

Júlia Vasconcelos, M.Sc.

SAÚDE MENTAL

PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Como manter e recuperar a saúde mental



Júlia Vasconcelos, M.Sc.

SAÚDE MENTAL

PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Como manter e recuperar a saúde mental

UFSC
Florianópolis, 2024

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária
da
Universidade Federal de Santa Catarina

V331s Vasconcelos, Júlia
Saúde mental para pacientes oncológicos [recurso eletrônico]:
como manter e recuperar a saúde mental / Júlia Vasconcelos. –
Florianópolis, 2024.
93 p. : il., fots.

E-book (PDF)

ISBN 978-85-8328-326-3

1. Saúde mental – Pacientes – Câncer. 2. Pacientes –
Câncer. I. Saúde mental para pacientes oncológicos: como
manter e recuperar a saúde mental.

CDU: 616-006

APRESENTAÇÃO

Este *ebook* é um produto técnico-tecnológico derivado da dissertação intitulada "Avaliação do uso de psicofármacos por adolescentes e jovens adultos atendidos em um ambulatório oncológico de Santa Catarina", defendida e aprovada no Mestrado Profissional em Farmacologia da Universidade Federal de Santa Catarina.

O conteúdo foi cuidadosamente elaborado pela farmacêutica Júlia Vasconcelos, sob a orientação do professor doutor Leandro José Bertoglio, com o objetivo de oferecer um recurso valioso e acessível para profissionais de saúde, pacientes oncológicos e seus familiares.

O foco é abordar a importância da saúde mental durante o tratamento oncológico, destacando estratégias para manter e recuperar o bem-estar emocional. A partir da pesquisa realizada, buscamos apresentar informações práticas e embasadas cientificamente, que possam auxiliar na compreensão e manejo dos desafios psicológicos enfrentados por pacientes oncológicos, especialmente os que utilizam psicofármacos.

Esperamos que este material sirva como um guia útil e informativo, promovendo a resiliência emocional e o cuidado integral no contexto oncológico.

Boa leitura!

ÍNDICE

Introdução	01
Capítulo 1: Compreendendo o Impacto Emocional do Câncer	05
Capítulo 2: Tratamentos Farmacológicos	19
Capítulo 3: Tratamentos Não Farmacológicos	29
Capítulo 4: O Papel do Suporte Social	39
Capítulo 5: Estratégias para a Família	47
Capítulo 6: Cuidado Multiprofissional	58
Capítulo 7: Recursos Adicionais e Ferramentas	67
Conclusão	76
Agradecimentos	78
Anexos	79



INTRODUÇÃO

O tratamento do câncer é uma jornada desafiadora que afeta não apenas o corpo, mas também a mente. A saúde mental desempenha um papel crucial na forma como os pacientes enfrentam o diagnóstico, aderem ao tratamento e lidam com os efeitos colaterais. O impacto emocional de viver com câncer pode ser profundo, abrangendo sentimentos de medo, ansiedade, tristeza e, em muitos casos, depressão.

Cuidar da saúde mental é essencial porque ela está intimamente ligada ao bem-estar geral e à qualidade de vida dos pacientes. Estudos mostram que pacientes oncológicos que recebem suporte psicológico adequado têm maior capacidade de lidar com o estresse, o que pode melhorar sua resposta ao tratamento e aumentar sua resiliência¹. Além disso, uma boa saúde mental contribui para a manutenção da motivação e da esperança, aspectos fundamentais para enfrentar o tratamento oncológico².

Por outro lado, a saúde mental comprometida pode dificultar a adesão ao tratamento, impactar negativamente o sistema imunológico e, em casos graves, levar a um agravamento do estado de saúde³.

1- WHO. Cancer and mental health: the impact of cancer on emotional well-being. World Health Organization, 2019.

2- FISCH, Michael J. Cancer, Mental Health, and Well-being: Advances in Psycho-Oncology. Journal of Clinical Oncology, 2020.

3- FOLKMAN, Susan. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, 2018.

INTRODUÇÃO

Portanto, integrar o cuidado mental ao tratamento oncológico não é apenas benéfico, mas necessário para um atendimento verdadeiramente holístico.

Este *ebook* visa trazer à luz a importância de abordar a saúde mental como parte integrante do tratamento do câncer, oferecendo orientações e recursos para ajudar pacientes, familiares e profissionais de saúde a promoverem o bem-estar emocional durante essa jornada desafiadora⁴.

Como farmacêutica clínica na oncologia no Centro de Pesquisas Oncológicas (CEPON) e especialista em saúde mental, percebi a necessidade de desenvolver um material acessível para pacientes que pudesse integrar a saúde mental como uma parte essencial do tratamento. Durante meu tempo de atuação, junto à equipe multiprofissional, testemunhei em primeira mão os desafios emocionais enfrentados pelos pacientes. A ausência de um suporte adequado pode comprometer a adesão ao tratamento e, em última instância, impactar a eficácia dos cuidados. Esse *eBook* é uma tentativa de preencher essa lacuna, fornecendo recursos práticos, acessíveis e fundamentados para pacientes e suas famílias.

INTRODUÇÃO

Além disso, ele foi desenvolvido com os seguintes objetivos:



Educar: Oferecer informações claras e acessíveis sobre a importância da saúde mental durante o tratamento oncológico. Queremos que os leitores compreendam como o câncer pode afetar o bem-estar emocional e quais são os desafios psicológicos comuns enfrentados por pacientes oncológicos.



Orientar: Apresentar estratégias e tratamentos eficazes, tanto farmacológicos quanto não-farmacológicos, que possam ajudar a manter e recuperar a saúde mental durante o tratamento. O ebook inclui orientações práticas para lidar com ansiedade, depressão, e outros problemas emocionais, além de fornecer informações sobre o uso correto de psicofármacos.



