podem fazer tudo e ainda manter sua própria vida e saúde. Eles tentam atender a todas as necessidades do paciente. Alguns se sentem culpados se não conseguem fazer tudo e egoístas se pedirem ajuda.

Estabeleça limites sobre o que você pode fazer. Por exemplo, existem maneiras de ajudar uma pessoa a sentar ou andar com segurança, mas você precisa aprender a fazê-lo sem machucar-se. É aqui que é necessária ajuda especializada, enfermeiros ou fisioterapeutas podem mostrar como fazê-lo com segurança. Eles também podem ajudá-lo a obter equipamentos especiais, se necessário. Sua saúde e segurança devem vir primeiro, se você quiser continuar sendo cuidador.

ENCONTRANDO SUPORTE PARA SI MESMO



O apoio dos amigos e familiares é fundamental tanto para o paciente quanto para seu cuidador. Existem muitos tipos de ajuda, como grupos de apoio e profissionais como o psicólogo ou o psiquiatra.

Nesses tipos de grupos, as pessoas podem compartilhar suas histórias, oferecer conselhos práticos e apoiarem-se através de experiências compartilhadas. Um grupo de apoio pode ser de grande ajuda, pois conversar com outras pessoas que estão em situações parecidas com a sua pode ajudar a aliviar seu conflito.

A fé pode ser uma fonte de força para algumas pessoas. Alguns membros de igrejas são especialmente treinados para ajudar pessoas com câncer e suas famílias. Pessoas que não são religiosas podem encontrar apoio espiritual de outras maneiras.

PEÇA AJUDA A OUTRAS PESSOAS

Os cuidadores também precisam de apoio para se manterem firmes nessa função.

Pesquisas mostraram que os cuidadores sentem menos angústia e se sentem menos sobrecarregados quando têm apoio social. As conexões humanas



podem ajudá-lo a ficar forte. Informe às pessoas o que você precisa e peça ajuda. Você não pode, e não deve, tentar ser responsável por tudo sozinho.

Deixar que outras pessoas o ajudem pode aliviar um pouco a pressão e dar-lhe tempo para cuidar de si mesmo. Sua família e seus amigos às vezes podem querer ajudar, mas não sabem o que você precisa. Aqui estão algumas dicas para inclui-los:

- Veja as situações em que você precisa de ajuda. Faça uma lista ou anote-as em um calendário.
- Realize reuniões familiares regulares para manter todos envolvidos e atualizados. Você pode organizar uma lista de divisão de tarefas e nunca se esqueça de incluir o paciente.
- Pergunte à família e aos amigos quando eles podem ajudar e o que eles acham que podem fazer. Seja muito claro sobre o que você precisa.

- Ao ouvir as respostas de cada pessoa, anote-as na sua lista para garantir que elas cuidarão do que você precisa.

CUIDANDO DOS SEUS FILHOS DURANTE ESSE PERÍODO



Se você tem filhos pequenos, precisará descobrir como conciliar tudo: cuidar das crianças e das suas necessidades enquanto cuida da pessoa doente. Fazer malabarismos com as agendas dos filhos e tentar manter a vida o mais normal possível exige muito mais ajuda de amigos e familiares.

As crianças podem sentir o estresse nos membros da família e pensar que há menos tempo para elas. Elas podem começar a ter problemas na escola ou agir infantilmente. Embora seu tempo seja limitado, você precisará reservar um momento para se dedicar a elas!

COMO SER UM CUIDADOR E MANTER SEU EMPREGO

Ser cuidador pode ser um trabalho de período integral, porém muitos cuidadores já têm empregos fixos. Isso pode provocar problemas relacionados ao trabalho, como dias perdidos, baixa produtividade e faltas. Alguns cuidadores precisam tirar férias não remuneradas, recusar promoções ou perder benefícios no trabalho. O estresse de cuidar de alguém, além de se preocupar em manter seu emprego, pode ser muito difícil. Lidar com essas questões é importante tanto para o empregador quanto para o empregado.

Durante o período do diagnóstico, em alguma etapa mais intensa do tratamento e até mesmo no fim da vida do paciente, a demanda do cuidador será muito



maior do que de costume. O cuidador com emprego formal pode ter que abrir mão do seu emprego durante um tempo para se dedicar ao paciente.

Dependendo do tipo de trabalho, como os temporários e freelancers, por exemplo, isso é muito difícil. Se eles não trabalham, não recebem. Já aqueles

com empregos formais com carteira assinada, talvez consigam algum tipo de licença temporária.

Algumas pessoas acham melhor diminuir a jornada para meio período, sempre dependendo do contratador. Se você precisar manter seu emprego, mas as interrupções e o tempo estiverem criando problemas, convém procurar um esquema diferente para os horários em que seu ente querido mais precisa de você. Algumas empresas permitem que você tire férias remuneradas se estiver cuidando de um cônjuge ou parente próximo. Por exemplo, você pode trabalhar meio dia ou em turnos divididos ou tirar um dia por semana para consultas médicas.

