



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO

TODOS
PORTODOS

RECOMENDAÇÕES PARA
LIDAR COM A **ANSIEDADE,**
INCERTEZA E PREOCUPAÇÃO
DURANTE A PANDEMIA PELO
NOVO CORONAVÍRUS
(COVID-19)

A atual pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19) pode acrescentar ainda mais ansiedade, incerteza e preocupação aos doentes oncológicos, familiares e cuidadores. Além de lidar com o medo e a ansiedade comuns em situações de cancro, e os eventuais efeitos secundários dos tratamentos, os doentes oncológicos terão agora de enfrentar desafios adicionais que passam por proteger-se da infeção pelo novo coronavírus, selecionar informação fidedigna e adaptar-se às alterações nas rotinas de trabalho, escolares e familiares, impostas pela condição de isolamento profilático.

Tão importante como evitar a exposição ao novo Coronavírus, é preservar o bem-estar físico e psicoemocional, pois, quanto mais saudáveis mentalmente nos sentirmos, melhor funcionará o nosso sistema imunitário e, como tal, menor será o risco de doença e incapacidade, e/ou melhor e mais rápida será a recuperação, o que é extremamente importante para os doentes oncológicos, sobretudo em fase de tratamento e de recuperação.

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES PARA O AJUDAR A LIDAR COM A ANSIEDADE E AUMENTAR A SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR, DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA COVID-19 E EM SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO

- É normal sentir-se triste, ansioso, confuso e até revoltado. Tente partilhar as suas preocupações e o que o está a deixar mais ansioso com aqueles que lhe são mais próximos. Saber que não está sozinho e que tem alguém que o escute, pode ser uma boa ajuda para lidar melhor com a situação;
- As nossas preocupações são fruto dos nossos pensamentos. E os pensamentos são apenas isso, pensamentos, que vêm à nossa mente e vão. Não são factos e podem não corresponder totalmente à realidade. A preocupação é alimentada pela forma como pensamos, pelo que coloque em perspetiva a sua forma de pensar durante este momento crítico e tente diminuir o tempo em que se mantém focado nas suas preocupações;
- Tenha em mente que não conseguimos viver no futuro. Apenas podemos viver no momento presente e é no presente, e no que podemos fazer no presente, que nos devemos focar;
- Tenha uma visão crítica em relação à informação veiculada na comunicação social, redes sociais e internet. Alguma informação é sensacionalista e pode não ser verdadeira. Procure informar-se através de fontes credíveis e fidedignas, nomeadamente as Entidades oficiais, como o Serviço Nacional de Saúde e a Direção Geral da Saúde. Pode também consultar informação importante no website da Sociedade Portuguesa de Oncologia, da Liga Portuguesa Contra o Cancro, da Ordem dos Psicólogos e dos Hospitais ou IPO onde é acompanhado;



- Limite o tempo que passa a falar sobre o tema e/ou a consumir informação, pois o medo e o pânico podem ser tão perigosos como o coronavírus. Todos os dias mantenha períodos de 1h ou 2h sem aceder a qualquer informação;
- Passe tempo com a família e amigos. Mesmo sendo exigido um distanciamento social e a permanência em casa, aproveite para demonstrar o seu afeto a familiares e amigos através de mensagens, telefonemas e videochamadas. Caso tenha internet, pode também enviar emails ou até mesmo juntar-se a grupos de apoio online;
- Mantenha um estilo de vida ativo e saudável. Procure dormir bem (entre 7 a 9 horas diárias), faça exercício físico regular e mantenha uma alimentação saudável e equilibrada. Não fume e não consuma álcool nem drogas na tentativa de lidar com as emoções negativas e as preocupações do dia-a-dia;
- Ponha em prática uma rotina diária que inclua a manutenção, quanto possível, de horários, hábitos de higiene e rituais diários. Quando for possível saia um bocadinho para apanhar ar fresco, se tiver um jardim vá até lá, ou simplesmente sente-se à entrada de sua casa por uns momentos (mantendo sempre a distância de segurança para sua proteção e dos outros).
- Procure distrair-se com atividades de prazer e/ou que o ajudem a relaxar, como por exemplo, ler um livro, ver filmes ou acompanhar uma série. Aproveite ainda para fazer coisas que há muito desejava fazer como experimentar receitas novas, selecionar roupas, reorganizar os armários, mudar a decoração de alguns espaços da sua casa, entre outras;
- Envolver-se em atividades que o animem e ajudem a rir. Por exemplo, converse com pessoas positivas e bem-humoradas, assista a filmes de comédia ou jogue jogos em família (se não for desaconselhado no seu caso em particular);
- Foque-se naquilo que dá sentido e significado à sua vida. Se possível, aproveite para desfrutar do contato com a natureza, escreva um diário, medite, faça exercícios de relaxamento ou trabalhos manuais, pintura, etc. Aproveite ainda para fortalecer a sua espiritualidade;
- Procure manter-se positivo e confiante. Mantenha uma perspetiva otimista sobre o futuro, ainda que consciente das suas vicissitudes. Foque-se nas experiências positivas da sua vida, por exemplo, lembre-se que já conseguiu enfrentar com sucesso outras situações negativas no passado, incluindo o diagnóstico de cancro. Por isso, irá também conseguir lidar com esta situação que todos atravessamos. Nada dura para sempre e também a situação atual irá passar;
- Se se sentir muito ansioso ou perturbado pode sempre recorrer à ajuda de um psicólogo. Para isso poderá ligar para a Linha de Apoio da Liga Portuguesa Contra o Cancro (Linha Cancro - 808 255 255) ou diretamente para cada um dos seus Núcleos Regionais.