Apoiar: Proporcionar recursos e ferramentas que ajudem pacientes e suas famílias a enfrentar os desafios emocionais associados ao câncer. Este eBook inclui exercícios práticos, sugestões de grupos de apoio e dicas para o cuidado diário da saúde mental.

INTRODUÇÃO

Através destes objetivos, criamos um material que não só informa, mas também oferece suporte prático e emocional para todos os envolvidos no tratamento oncológico, promovendo uma abordagem integral e humanizada do cuidado.





Capítulo 1: Compreendendo o Impacto Emocional do Câncer

O Diagnóstico de Câncer e o Impacto Psicológico

Receber o diagnóstico de câncer é, para muitos, um dos momentos mais difíceis e transformadores da vida. Esta notícia, muitas vezes inesperada, traz consigo uma série de emoções intensas e complexas. Medo, choque, incredulidade, e tristeza são respostas comuns e naturais, pois o câncer não afeta apenas o corpo, mas também a mente e o espírito.⁵

O diagnóstico representa uma ruptura na percepção de normalidade e segurança, desafiando a pessoa a confrontar sua própria mortalidade. É comum que pacientes relatem sentimentos de perda – perda de saúde, de controle, e até de identidade. A incerteza sobre o futuro e as dúvidas em relação ao tratamento contribuem para o aumento da ansiedade e do estresse.⁶



A Importância de Reconhecer e Validar as Emoções

É essencial que os pacientes e seus familiares reconheçam que todas as reações são válidas e compreensíveis. As emoções que acompanham um diagnóstico de câncer não devem ser ignoradas ou minimizadas. Em vez disso, é importante que o paciente tenha espaço para expressar seus sentimentos e que ele receba apoio emocional adequado desde o início.⁷

5- NATIONAL CANCER INSTITUTE. Emotional well-being and cancer. 2020.

6- WEISMAN, Avery; WORDEN, John W. Psychological support for cancer patients. Harper & Row, 2017.

7- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Coping with cancer: emotional support for patients and families. 2021.

Familiares e amigos desempenham um papel crucial nesse processo, oferecendo um ambiente seguro e acolhedor para que o paciente possa falar sobre seus medos e angústias. Além disso, o suporte de profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, pode ser fundamental para ajudar o paciente a lidar com as emoções de maneira saudável e construtiva.⁸

Além das emoções imediatas, o diagnóstico de câncer também pode afetar outros aspectos da vida do paciente, como:

- **Relações Interpessoais:** O câncer pode alterar a dinâmica das relações familiares e sociais. Alguns pacientes podem se isolar, enquanto outros buscam apoio intensificado de seus entes queridos.⁹
- **Trabalho e Vida Financeira:** Preocupações com a continuidade no trabalho, capacidade de sustentar a família e custos associados ao tratamento podem aumentar o estresse e a ansiedade.¹⁰
- **Autoimagem e Identidade:** Mudanças físicas resultantes do tratamento, como a perda de cabelo, ganho ou perda de peso, e fadiga extrema, podem impactar negativamente a autoestima e a autopercepção.¹¹

8- BAIDER, Lea; SURBONE, Antonella. Cancer and the family. *Psycho-Oncology*, 2019.

9- HOLLAND, Jimmie C.; WEISS, W. *Psycho-Oncology*. 3rd ed. Oxford University Press, 2018.

10- ZBRACK, Brad. Cancer and employment: managing work during treatment. *Journal of Cancer Survivorship*, 2019.

11- FITCH, Margaret. *Supportive Care in Cancer: The Importance of Addressing Psychosocial Needs*. Springer, 2019.

Embora o impacto psicológico inicial do diagnóstico de câncer seja profundo, muitos pacientes, com o tempo, desenvolvem mecanismos de adaptação e resiliência. O apoio contínuo de profissionais de saúde mental, familiares, amigos e grupos de apoio pode ajudar os pacientes a encontrar maneiras de enfrentar e superar os desafios emocionais.

Este capítulo destaca a importância de abordar o impacto psicológico desde o momento do diagnóstico, reconhecendo que a saúde mental é um componente essencial do tratamento oncológico. O caminho para a adaptação pode ser árduo, mas com o suporte adequado, é possível encontrar força e esperança ao longo da jornada.

Fases Emocionais Comuns Durante o Tratamento

O tratamento do câncer é uma jornada emocionalmente complexa, marcada por diferentes fases que refletem as mudanças físicas e psicológicas experimentadas pelos pacientes. Cada fase do tratamento traz consigo novos desafios emocionais, e é comum que os pacientes passem por uma série de sentimentos que podem variar de dia para dia ou até de momento para momento.¹²

Entender essas fases emocionais pode ajudar os pacientes e seus cuidadores a se prepararem e a buscarem o apoio necessário em cada etapa do processo. Vamos conhecê-las?



Fase de Choque e Negação

O choque é uma reação inicial comum logo após o diagnóstico ou ao receber informações sobre o plano de tratamento. Muitos pacientes se sentem atordoados, incapazes de processar a gravidade da situação.¹³

A negação pode se manifestar como uma recusa em aceitar a realidade do diagnóstico ou minimizar a seriedade da doença. Esta fase pode ser uma forma de autoproteção, permitindo que o paciente ganhe tempo para se adaptar à nova realidade.¹⁴

Durante essa fase, é comum que o paciente tenha dificuldade em tomar decisões ou em seguir recomendações médicas. Sentimentos de descrença e confusão predominam.¹²

É importante oferecer suporte emocional e garantir que o paciente tenha acesso a informações claras e compreensíveis.



Fase de Raiva e Frustração

Conforme a realidade do tratamento se torna mais evidente, muitos pacientes começam a sentir raiva. Essa raiva pode ser dirigida a si mesmos, aos médicos, ao destino, ou até a pessoas próximas.