SE VOCÊ ERRAR...



Não importa o que você faça, você provavelmente chegará a um ponto em que sentirá que falhou de alguma forma. Parece óbvio, mas, como cuidador, você faz o melhor que pode. Você tenta incluir o paciente, outros membros da família e amigos próximos em discussões importantes sempre que possível. Você tenta tomar decisões que sejam favoráveis para o paciente. Mas, às vezes, você sente que poderia ter lidado melhor com uma situação ou feito algo de uma maneira melhor.

Nesses momentos, é importante não se sentir culpado. Encontre uma maneira de perdoar a si mesmo e seguir em frente. É bom lembrar que você continuará cometendo erros, e isso é normal. Tente manter bom ânimo e senso de humor sobre isso. E tente reconhecer os seus acertos também.

TOMANDO DECISÕES PELO e COM o PACIENTE



A equipe multidisciplinar sempre discutirá as principais decisões sobre o tratamento com o paciente desde que este possa pensar com clareza e compartilhar suas ideias. As decisões do paciente serão seguidas desde que sejam seguras.

Às vezes, os desejos do paciente não podem ser atendidos. Ou ele não consegue se expressar corretamente em determinado momento.

As escolhas diárias são mais fáceis de fazer se você souber as preferências, os hábitos e os valores do paciente. O que é mais importante na vida dele? As escolhas diárias incluem decidir o que vestir, quando tomar banho ou comer e o que mais fazer depois disso. Mas quando você lida com uma doença como o câncer, mesmo essas escolhas simples podem ser difíceis. Às vezes, uma pequena crise pode tornar o paciente incapaz de expressar o que quer ou precisa. Tanto quanto possível, honre os desejos do paciente, mas seja realista sobre os limites do que você pode fazer.

E se o paciente não conseguir fazer as coisas sozinho?



Isso pode ser frustrante para um cuidador. Você tem certeza de que o paciente pode fazer algumas coisas por si mesmo, mas você termina fazendo tudo. Às vezes, existem causas médicas, ou emocionais, como fadiga ou depressão. Se você não tiver certeza, consulte o médico e informe o problema com clareza. A equipe multidisciplinar de atendimento ao paciente com câncer pode ajudá-lo a descobrir o que pode estar acontecendo.

Nem sempre é necessário e pode parecer difícil, mas às vezes você pode definir limites.

- Tente descobrir quais tarefas o paciente pode realizar com segurança, como tomar banho, se vestir e ir ao banheiro.
- Incentive o paciente a cuidar de si o máximo possível.
- Incentive o paciente a falar sobre coisas de que gosta, para que a conversa nem sempre seja sobre câncer e doença.
- Deixe o paciente fazer o maior número possível de escolhas pessoais. Se ele está sobrecarregado com as decisões, dê-lhe opções mais simples, dizendo, por exemplo: “Você prefere frango ou peixe no jantar?” ou “Você prefere usar sua calça azul ou preta?”.

- Envolver outras pessoas se o paciente estiver evitando tratamentos ou fazendo coisas que podem ser prejudiciais. Os membros da família podem ser uma boa fonte de influência. Reúna-os para obter apoio. Depois que uma decisão for tomada, aceite-a e siga em frente. E se você não concordar com a decisão tomada sobre o tratamento do paciente, lembre-se que é uma decisão do paciente. Parabenize-o por poder tomar uma decisão.



E se houver abuso da família?

Um diagnóstico de câncer pode piorar comportamentos abusivos em famílias que já estão sobrecarregadas. A crise pode afetar ambos, o cuidador e o paciente. Cuidar de si mesmo e obter o apoio necessário pode ajudá-lo a ser um cuidador melhor e mais eficiente.



Os pacientes são mais comumente vistos como vítimas de abuso, mas e se o paciente for o agressor? Novamente, o estresse do câncer pode dificultar seu relacionamento. Se o comportamento abusivo começar após o tratamento do câncer, o médico deve verificar se há razões médicas para isso. Não aceite abuso apenas porque a pessoa está doente.

Pode haver momentos de mal-entendidos, tensão, mágoa e raiva, mas não o tempo todo. As emoções precisam ser expressas e aceitas. Pacientes e cuidadores devem tratar-se com respeito e devem compartilhar abertamente se houver abusos emocionais, verbais, físicos ou sexuais. Converse com alguém da equipe multidisciplinar se precisar de ajuda.



Quando ligar para o médico ou procurar por ajuda especializada?



Às vezes é difícil saber se algo é “importante o suficiente” para ligar para o médico após o expediente ou no meio da noite. A melhor maneira de saber quando ligar é perguntar. Com certeza, isso é um tema que você tem que conversar com o médico oncologista ou com alguém da equipe dele. Ou seja, decida com ele em quais situações você deve ligar

imediatamente, não importa a hora, e por onde você deve contatá-lo (nem todos os médicos dão o celular direto, mas sim o da equipe). Você também pode perguntar se pode esperar até o dia seguinte ou até a próxima consulta.