PREOCUPAÇÃO COM O ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Nesta altura poderá também sentir-se apreensivo relativamente à continuidade do seu tratamento e/ou consultas de vigilância. Caso não tenha sido contactado pela sua equipa de saúde, tome a iniciativa desse contato para questionar se se mantém o que estava planeado.

Caso tenha outras dúvidas sobre como o surto pelo novo coronavírus poderá afetar o seu plano de acompanhamento médico, coloque as mesmas à sua equipa de saúde numa próxima consulta, telefónica ou presencial. A sua equipa de saúde é quem

está mais preparado para responder às suas questões e dúvidas, podendo ajudá-lo a reduzir a incerteza e a ansiedade.

A Sociedade Portuguesa de Oncologia disponibiliza algumas informações a respeito da continuidade dos tratamentos e das consultas de vigilância. Disponibiliza também uma área específica para esclarecimento de dúvidas aos doentes oncológicos nesta fase de epidemia.

EXPERIMENTE ESTE EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO PARA O AJUDAR A SENTIR-SE MAIS CALMO

Uma forma de combater a ansiedade é procurar focarmo-nos no momento presente, dirigindo a nossa atenção para a nossa respiração.

Uma respiração lenta permite reduzir os sintomas de ansiedade e conduz a um estado de relaxamento. Podemos desacelerar a nossa respiração procurando respirar profunda e lentamente. Isto conduz a uma diminuição do ritmo cardíaco, o que leva o corpo a acalmar. Quando o corpo acalma, a mente começa também a ficar mais calma.

Para respirar lenta e profundamente siga os seguintes passos:

1. Inspire durante 4 segundos;
2. Faça uma pausa por 2 segundos;
3. Expire por 5 / 6 segundos;
4. Faça uma pausa por 2 segundos;

5. Repita este processo pelo tempo que for necessário até que se sinta mais calmo.

PARA FAMILIARES E CUIDADORES DE DOENTES ONCOLÓGICOS

Se é familiar ou cuidador de um doente oncológico, é importante conseguir conciliar o seu autocuidado e proteção contra o coronavírus, com os cuidados a prestar ao seu familiar com cancro.

Algumas recomendações para familiares e cuidadores de doentes oncológicos:

- Ajude o seu familiar a seguir as recomendações para lidar com a ansiedade: muitas delas são aplicáveis também a si;
- Procure apoiar o seu familiar. Escutá-lo, distraí-lo com diferentes assuntos ou ajudando-o em pequenas tarefas, pode ser o suficiente para o confortar neste momento delicado, ajudando-o, a si, a sentir-se útil e prestável;
- Substitua gestos (físicos) de carinho por palavras afetuosas. Mesmo em situação de isolamento é importante demonstrar afetos;
- Estabeleça também o contacto com as equipas de saúde, em caso de dúvida ou necessidade de esclarecimentos adicionais. E acompanhe o seu familiar nas deslocações para tratamento;
- Não se esqueça de cuidar de si!

Fontes:
American Cancer Society
Cancer Research UK
National Cancer Control Programme
National Comprehensive Cancer Network
Ordem dos Psicólogos Portugueses
Sociedade Portuguesa de Oncologia

Informação atualizada a 6 de abril de 2020



Quem Atende, Entende.