A frustração pode surgir devido às limitações impostas pela doença e pelo tratamento, como a perda de independência, mudanças na rotina, e efeitos colaterais debilitantes.¹⁵

A raiva e a frustração podem levar ao isolamento, conflitos interpessoais, e dificuldades em manter a motivação para o tratamento.¹⁶

É essencial que os pacientes tenham espaço para expressar esses sentimentos de maneira saudável, sem julgamento. Terapias que incluem técnicas de relaxamento e estratégias de enfrentamento podem ajudar a gerenciar esses sentimentos.



Fase de Barganha

A barganha é uma fase onde o paciente pode tentar negociar com o destino, com Deus ou com qualquer força superior em que acredita, em troca de uma cura ou de uma melhora no estado de saúde. Exemplos comuns incluem promessas de mudanças no estilo de vida ou de comportamentos em troca de uma recuperação.

15- BREITBART, William; MASTERSON, Erin. Psychosocial aspects of oncology. Handbook of Oncology, 2020.

16- WEISMAN, Avery; WORDEN, John W. Psychological support for cancer patients. Harper & Row, 2017.

Essa fase reflete um desejo de retomar o controle em uma situação que muitas vezes parece fora do controle. No entanto, pode levar a sentimentos de culpa se as "barganhas" não resultarem na melhora esperada.¹⁷

O suporte espiritual e a conversa aberta sobre expectativas realistas podem ser fundamentais. Profissionais de saúde mental podem ajudar a reforçar o foco em metas tangíveis e no autocuidado.



Fase de Depressão e Desespero

Sentimentos de tristeza profunda, desesperança e, em alguns casos, depressão clínica podem surgir, especialmente em momentos em que o tratamento se torna mais intenso ou quando os efeitos colaterais são mais debilitantes.¹⁵

O paciente pode sentir que o tratamento não está dando resultados, ou que a qualidade de vida foi severamente comprometida.

A depressão pode afetar negativamente a adesão ao tratamento, o apetite, os padrões de sono e a vontade de socializar, além de aumentar o sofrimento emocional.¹⁶



Fase de Aceitação

A aceitação é uma fase onde o paciente começa a encontrar paz com o diagnóstico e o tratamento. Isso não significa necessariamente que o paciente está "feliz" com a situação, mas que ele reconhece a realidade e está preparado para enfrentá-la da melhor maneira possível.¹²

Nessa fase, o paciente pode se concentrar em viver plenamente, mantendo esperanças realistas e ajustando expectativas.

A aceitação traz uma sensação de calma e resiliência. O paciente pode se sentir mais em controle, focado em melhorar sua qualidade de vida e em aproveitar os momentos com seus entes queridos.

Continuar com o apoio emocional é vital, mesmo na fase de aceitação. Grupos de apoio, terapias de manutenção e atividades que promovam o bem-estar geral podem ajudar o paciente a manter essa mentalidade positiva.

Cada paciente é único, e a maneira como as fases emocionais se manifestam pode variar significativamente de pessoa para pessoa. Alguns podem passar rapidamente por algumas fases, enquanto outros podem ficar presos em uma fase específica por mais tempo.¹⁶

Reconhecer essas fases e buscar apoio apropriado em cada etapa é essencial para promover uma saúde mental robusta e ajudar o paciente a enfrentar o tratamento oncológico com mais resiliência e esperança.

Depressão, Ansiedade e Insônia em Pacientes Oncológicos



Depressão:

A depressão é uma das condições psicológicas mais comuns entre pacientes oncológicos, podendo surgir em qualquer fase do diagnóstico e tratamento.¹⁹ Ela vai além da tristeza ou desânimo temporários, manifestando-se como uma sensação persistente de desesperança, perda de interesse nas atividades diárias, e um profundo sentimento de inutilidade.¹⁹

Entre os pacientes oncológicos, a depressão pode ser desencadeada por vários fatores, incluindo o impacto emocional do diagnóstico, efeitos colaterais do tratamento, e as mudanças na vida cotidiana.²⁰



Sintomas Comuns:

- Tristeza profunda e persistente;
- Perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas;
- Fadiga extrema e falta de energia;

- Alterações no apetite/peso e no sono;
- Sentimentos de culpa ou inutilidade;
- Pensamentos recorrentes sobre morte ou suicídio.
- Dificuldade de concentração e tomada de decisões;

A depressão pode interferir significativamente na capacidade do paciente de seguir com o tratamento oncológico, afetando a adesão aos medicamentos, a participação em consultas e a capacidade de tomar decisões informadas.²¹ Além disso, a depressão pode agravar a percepção de dor e aumentar o sofrimento emocional, impactando negativamente a qualidade de vida.²² Algumas abordagens de tratamento podem ajudar com isso, tais como:

- **Psicoterapia:** A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma das abordagens mais eficazes, ajudando os pacientes a identificar e modificar padrões de pensamento negativos.²³
- **Psicofármacos:** Antidepressivos podem ser prescritos para ajudar a regular o humor, especialmente em casos de depressão moderada a grave.²⁴
- **Intervenções Complementares:** Atividades como meditação, ioga e exercícios físicos leves podem ser benéficas quando combinadas com o tratamento convencional.²⁵

21- ZABALEGUI, Adelaida; et al. Psychosocial impact of cancer: A comprehensive review of literature. *Psycho-Oncology*, 2020.

22- MYSTAKIDOU, Kyriaki; et al. Depression, hopelessness, and anxiety in advanced cancer patients. *British Journal of Cancer*, 2007.

23- BUSSMANN, Sabrina; et al. Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Supportive Care in Cancer*, 2018.

24- CLEARY, Jonathan; ROWETT, Debra. Pharmacological management of depression in cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, 2010.

25- LOPRINZI, Paul D.; et al. Physical activity, depression, and quality of life among cancer patients: A review. *Supportive Care in Cancer*, 2017.