Verifique também para quem você pode ligar depois do expediente, nos finais de semana e nos feriados. Se você não tiver acesso 24 horas a alguém da equipe médica, descubra o que deve fazer se ocorrer algum problema. Problemas podem surgir durante a noite e você precisa saber como resolver.

Se o paciente precisar ser removido ou realocado



Uma discussão aberta e honesta com o paciente e outros membros da família é o primeiro passo para decidir se o paciente precisa permanecer em outro local por um tempo. O câncer e seu tratamento podem causar confusão e esquecimento e podem acabar piorando os sintomas de outras condições, como demência. Os pacientes podem colocar-se em risco esquecendo os medicamentos, não comendo, saindo de casa ou perdendo a consciência enquanto cozinha. Os pacientes podem ser um perigo para si mesmos e para os outros se começarem a bater, morder ou jogar coisas em cuidadores ou membros da família. Nessas situações mais graves e extremas, o médico precisa saber dessas situações. O paciente pode precisar ser hospitalizado se o que estiver causando o problema puder ser tratado. Para problemas menos graves, como esquecimento leve, marcha instável e pequenas confusões ocasionais, podem haver outras opções.

Os problemas menos graves podem ser gerenciados em casa se alguém puder ficar com o paciente em tempo integral. Mas esses problemas merecem uma discussão especial da família. Caso contrário, outros membros da família podem assumir que o cuidador será o único a ficar em casa e a prestar assistência 24 horas.



Sim, a família toda tem que ser reunida!

Por mais que você tenha sido escolhido ou foi aquele que assumiu o papel de cuidador, em alguns momentos e decisões todos devem ser chamados.



Reuniões familiares com o paciente, cônjuge, filhos, irmãos e outras pessoas importantes podem permitir que todos compartilhem seus pensamentos e podem ajudá-lo a decidir o que fazer. Essas conversas podem ser muito difíceis do ponto de vista emocional, mas certos tópicos precisam ser abordados.

- A quantidade ou o tipo de cuidado necessário. Por exemplo, o paciente precisa de supervisão 24 horas por dia? O que eles podem fazer com segurança sem ajuda?
- O paciente pode morar com outro membro da família? Um apartamento mais perto do cuidador principal? Uma casa menor?
- Custos envolvidos? Sim, a parte financeira tem que ser conversada e decisões precisam ser tomadas.

Essa discussão pode ser complicada se o paciente se sentir confuso ou tiver medo. É importante que as necessidades do paciente sejam avaliadas pelo médico antes dessa conversa toda.



Hospice



Pode chegar um momento em que o paciente precise de cuidados prolongados ou de hospice. Mesmo que você não fique com a pessoa o dia todo, ainda assim continuará sendo um cuidador.

Pode parecer diferente, mas você ainda estará conversando com a equipe multidisciplinar, visitando o paciente e mantendo contato com aqueles que prestam assistência.

Você também será o primeiro a ser chamado se houver problemas. Sua experiência no cuidado do paciente ajudará você a lidar com as situações que possam surgir. Você também saberá para quem ligar se precisar de mais ajuda.

O que fazer se o paciente se recusar a ir morar em outro local?



Às vezes, o paciente decide que não quer morar em outro lugar. Deixar sua própria casa é algo muito sentimental e difícil, mesmo que seja por pouco tempo. Ou seja, deve-se ter muita calma e respeitar os momentos de insegurança e dúvidas. Os pacientes podem sentir que não serão mais capazes de definir as regras ou controlar suas próprias vidas, ou podem ter medo de perder sua independência. Talvez eles não queiram sentir que são um fardo para os outros. E se eles moram no mesmo lugar há muito tempo, provavelmente têm fortes laços com a comunidade, família, amigos e prestadores de serviços, bem como vidas sociais e rotinas diárias.



Em alguns casos, você precisará ser firme, principalmente se a situação for insalubre ou insegura. Se você tiver que agir contra a vontade do paciente, seja direto e explique o que você fará. Em outros casos, procure espaço para negociar. Todos - o paciente, a família e você, o cuidador - precisarão ter certeza de que consideraram todas as opções.





CAPÍTULO 2

CUIDANDO DE SI PRÓPRIO



não se esqueça DE CUIDAR DE VOCÊ!



SIM, NADA DO QUE FOI FALADO ANTERIORMENTE VAI SER POSSÍVEL SE VOCÊ NÃO SE CUIDAR. CERTO?

O trabalho de cuidar de alguém doente envolve tempo e dinheiro, além de um certo custo para sua saúde, emoção e bem-estar em geral.

Pesquisas mostram que os cuidadores acabam deixando sua saúde de lado, não se alimentam direito ou deixam de se exercitar.



Cuidar de si mesmo pode fazer uma grande diferença na maneira como você se sente em relação ao seu papel de cuidador. Lembre-se que, como cuidador, você deve cuidar de si mesmo para prestar um bom atendimento. Aqui estão algumas dicas e reflexões que podem ajudá-lo a se sentir melhor, reduzir o estresse e lembrá-lo de aproveitar a vida.



coma Bem

- Leia os rótulos dos alimentos. Esteja ciente de que o tamanho da porção - a quantidade que você se serve - pode ser maior do que o tamanho da porção no rótulo e, portanto, ter mais calorias.
- Escolha legumes, frutas e outros alimentos de baixa caloria em vez de alimentos muito calóricos, como batatas fritas, sorvete, bolos e doces em geral.
- Limite a ingestão de bebidas açucaradas.
- Quando você comer fora de casa, tente escolher alimentos com poucas calorias, gordura e açúcar. Evite comer grandes porções.



- Limite a ingestão de carnes vermelhas (carne bovina, porco e cordeiro) e carnes processadas (bacon, linguiça e salsicha).
- Dê preferência a peixes, aves ou feijão como uma alternativa às carnes vermelhas ou processadas.
- Se você comer carne vermelha, prefira cortes magros e coma porções menores.
- Prepare carne, aves e peixes na grelha elétrica ou no forno. Evite frituras e fumaça de carvão.

COMA VEGETAIS E FRUTAS TODOS OS DIAS.



- Em geral, concentre-se nos que têm mais cor. Eles tendem a ter mais nutrientes.
- Inclua legumes e frutas em todas as refeições e também nos lanches.
- Legumes e frutas frescos, congelados, enlatados e secos podem ser boas escolhas. Se você optar por congelar, procure vegetais sem molhos adicionais, como queijo e manteiga, e frutas sem adição de açúcar. Se enlatados, procure legumes rotulados com baixo teor de sódio ou sem adição de sal. Frutas secas são ricas em calorias, então observe a quantidade que você come.
- Se você bebe suco de vegetais ou frutas, escolha aqueles que são 100% puros.
- Limite a ingestão de molhos cremosos de alta caloria.



ESCOLHA GRÃOS INTEGRAIS EM VEZ DE PRODUTOS REFINADOS.



- Escolha pães integrais, massas e cereais (como cevada e aveia) em vez de pães, massas e cereais feitos de grãos refinados e arroz integral em vez de arroz branco.
- Limite a ingestão de outros alimentos refinados incluindo doces, cereais adoçados e outros alimentos com alto teor de açúcar.





LIMITE O CONSUMO DE ÁLCOOL



A ingestão de álcool pode aumentar o risco de câncer e esse risco sobe conforme a quantidade de álcool consumida. Os homens não devem consumir mais do que duas doses por dia e as mulheres mais do que uma dose.

O álcool aumenta o risco de desenvolver vários tipos de câncer (incluindo câncer de mama, boca, garganta, faringe, laringe, esôfago, fígado, cólon e reto), além de vários outros problemas de saúde.



PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA



O exercício melhora sua saúde e pode ajudá-lo a se sentir bem. Como cuidador, tornar a atividade física uma prioridade é uma ótima maneira de ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade durante esse período desafiador.

- Os adultos devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada ou 75 minutos de grande intensidade por semana, ou uma combinação equivalente, de preferência distribuída ao longo da semana.
- Crianças e adolescentes devem participar de pelo menos 1 hora de atividade de intensidade moderada, diariamente, com atividade de grande intensidade pelo menos 3 dias por semana.
- Se você tem filhos, ser ativo com eles é uma ótima maneira de ajudar a reduzir o estresse e ajudar seus filhos a promoverem sua saúde.

- Evite ser sedentário, como sentar ou deitar para assistir televisão. Fazer alguma atividade física além das atividades normais, independentemente do nível de atividade de uma pessoa, pode trazer muitos benefícios à saúde.



PROTEJA SUA PELE

A maioria dos cânceres de pele pode ser evitada com proteção solar adequada. Siga as dicas abaixo para reduzir seu risco:



- Tente evitar o sol direto entre as 10h e às 16h.
- Quando estiver ao sol, use roupas com proteção.
- Use protetor solar de amplo espectro com um FPS de pelo menos 30, mesmo em dias nublados.
- Cubra a cabeça com um chapéu de abas largas. Se você optar por boné, lembre-se de proteger suas orelhas e pescoço com protetor solar.
- Use óculos de sol com absorção de 99% a 100% de UV para proteger seus olhos e pálpebras.
- Observe e conheça a sua pele. Esteja ciente de todas as manchas na pele e relate imediatamente quaisquer alterações ao seu médico.



FIQUE LONGE DO TABACO e SEUS PRODUTOS



Não existe consumo seguro de tabaco. Se você fuma ou masca tabaco, pare! Fumar cigarros eletrônicos também pode ser prejudicial. Embora os cigarros eletrônicos não contenham tabaco, eles são classificados como produtos de tabaco e contêm nicotina, além

de outras substâncias nocivas. Fumar aumenta o risco de câncer para fumantes e todos os que estão ao seu redor.