Ansiedade:

A ansiedade é uma reação comum ao enfrentamento do câncer, podendo variar de um sentimento leve de preocupação a uma condição debilitante que interfere na vida cotidiana.²⁶

A incerteza sobre o futuro, o medo de recidiva, e a apreensão quanto aos efeitos colaterais do tratamento são fatores que alimentam a ansiedade. Essa condição pode ser exacerbada pela espera por resultados de exames, procedimentos invasivos e mudanças na rotina de vida.²⁷

→ Sintomas Comuns:

- Preocupação constante e incontrolável.
- Sensação de estar “no limite” ou nervosismo.
- Batimentos cardíacos acelerados, sudorese e tremores.
- Dificuldade de relaxar e sensação de tensão muscular.
- Dificuldade para dormir (insônia) ou dormir demais.
- Evitação de situações que causam ansiedade, como consultas ou exames.

A ansiedade pode prejudicar a capacidade do paciente de compreender e seguir as orientações médicas, além de aumentar a sensação de dor e desconforto durante o tratamento.

26- STARK, Daniel P. H.; et al. Anxiety disorders in cancer patients: their nature, associations, and relation to quality of life. *Journal of Clinical Oncology*, 2002.

27- HOLLAND, Jimmie C.; et al. *Psycho-Oncology: A Multidisciplinary Approach to Cancer Care*. Oxford University Press, 2010.

Em casos graves, a ansiedade pode levar ao pânico, dificultando ainda mais o manejo da doença.²⁸ Existem abordagens para minimizar os sintomas, como:

- **Psicoterapia:** A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), ajuda a desenvolver estratégias de enfrentamento e a modificar pensamentos distorcidos que alimentam a ansiedade.
- **Psicofármacos:** Em alguns casos, o uso de benzodiazepínicos ou outros ansiolíticos pode ser indicado, embora com cautela devido ao risco de dependência. Antidepressivos são associados e para manutenção são os mais indicados.²⁹
- **Técnicas de Relaxamento:** Exercícios de respiração profunda, *mindfulness* e meditação guiada podem ser eficazes para reduzir os sintomas de ansiedade.³⁰
- **Suporte Social:** Participar de grupos de apoio ou sessões de aconselhamento pode ajudar a reduzir a sensação de isolamento e medo.



Insônia:

A insônia, ou dificuldade para iniciar e manter o sono, é um problema frequente em pacientes com câncer, agravado por fatores como dor, ansiedade, depressão e efeitos colaterais do tratamento, como a quimioterapia.

28- KADAN-LOTTICK, Nina S.; et al. Psychiatric disorders and mental health service use in patients with advanced cancer: A report from the Cancer Care Outcomes Research and Surveillance Consortium. *Journal of Clinical Oncology*, 2005.

29- CHOCHINOV, Harvey M. Depression in cancer patients. *The Lancet Oncology*, 2001.

30- KWEKKEBOOM, Kristine L.; et al. Mind-body treatments for the pain-fatigue-sleep disturbance symptom cluster in persons with cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 2010.

A insônia pode criar um ciclo vicioso, onde a falta de sono piora o estado emocional do paciente, aumentando a sensação de fadiga e diminuindo a capacidade de enfrentar o tratamento.³¹

→ Sintomas Comuns:

- Dificuldade para pegar no sono.
- Acordar frequentemente durante a noite.
- Acordar cedo demais e não conseguir voltar a dormir.
- Sensação de cansaço mesmo após uma noite de sono.
- Irritabilidade, dificuldade de concentração e memória prejudicada.

A insônia pode agravar outros sintomas físicos e emocionais, como cansaço, dor e depressão, comprometendo a qualidade de vida e a resposta ao tratamento. A privação de sono também pode enfraquecer o sistema imunológico, afetando a capacidade do corpo de lutar contra a doença, por isso algumas abordagens são necessárias e podem ajudar nesse sintoma, como:²²

- **Higiene do Sono:** Estabelecer uma rotina de sono regular, evitar estimulantes como cafeína antes de dormir, e criar um ambiente propício ao sono, escuro e silencioso, são medidas fundamentais.

- **Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia:** Focada em modificar comportamentos e pensamentos que perpetuam a insônia.
- **Psicofármacos:** Hipnóticos podem ser prescritos para casos de insônia aguda, mas o uso deve ser monitorado para evitar possível dependência.
- **Técnicas de Relaxamento:** Práticas de relaxamento antes de dormir, como respiração profunda e meditação, podem ajudar a preparar o corpo e a mente para o sono.

Depressão, ansiedade e insônia são desafios emocionais significativos enfrentados por muitos pacientes oncológicos. Esses transtornos não apenas afetam o bem-estar emocional dos pacientes, mas também têm o potencial de interferir negativamente no tratamento oncológico. Reconhecer e tratar esses problemas de maneira oportuna e eficaz é fundamental para melhorar a qualidade de vida e a capacidade de enfrentamento dos pacientes durante o tratamento oncológico.

O apoio de uma equipe multiprofissional é essencial para oferecer um cuidado integral que atenda às necessidades físicas e emocionais dos pacientes.





Capítulo 2: Tratamiento farmacológico

Introdução aos psicofármacos

Os psicofármacos são medicamentos amplamente utilizados para tratar transtornos mentais e emocionais, como depressão, ansiedade e insônia, que são comuns em pacientes oncológicos.¹⁸

O objetivo principal desses medicamentos é regular, normalizar os desequilíbrios químicos no cérebro que podem contribuir para o sofrimento emocional do paciente. Embora os psicofármacos não curem a doença subjacente, eles podem ajudar a aliviar os sintomas, melhorar a qualidade de vida e facilitar a adesão ao tratamento oncológico.³²

É importante destacar que o uso desses medicamentos devem ser cuidadosamente monitorado por profissionais de saúde, como um psiquiatra e um farmacêutico, para garantir a dosagem correta, minimizar efeitos colaterais e evitar interações medicamentosas com outros tratamentos oncológicos.