Todos os cuidadores querem fazer o melhor para os pacientes e isso inclui não expô-los ao fumo passivo. O fumo passivo é a fumaça produzida por um cigarro e inalado por terceiros. O fumo passivo é o resíduo tóxico que permanece nas roupas, móveis, cabelos e carpetes muitas horas depois que o último cigarro foi apagado.

A fumaça do cigarro pode causar câncer de pulmão e muitos outros tipos de câncer, além de desencadear crises de asma e piorar outros problemas respiratórios e de saúde. A exposição a qualquer forma de fumaça de cigarro pode até ser fatal para os pacientes com câncer.

Um cuidador que fuma deve estar ciente desses riscos. Isso significa encontrar maneiras de aliviar o estresse, exercitar-se regularmente e tentar parar de fumar. Isso não é fácil, especialmente para os cuidadores que sofrem de estresse emocional ou físico.



Faça exames de controle e rastreamento



Você deve fazer seus exames médicos habituais, que incluem exames para problemas cardíacos, colesterol alto ou diabetes. Você também precisa fazer os exames de rastreamento do câncer. Converse com seu médico sobre o risco de câncer e os testes que são indicados para você.





CAPÍTULO 3

comunicação



CONVERSANDO SOBRE O CÂNCER



Quando alguém começa a falar sobre câncer, você muda de assunto? Você fica em silêncio, sem saber o que dizer? Saiba que você não é o único. Muitas pessoas não sabem o que dizer para alguém que tem câncer. Mas algumas opções podem te ajudar, por exemplo: informar-se, ler a respeito, deixar a pessoa falar ou mesmo expor suas dificuldades com o tema.

COMO CONVERSAR COM ALGUÉM QUE TEM CÂNCER?

Ao conversar com alguém que está enfrentando um câncer, o mais importante é saber ouvir. Tente ouvir e entender como ele se sente. Não



julgue nem tente mudar a maneira como ele se sente ou age.

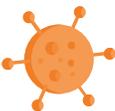
Tente colocar seus sentimentos e medos de lado. Deixe claro que você está sempre aberto a conversar.

Vamos te ajudar, certo?

Aqui daremos algumas ideias de como você pode apoiar e ser útil quando estiver conversando com alguém que tem câncer. Isso é ouvir com o coração!



SOBRE O CÂNCER



A palavra câncer em si ainda é muito perturbadora, pois faz as pessoas pensarem logo na morte, na dor e no sofrimento, não é mesmo? Mas, para muitas pessoas, o câncer não é uma sentença de morte. Milhões de pacientes que foram diagnosticados com câncer estão vivos hoje. E cada vez mais os cânceres são diagnosticados em estágios

iniciais, quando são mais fáceis de serem tratados e até curados. A maioria dos cânceres é tratável e os pesquisadores estão encontrando novas e melhores maneiras de diagnosticar e tratar a doença todos os dias.

Durante a vida, o tratamento e o estágio da doença podem acabar mudando, então você precisa se adaptar. Sua família e amigos também precisam se ajustar a essas mudanças e tentar continuar dando apoio e esperança ao longo do caminho.

Em muitos casos, o câncer não tem um começo, meio e fim muito claros. Pode haver um começo e um fim para um certo esquema de tratamento e talvez um momento em que não haja sinais de doença. Mas, para alguns pacientes, o câncer pode voltar após o tratamento. E, às vezes, o tratamento continuará por anos apenas para manter o câncer sob controle.



maneiras DE LIDAR COM O DIAGNÓSTICO DE CÂNCER

LIDANDO COM a RAIVA e COM a FRUSTRAÇÃO



Os pacientes com câncer às vezes descontam sua raiva e frustração nas pessoas ao seu redor. Isso pode incomodar familiares e amigos. É importante lembrar que, muitas vezes, os pacientes expressam seus sentimentos nas pessoas mais próximas. Eles fazem isso porque sabem que você ainda estará lá mesmo que eles se comportem mal ou criem tensões.

Na maioria dos casos, o paciente está realmente frustrado e com raiva do câncer e das perdas que pode trazer, e isso pode ser difícil de lidar. Assim o paciente com câncer pode ter sentimentos de raiva que expressa à família, amigos ou a qualquer pessoa que esteja por perto no momento.

atuação passiva



Às vezes, uma pessoa com câncer parece infantil e perdida, olhando para os outros em busca de ajuda. Pode ser muito difícil para um filho adulto ver um pai agir dessa maneira. Tente entender que essa é uma maneira de demonstrar o quão desamparados e fracos eles se sentem. Estes são sentimentos esperados num paciente com câncer.

Embora a doença possa limitar sua capacidade de fazer algumas coisas, geralmente é melhor para o paciente continuar vivendo da maneira mais normal possível. Continuar sendo um adulto responsável pode dar uma sensação de significado, confiança e controle. Ceder a sentimentos de dependência pode fazê-los sentirem-se ainda mais desamparados e descontrolados - mais como uma vítima. Você pode sentir a necessidade de superprotegê-lo, mas a longo prazo isso não será eficaz.

medo e ansiedade

As fases de diagnóstico e definição de tratamento do câncer geralmente são períodos de ansiedade e muitas incertezas. Há um medo das muitas mudanças que surgem com o câncer - dinheiro e emprego, mudanças corporais e até



mudanças nos relacionamentos pessoais. Essa ansiedade e incerteza fazem com que o paciente com câncer possa se sentir, muitas vezes, chateado ou assustado.

o “JOGO DA CULPA”



Às vezes, os pacientes se culpam por desenvolver a doença a partir de algo que fizeram ou deixaram de fazer. Como cuidador, você também pode se sentir culpado ou culpá-los, e pode expressar isso mudando a maneira de agir em relação a ele. Outros membros da família também podem ter esses mesmos sentimentos.

CONVERSANDO SOBRE O QUE IMPORTA



Uma das principais maneiras de ajudar a manter a comunicação aberta não é apenas perguntar “Como você está se sentindo?”, mas também questionando sobre “O que você está sentindo?”. Se você parar para pensar, “Como você está?”, apesar de ser uma das perguntas mais comuns que fazemos, pode ser bastante imprudente. A resposta esperada é “Bem”, ou seja, não permite muita discussão. Quando você pergunta: “O que você está sentindo?”, acaba se aprofundando um pouco mais.

Quando você pergunta “O que você está sentindo?”, esteja preparado para ouvir qualquer tipo de resposta. O paciente pode estar pensando muito sobre a morte ou estar preocupado com o que o futuro reserva para sua família. Esteja pronto para realmente ouvir a resposta que receber. Você não precisa responder, mas deve estar pronto para ouvir a dor ou pensamentos desagradáveis que a pergunta pode trazer.

Às vezes, pacientes com câncer gostam de receber as opiniões das pessoas mais próximas sobre sua doença, tratamento e prognóstico. Esteja aberto e seja honesto, mas não tente responder perguntas se você não souber a resposta correta.

DICAS PARA OS CUIDADORES

Uma boa comunicação permite que você se expresse, ajude outras pessoas a entender seus limites e necessidades e compreenda os limites e necessidades do paciente. Você precisará conversar com o paciente, médicos, amigos, familiares e até com pessoas que você mal conhece e que estão preocupadas com ele. Isso pode ser difícil de fazer.



Ao conversar com o paciente, assegure-lhe que ele é a sua principal preocupação. Faça com que ele saiba que você quer estar lá e precisa ser incluído em seus cuidados. Tente algo como:

- “Este é um momento assustador para nós, mas quero estar aqui para ajudá-lo a superar isso. Você não está sozinho.”

- “Farei o que puder para ajudá-lo. Às vezes, posso fazer a coisa errada ou não saber o que fazer, mas farei o meu melhor.”
- “Podemos fazer isso juntos. Vamos tentar nos abrir e trabalhar um com o outro, não importa o que aconteça.”

É bom definir uma meta de abertura e compartilhamento desde o início. Às vezes, pode ser difícil. Lembrem um ao outro que vocês estão do mesmo lado. Compartilhem seus medos e preocupações. Vocês irão discordar e talvez até briguem, mas a abertura ajudará vocês a lidarem com os conflitos. Também o ajudará a se apoiar e a reduzir o sofrimento e a ansiedade. A aceitação e o compartilhamento ajudarão a manter seu relacionamento forte.

O QUE FAZER QUANDO O PACIENTE NÃO COMPARTILHA AS INFORMAÇÕES?



É normal querer proteger as pessoas que você gosta e com quem se importa. Mas, às vezes, isso pode se tornar um problema. Por exemplo, se o paciente está apresentando um novo sintoma, ou algum sintoma específico se agrava, sobre os quais não informa ao cuidador ou ao médico.

Tente entender os motivos que levam o paciente a reter informações. Ele é normalmente uma pessoa muito discreta? Ou está apenas tentando proteger você ou os familiares? Será que ele está com medo e tentando negar o que está acontecendo?



FALANDO COM A EQUIPE MÉDICA MULTIDISCIPLINAR

PRIMEIRO, OBTENHA O CONSENTIMENTO DO PACIENTE



O cuidador está no elo entre o paciente e a equipe médica multidisciplinar. Em geral, os médicos podem compartilhar informações com você sempre que estiver com o paciente. Mas existem leis que protegem as informações privadas de saúde. Essas leis afetam quais informações médicas a equipe pode conversar com você quando o paciente não estiver presente. A maneira mais simples e mais comum de resolver isso é que o paciente assine um formulário de liberação que permita ao médico discutir os cuidados do paciente com você.

Converse com o médico sobre quais medidas precisam ser tomadas para que a equipe multidisciplinar possa conversar com você sobre os cuidados do paciente.