Classes de Medicamentos

Os principais psicofármacos utilizados no tratamento de pacientes oncológicos incluem:

- **Antidepressivos:** Indicados principalmente para o tratamento de depressão e, em alguns casos, ansiedade.

- **Ansiolíticos:** Usados para o alívio de sintomas de ansiedade e tensão.
- **Hipnóticos:** Prescritos para o tratamento de insônia e distúrbios do sono.



Antidepressivos

Os antidepressivos são eficazes para aliviar os sintomas de depressão e, em alguns casos, ansiedade e dor crônica associada ao câncer. Eles funcionam aumentando a duração da ação de neurotransmissores como serotonina e noradrenalina, que regulam o humor.³³

Conheça as principais classes de antidepressivos:

- **Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina (ISRSs)**, tais como a **fluoxetina**, **sertralina** e **escitalopram**, são frequentemente prescritos devido ao seu perfil de segurança e eficácia.
- **Inibidores da Recaptação de Serotonina e Noradrenalina (IRSNs)**, tais como a **venlafaxina** e **duloxetina**, são úteis para pacientes que apresentam tanto sintomas de depressão quanto de dor neuropática.

- **Antidepressivos Tricíclicos (ATCs)**, tal como **amitriptilina**, usados em casos específicos, especialmente quando há dor crônica associada, mas com precauções devido aos seus efeitos colaterais mais intensos.

→ Efeitos Colaterais Comuns:

- Náuseas;
- Ganho ou perda de peso;
- Insônia ou sonolência;
- Disfunção sexual;
- Boca seca;
- Constipação.

O efeito antidepressivo costuma levar de 3 a 4 semanas para ser percebido, e é crucial seguir a posologia (dose, horário) recomendada e não interromper o uso de uma hora para outra para evitar sintomas de abstinência.



Ansiolíticos

Indicados para pacientes que sofrem de ansiedade aguda ou crônica, especialmente quando a ansiedade interfere no tratamento oncológico ou na qualidade de vida.

Eles atuam aumentando a atividade do neurotransmissor GABA, que tem um efeito calmante no cérebro.³⁴

São geralmente associados aos antidepressivos e utilizados principalmente em crises de ansiedade.

Principais classes de ansiolíticos:

- **Benzodiazepínicos**, tais como o **diazepam**, **lorazepam** e **alprazolam**, são altamente eficazes para o alívio imediato de ansiedade.
- **Agonistas parciais de receptores 5-HT_{1A}**, tal como a **bupiriona**, uma opção para ansiedade crônica.³⁵



Efeitos Colaterais Comuns:

- Sedação;
- Tontura;
- Fadiga;
- Confusão mental;
- Dependência (principalmente benzodiazepínicos).

Devido ao risco de dependência, os benzodiazepínicos geralmente são recomendados para uso em curto prazo. Alternativas não-farmacológicas e terapia cognitivo-comportamental são preferidas para o manejo a longo prazo.³⁶

35- JENSEN, Jan E.; et al. Bupirone treatment of anxiety in cancer patients. *Psycho-Oncology*, 2016.

36- DAVIDSON, Jonathan R. Pharmacotherapy of generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 2014.



Hipnóticos

Prescritos para tratar a insônia, facilitam o início e a manutenção do sono. Eles atuam de maneira similar aos ansiolíticos, aumentando a atividade do GABA ou modulando o ritmo circadiano.³⁷

Veja alguns tipos de hipnóticos:

- **Fármacos da classe Z**, tais como **zolpidem** e **zopiclona**, usados para insônia de início e manutenção, com menor risco de dependência que os benzodiazepínicos.³⁸
- **Benzodiazepínicos**, tal como o **temazepam**, também utilizados para insônia, mas com precauções devido ao risco de dependência.³⁹
- **Agonistas para receptores de melatonina**, tal como a própria **melatonina** e a **ramelteona**, especialmente úteis para distúrbios do ritmo circadiano.⁴⁰



Efeitos Colaterais Comuns:

- Sedação prolongada;
- Tontura;
- Problemas de memória;
- Sonambulismo (em casos raros).

O uso prolongado de hipnóticos deve ser evitado devido ao risco de dependência e tolerância. Medidas de higiene do sono são recomendadas como primeira linha de tratamento.



Uso Correto de Medicamentos

O uso correto dos medicamentos supracitados é um fator importante para melhorar a saúde mental e manejar os sintomas, abaixo você encontra algumas dicas que lhe auxiliarão neste processo:

- 1- **Seguir as orientações médicas:** Nunca ajuste a dosagem ou interrompa o uso dos medicamentos sem consultar o médico. Mudanças abruptas podem causar efeitos colaterais graves ou recaídas.
- 2- **Manter uma rotina de medicamentos:** Tomar os medicamentos no mesmo horário todos os dias ajuda a manter os níveis de medicamento no organismo estáveis e melhora a eficácia do tratamento.
- 3- **Monitorar interações medicamentosas:** Informar ao médico sobre todos os medicamentos que está tomando, incluindo suplementos e remédios naturais, para evitar interações adversas, além dos medicamentos oncológicos.
- 4- **Comunicar Efeitos Colaterais:** Relatar qualquer efeito colateral ao médico para que ele possa ajustar a dosagem ou trocar o medicamento, se necessário.

5- **Evitar o uso de álcool e drogas:** Essas substâncias podem interagir negativamente com os psicofármacos, reduzindo sua eficácia e aumentando o risco de efeitos colaterais.