Saiba de que forma você pode ter acesso a uma cópia do prontuário do paciente, nem sempre isso é simples e rápido de se obter. Se você ainda não possui uma cópia do mesmo, provavelmente não poderá obter certos tipos de informações. Mas você ainda pode compartilhar informações com o médico. Mesmo sem o consentimento do paciente, você pode solicitar informações gerais, como por exemplo: “O vômito é um dos efeitos colaterais da quimioterapia que José recebeu esta semana?”, ou você pode pedir conselhos, como por exemplo: “Se José estiver vomitando por 2 dias, devemos levá-lo ao médico?”. Mesmo que você não tenha detalhes dos cuidados de José, poderá obter ajuda para decidir o que fazer em seguida.

COM QUAL MÉDICO EU FALO?



O tratamento do câncer envolve, geralmente, uma equipe multidisciplinar de profissionais cuidando do paciente. Por essa razão você pode escolher um deles como aquele a quem você vai procurar sempre que tiver alguma dúvida.



O paciente deve se sentir à vontade com o médico. Mas, às vezes, leva um pouco de tempo para que isso aconteça. Reserve um tempo para fazer suas perguntas e expor suas preocupações. O médico também deve reservar um tempo para responder às suas perguntas e ouvir suas preocupações. Se você, o paciente e o médico estiverem de acordo com

a maneira de compartilhar informações e fazer escolhas, provavelmente terão um bom relacionamento e você poderá conseguir o que precisa.

DEVO IR ÀS CONSULTAS MÉDICAS COM O PACIENTE?



Ir ao médico com o paciente é uma boa maneira de ficar por dentro do que está acontecendo. Isso pode ser muito útil ao cuidar desse paciente mais tarde. Nessas visitas, você também pode ajudar o paciente se ele esquecer de mencionar problemas ao médico ou voltar para casa sem as informações necessárias.

As consultas não costumam durar muito tempo, por isso é bom chegar preparado. Não esqueça de levar anotadas as perguntas que precisa fazer ao médico.

REUNIÕES FAMILIARES



As famílias de hoje estão muito ocupadas e pode ser difícil manter todos atualizados sobre o que está acontecendo com o paciente. Muitas vezes, eles não têm uma noção clara da condição clínica do paciente. Eles também podem não saber que suas ajudas e ideias são bem-vindas e necessárias, ou podem não saber como ajudar.

Uma maneira de manter todos informados é fazer reuniões familiares. Ao planejar uma reunião de família, é importante incluir todos que fazem, ou farão, parte da equipe de assistência domiciliar. Se for difícil reunir todos, uma teleconferência pode ajudar a resolver o problema. Nessas reuniões devem ser discutidas questões como:

- O último relatório do médico.
- Compartilhar sentimentos e preocupações.
- O que o paciente quer ou precisa.
- Quanto tempo cada membro da família tem para ajudar ou visitar.

- Como cada pessoa pode colaborar e que outra ajuda pode estar disponível.
- Preocupações financeiras.
- Ajuda para você - o principal cuidador (ajuda com refeições, compras, limpeza, lavanderia, creche, etc.).
- Suporte emocional para você e o paciente à distância.
- Quem pode ajudar nos cuidados médicos, como levar o paciente para tratamento ou para consultas médicas.
- Quem pode ajudar no compartilhamento de notícias e atualizações sobre a condição do paciente, para que você não precise perder tempo repetindo as notícias todos os dias.

Tente fazer com que todos se concentrem nos problemas em questão. Você pode até escrever uma lista de problemas ou perguntas e fazer com que todos analisem e adicionem as deles. Dessa forma, é criada uma agenda específica para a reunião de família. Uma ideia que pode ajudar é a criação de um grupo de Whatsapp para atualizações diárias e conversas rápidas.



VIVENDO COM CÂNCER

O câncer é uma doença que pode durar muito tempo. Às vezes, as pessoas próximas ao paciente se envolvem muito no início, mas acabam se distanciando à medida que o tratamento se prolonga por meses ou até anos. É compreensível que você também possa ficar esgotado. Ainda assim, você e o paciente precisam de apoio emocional durante todo curso da doença.



Lembre-se que o incentivo e o apoio podem ajudar um paciente a recuperar a esperança, mesmo quando se sinta derrotado pela doença ou seu tratamento. Além disso, o apoio da família e dos amigos ajuda os dois a terem uma vida tão normal quanto a doença permitir. Se você for uma pessoa de apoio para alguém com câncer, tente ficar lá por um longo

período. Estar lá e depois recuar pode ser muito doloroso para o paciente que precisa de você e pode até ser pior do que nunca ter estado lá.

É difícil saber se você está passando dos limites ou tratando a pessoa com câncer muito como um “paciente com câncer” e não como membro da família ou amigo. Incentive o paciente a cruzar essa linha e que se abra com você. Todo paciente aprecia o familiar ou amigo que se lembra da pessoa e não apenas do paciente, e lembra que essa pessoa tinha, e ainda tem, pontos fortes e fracos, interesses e uma vida que nada tem a ver com câncer. Às vezes, ser a pessoa na vida de um paciente com câncer que se lembra dele como pessoa, é um presente especial.



REABILITAÇÃO



A reabilitação faz parte do tratamento do câncer. Ajude as pessoas com a doença a fazerem o máximo possível por conta própria. Entre os muitos especialistas que ajudam na reabilitação estão médico, enfermeira, assistente social, fisioterapeuta e terapeuta ocupacional. Pense nesses especialistas como solucionadores de problemas aos quais você e o paciente podem recorrer quando necessário.

A reabilitação pode ajudar uma pessoa a retornar às atividades do dia a dia após passar por uma doença como o câncer. Ajuda em questões como treinamento profissional, serviços de dona de casa, próteses ou programas de exercícios.

A reabilitação pode ser um processo longo. Os resultados podem chegar devagar, o que é frustrante. Às vezes, as pessoas sentem que seus esforços são inúteis ou que é muito difícil. Incentive o paciente a participar ativamente de qualquer programa de reabilitação e ofereça seu apoio ao longo do caminho. Uma maneira de colocar seu apoio em ação é acompanhar o paciente às consultas ou fazer os exercícios com ele. Se a reabilitação não foi sugerida e você acha que o paciente pode se beneficiar, converse com o médico.



DANDO APOIO



Todos, por mais fortes que sejam emocionalmente, podem precisar de apoio. Incentivar e apoiar o paciente não significa que você age como uma líder de torcida ou tenta fazer com que ele se sinta bem quando está se sentindo mal. É importante permitir que eles expressem raiva, frustração e tristeza. Você pode incentivá-lo dizendo coisas como: “Sinto muito por você estar se sentindo tão mal. Não consigo imaginar como você se sente, mas estou aqui para ouvir sempre que precisar conversar”, ou talvez: “Você tem mais uma rodada de quimioterapia. Talvez quando isso acabar, você comece a se sentir um pouco melhor”.

De fato, apenas ouvir e não falar é provavelmente mais útil do que dizer a coisa equivocada. Algumas das coisas erradas a dizer são “Eu sei como você se sente”, quando você claramente não sabe; ou “Será melhor amanhã”, quando você também não pode ter certeza disso. Mesmo que você possa dizer essas coisas com a melhor das intenções, o paciente pode sentir que você realmente não o entende. Você deve escutar com seus ouvidos e seu coração. Como disse uma pessoa com câncer: “Uma doença longa é muito desanimadora. Você precisa de pessoas para ajudá-lo”. Ter um bom sistema de apoio significa que a pessoa não precisa enfrentar o câncer sozinha.



PREOCUPANDO-SE COM VOCÊ, O CUIDADOR



Não se esqueça de planejar o seu tempo. Peça ajuda aos amigos ou outros membros da família. Diga a eles exatamente o que eles podem fazer para ajudar. Muitas vezes eles estão apenas esperando você pedir ajuda.

Muitos cuidadores se sentem culpados quando tomam tempo para si mesmos, mas mesmo um breve período pode servir para que você recarregue suas

baterias. Apenas algumas horas podem fazer uma grande diferença. Peça ajuda quando sentir que precisa de um tempo.

É difícil ver alguém próximo sofrendo com a doença ou com os efeitos colaterais do tratamento do câncer. Se você precisar de ajuda para lidar com o que você sente sobre a doença, saiba que a ajuda está disponível. O departamento de serviços sociais e de psicologia do hospital, clínica ou consultório médico podem ajudá-lo ou direcioná-lo a alguém que possa. Ajudar a si mesmo pode ser a melhor maneira de ajudar seu ente querido.



BUSCANDO AJUDA ESPECIALIZADA



Um ponto muito importante é você saber que pode procurar e contar com ajuda especializada (psicólogo ou psiquiatra) a qualquer momento.

Você não tem que dar conta de tudo sozinho, em especial dos seus sentimentos e de todas as situações complexas que você tem vivenciado.

Outros pontos para você levar em consideração:

- Preste atenção aos seus sentimentos e não espere muito tempo para procurar ajuda. Encontre formas de gerenciar o seu estresse. Yoga, meditação e práticas interativas podem ajudar.
- Compreenda a diferença entre depressão e tristeza e, se necessário, conte com o atendimento de um psiquiatra, ele poderá decidir se você está precisando de um medicamento ou não neste momento.
- Peça ajuda! Você não precisa dar conta de tudo e outros membros da família podem ajudar nesse momento.



Fontes:

American Cancer Society
Portal do Instituto Oncoguia - www.oncoguia.org.br

Desenvolvido em dezembro/2019



instituto
Oncoguia

PROGRAMA LIGUE CÂNCER - APOIO E ORIENTAÇÃO:

0800 773 1666

— [f](#) [@](#) [t](#) [in](#) [v](#) ONCOGUIA —

WWW.ONCOGUIA.ORG.BR

BAIXE O APP ONCOGUIA  