Por falar em efeitos colaterais, devemos saber como identificá-los e como gerenciá-los, aqui estão algumas dicas:



Náusea e Desconforto Gastrointestinal:

- **Identificação:** Sensação de enjoo, vômitos, dor abdominal.
- **Gerenciamento:** Tomar os medicamentos com alimentos, dividir a dose ao longo do dia, ou usar antieméticos prescritos.



Sonolência ou Sedação Excessiva:

- **Identificação:** Dificuldade em manter-se alerta, necessidade excessiva de dormir durante o dia.
- **Gerenciamento:** Ajustar a dosagem ou o horário de administração com o médico, evitar atividades que exijam atenção e coordenação motora até se ajustar ao medicamento.



Alterações de Peso:

- **Identificação:** Ganho ou perda de peso inexplicável.

- o Gerenciamento: Consultar um nutricionista, ajustar a dieta e o nível de atividade física, discutir possíveis alternativas medicamentosas.



Disfunção Sexual:

- o Identificação: Diminuição do desejo sexual, dificuldade em manter a função sexual.
- o Gerenciamento: Discutir abertamente com o médico, que pode ajustar o medicamento ou oferecer tratamentos complementares.



Efeitos Cognitivos:

- o Identificação: Dificuldade de concentração, memória prejudicada.
- o Gerenciamento: Ajustar a dosagem, considerar uma mudança de medicação se os sintomas persistirem.



Dependência e Tolerância:

- o Identificação: Necessidade de doses maiores do medicamento para obter o mesmo efeito.
- o Gerenciamento: Planejar uma redução gradual da dose com a supervisão do médico, explorar terapias alternativas.

O uso de psicofármacos é uma ferramenta valiosa no manejo dos desafios emocionais enfrentados por pacientes oncológicos.

No entanto, como qualquer tratamento, requer supervisão cuidadosa e uma abordagem personalizada para maximizar os benefícios e minimizar os riscos.

Compreender as diferentes classes de medicamentos, seus efeitos e o uso correto é essencial para garantir que o tratamento seja eficaz e seguro, melhorando a qualidade de vida dos pacientes durante o tratamento oncológico.





Capítulo 3: Tratamentos Não-Farmacológicos

O tratamento oncológico envolve não apenas abordagens farmacológicas para combater a doença, mas também uma série de intervenções não-farmacológicas que desempenham um papel crucial no apoio ao bem-estar geral dos pacientes. Estes tratamentos complementares focam em melhorar a qualidade de vida, reduzir o estresse e promover a resiliência emocional durante o processo.

Os tratamentos não-farmacológicos são particularmente importantes porque abordam aspectos emocionais e psicológicos que muitas vezes são negligenciados na prática clínica convencional. Eles podem ajudar a aliviar os sintomas, como a ansiedade e a depressão, que frequentemente acompanham o diagnóstico e tratamento do câncer. Além disso, essas abordagens podem promover uma maior sensação de controle e empoderamento para os pacientes.



Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC)

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica estruturada e orientada por objetivos, que se concentra em identificar e modificar pensamentos e comportamentos negativos que contribuem para o sofrimento emocional.⁴¹

A TCC é baseada na premissa de que nossos pensamentos influenciam diretamente nossas emoções e comportamentos. Portanto, ao alterar padrões de pensamento disfuncionais, é possível melhorar o bem-estar emocional e comportamental do indivíduo.



Benefícios da TCC

Para pacientes oncológicos, a TCC oferece várias vantagens, incluindo:

- **Redução da Ansiedade e Depressão:** A TCC ajuda os pacientes a reconhecer pensamentos catastróficos ou irracionais relacionados ao diagnóstico e tratamento do câncer, promovendo uma visão mais equilibrada e realista.
- **Melhora na Adesão ao Tratamento:** Ao lidar com medos e resistências, a TCC pode aumentar a motivação e a cooperação dos pacientes com os cuidados médicos.
- **Gestão da Dor:** Técnicas cognitivas podem alterar a percepção da dor, tornando-a mais manejável.
- **Fortalecimento de Estratégias de Enfrentamento:** A TCC ensina habilidades práticas para enfrentar o estresse, melhorando a resiliência emocional.



Terapias de Aceitação e Compromisso (ACT)

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma forma de terapia cognitivo-comportamental que se concentra na aceitação das emoções e experiências difíceis, em vez de tentar eliminá-las. O objetivo da ACT é ajudar os indivíduos a viver de acordo com seus valores pessoais, apesar do sofrimento emocional.⁴²

- **Aceitação:** Encoraja os pacientes a aceitar seus pensamentos e sentimentos sem julgá-los, permitindo que eles coexistam sem tentar evitá-los ou alterá-los.⁴³
- **Desfusão Cognitiva:** Ajuda a criar uma separação entre os pacientes e seus pensamentos, de modo que eles possam observar seus pensamentos sem se envolver ou se identificar com eles.
- **Ação com Base nos Valores:** Foca em identificar os valores centrais do paciente e em tomar ações que estejam alinhadas com esses valores, promovendo um senso de propósito e significado na vida, mesmo em meio ao tratamento do câncer.

42- HAYES, Steven C.; et al. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 2006

43- HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press, 1999.



Benefícios da ACT

- **Redução do Sofrimento Emocional:** Ao aceitar a realidade da doença sem resistência, os pacientes podem experimentar menos angústia.
- **Aumento do Engajamento com a Vida:** A ACT incentiva os pacientes a se comprometerem com atividades que importam para eles, apesar dos desafios do câncer.
- **Melhora na Qualidade de Vida:** Focar nos valores pessoais pode trazer um senso de controle e satisfação, mesmo durante o tratamento.



Terapias de *Mindfulness*

Mindfulness, ou atenção plena, é a prática de estar plenamente presente e consciente no momento, sem julgamento. Esta prática é especialmente útil para pacientes oncológicos, que podem estar sobrecarregados por pensamentos e preocupações sobre o futuro, e inclui:

- **Meditação de Atenção Plena:** Envolve focar a atenção em algo específico, como a respiração, e retornar a esse foco sempre que a mente divaga.

- **Mindfulness** em Atividades Diárias: Incluir a atenção plena em tarefas cotidianas, como comer ou caminhar, pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse.⁴⁴
- Programas de Redução de Estresse Baseados em *Mindfulness*: São programas estruturados que ensinam técnicas de *mindfulness* para ajudar os pacientes a lidar com o estresse e a dor associados ao câncer.⁴⁵



Benefícios do *Mindfulness* para pacientes oncológicos

- **Redução do Estresse e Ansiedade:** *Mindfulness* ajuda a quebrar o ciclo de preocupações, trazendo a atenção para o presente.
- **Melhora na Regulação Emocional:** A prática regular de *mindfulness* pode aumentar a resiliência emocional, permitindo que os pacientes enfrentem as dificuldades com mais calma e equilíbrio.
- **Aprimoramento da Qualidade de Vida:** Ao reduzir o foco nas preocupações futuras, os pacientes podem experimentar maior satisfação e bem-estar no presente.

44- BISHOP, Scott R.; et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004.

45- CARLSON, Linda E.; et al. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 2004.



Terapias Artísticas e Expressivas

As terapias artísticas e expressivas utilizam a criatividade como uma ferramenta terapêutica para ajudar os pacientes a expressar suas emoções, processar experiências difíceis e encontrar significado em suas jornadas.

- **Arteterapia:** Envolve o uso de materiais artísticos para criar obras que representem pensamentos e sentimentos internos, proporcionando um canal de expressão não-verbal.
- **Musicoterapia:** Utiliza a música – seja através da criação, escuta ou desempenho musical – para promover o relaxamento, melhorar o humor e facilitar a expressão emocional.
- **Terapia de Escrita:** Incentiva os pacientes a escrever sobre suas experiências e emoções, ajudando a processar o que estão vivenciando e promovendo a auto-reflexão.



Benefícios das Terapias Artísticas e Expressivas

- **Expressão Emocional:** Essas terapias oferecem um meio seguro e criativo para expressar sentimentos que podem ser difíceis de verbalizar.
- **Alívio do Estresse:** Participar de atividades criativas pode ser relaxante e proporcionar um alívio temporário do estresse e da ansiedade.
- **Aumento da Autoestima:** Criar arte ou música pode gerar um senso de realização e aumentar a confiança, especialmente em momentos de vulnerabilidade.



Exercícios de Relaxamento e Técnicas de Respiração

Exercícios de relaxamento e técnicas de respiração são práticas acessíveis que podem ser realizadas em qualquer lugar, oferecendo uma forma imediata de reduzir o estresse e promover o bem-estar. Alguns exemplos dessas técnicas são:

- **Respiração Diafragmática:** Envolve respirações lentas e profundas, concentrando-se na expansão do abdômen, que ativa o sistema nervoso parassimpático e induz um estado de calma.

- **Relaxamento Muscular Progressivo:** Consiste em contrair e relaxar sequencialmente diferentes grupos musculares, o que ajuda a aliviar a tensão física e promover a consciência corporal.
- **Visualização Guiada:** Implica em imaginar cenas tranquilas e relaxantes, o que pode ajudar a desviar a mente de pensamentos ansiosos e induzir um estado de relaxamento.



Benefícios dos Exercícios de Relaxamento e Técnicas de Respiração

- **Redução da Ansiedade e do Estresse:** Essas técnicas proporcionam um método simples e eficaz para acalmar a mente e o corpo, mesmo em situações de estresse intenso.
- **Melhoria do Sono:** Praticar técnicas de relaxamento antes de dormir pode ajudar a combater a insônia, um problema comum entre pacientes oncológicos.
- **Aumento do Controle Emocional:** A respiração consciente e o relaxamento regular podem melhorar a capacidade do paciente de lidar com emoções difíceis de maneira mais equilibrada.

Os tratamentos não-farmacológicos desempenham um papel crucial no manejo dos desafios emocionais e psicológicos enfrentados por pacientes oncológicos. Ao integrar terapias como TCC, ACT, *mindfulness*, terapias artísticas e técnicas de relaxamento, é possível oferecer um suporte abrangente que complementa o tratamento médico tradicional, promovendo uma melhor qualidade de vida e um enfrentamento mais saudável da doença.





Capítulo 4: O Papel do Suporte Social

O suporte social é um dos pilares fundamentais no enfrentamento do câncer. Quando um paciente recebe um diagnóstico oncológico, ele não apenas lida com os desafios físicos e emocionais da doença, mas também enfrenta a necessidade de reorganizar suas relações sociais. Neste contexto, o apoio de familiares, amigos e a participação em grupos de apoio se tornam essenciais para proporcionar conforto, motivação e esperança.

O impacto do suporte social no bem-estar psicológico dos pacientes oncológicos é amplamente reconhecido. Estudos mostram que pacientes que têm uma rede de apoio sólida tendem a enfrentar melhor o tratamento, recuperar-se mais rapidamente e apresentar uma qualidade de vida superior.⁴⁶ Esse apoio não se limita apenas ao aspecto emocional, mas também pode incluir ajuda prática no dia a dia, como acompanhamento em consultas, auxílio com tarefas domésticas e suporte financeiro.

Como a proximidade e o envolvimento de pessoas queridas podem influenciar positivamente ?



Receber o diagnóstico de câncer é uma experiência avassaladora que pode desencadear uma série de emoções intensas, como medo, tristeza e incerteza.

Durante esse período, o suporte de familiares e amigos se torna um fator crucial para o enfrentamento emocional e psicológico do paciente. A presença de pessoas queridas pode fornecer um senso de segurança, conforto e estabilidade, auxiliando o paciente a navegar pelos desafios do tratamento com mais resiliência.⁴⁷

A proximidade de familiares e amigos cria um ambiente de apoio emocional que é vital para a saúde mental do paciente. Conversas abertas e honestas com pessoas de confiança permitem que o paciente expresse suas preocupações, medos e esperanças sem o receio de julgamento. Esse espaço para o desabafo emocional ajuda a aliviar a carga psicológica, reduzindo o risco de depressão e ansiedade.

O envolvimento ativo dessas pessoas também pode fortalecer a motivação do paciente para enfrentar o tratamento. Palavras de encorajamento, gestos de carinho e a simples presença ao lado do paciente podem renovar sua energia e determinação. Além disso, o apoio contínuo ajuda a manter a esperança, que é um componente essencial para a recuperação. Quando o paciente se sente amparado, ele tende a encarar os desafios com mais otimismo e coragem.

O diagnóstico de câncer pode, muitas vezes, levar o paciente a se sentir isolado e desconectado do mundo ao seu redor. Ter um apoio familiar ajuda a combater essa sensação de solidão. Visitas, telefonemas, mensagens de apoio e o acompanhamento em consultas e tratamentos criam uma rede de conexão que mantém o paciente integrado à sua vida social. Essa interação regular é fundamental para o bem-estar emocional, ajudando o paciente a se sentir amado e valorizado.

Além do apoio emocional, o envolvimento de pessoas queridas também pode se traduzir em ajuda prática nas atividades cotidianas. A assistência com tarefas domésticas, transporte para consultas médicas, preparo de refeições e cuidado com outras responsabilidades pode aliviar a carga do paciente, permitindo que ele se concentre mais plenamente em sua recuperação. Esse tipo de apoio é essencial para a qualidade de vida do paciente durante o tratamento.

O suporte familiar e de amigos não só melhora a qualidade de vida do paciente, mas também pode impactar positivamente o sucesso do tratamento. Estudos indicam que pacientes que recebem forte apoio social tendem a seguir melhor as recomendações médicas, como a adesão a medicamentos e a participação em terapias.⁴⁸

O acompanhamento próximo e o encorajamento das pessoas queridas podem ajudar o paciente a manter o foco e a disciplina necessários para um tratamento eficaz.

Grupos de apoio para pacientes oncológicos



Os grupos de apoio oferecem um espaço valioso onde os indivíduos podem compartilhar suas experiências, emoções e desafios com outras pessoas que estão passando por situações semelhantes. Esses grupos funcionam como uma rede de suporte mútuo, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para a troca de sentimentos e o fortalecimento emocional.

Um dos maiores benefícios dos grupos de apoio é a oportunidade de se conectar com outras pessoas que entendem profundamente o que significa enfrentar o câncer. O compartilhamento de histórias pessoais, desafios diários e estratégias de enfrentamento cria um senso de camaradagem e pertencimento que é difícil de encontrar em outros lugares.

Saber que outras pessoas estão passando por situações semelhantes pode reduzir o sentimento de isolamento e ajudar os pacientes a sentirem-se compreendidos e aceitos.

Participar de um grupo de apoio também permite que os pacientes validem seus sentimentos e experiências, algo que pode ser crucial para o bem-estar emocional. Quando os membros do grupo compartilham suas histórias, eles muitas vezes percebem que suas preocupações e medos são comuns, o que pode aliviar a sensação de que estão sozinhos em suas lutas. Além disso, esses grupos ajudam a reduzir o estigma associado ao câncer, criando um ambiente onde os pacientes podem falar abertamente sobre suas emoções e desafios sem medo de julgamento.

A participação regular em um grupo de apoio pode ajudar os pacientes a desenvolver resiliência emocional. Ao ouvir as histórias de sobrevivência e superação de outros membros, os pacientes podem encontrar inspiração e esperança para enfrentar seus próprios desafios. Esses grupos também oferecem suporte contínuo, ajudando os participantes a manter uma atitude positiva e a encontrar força mesmo nos momentos mais difíceis.⁴⁹

Existem várias maneiras de encontrar grupos de apoio para pacientes oncológicos. Hospitais, clínicas de tratamento de câncer e organizações comunitárias frequentemente oferecem programas de apoio, tanto presenciais quanto *online*.

Além disso, muitas organizações sem fins lucrativos dedicadas ao câncer mantêm listas de grupos de apoio em suas áreas. Alguns desses grupos são específicos para tipos de câncer, como a ABRALE (Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia), enquanto outros são mais gerais, acolhendo qualquer pessoa que esteja lidando com a doença.

Os grupos de apoio desempenham um papel fundamental na jornada de tratamento, oferecendo um espaço para a troca de experiências, validação emocional e fortalecimento mútuo. Ao se conectar com outras pessoas que compartilham desafios semelhantes, os pacientes podem encontrar conforto, adquirir conhecimentos valiosos e desenvolver uma resiliência que os ajudará a enfrentar o câncer com mais confiança e esperança.

Resultados positivos dos grupos de apoio



- **Melhora na Saúde Mental:** Estudos mostram que terapias de grupo podem reduzir sintomas de depressão e ansiedade em pacientes oncológicos, promovendo um estado mental mais equilibrado.
- **Desenvolvimento de Habilidades de Enfrentamento:** Os participantes aprendem novas estratégias para lidar com o estresse, a dor e as emoções difíceis, melhorando sua resiliência.

- **Fortalecimento do Sentimento de Comunidade:** A coesão do grupo cria uma rede de apoio emocional adicional, que pode ser uma fonte de força e conforto durante o tratamento.

O suporte social é uma parte essencial da jornada do paciente oncológico. Seja através de familiares, amigos, grupos de apoio ou terapias de grupo, ter uma rede de suporte pode fazer uma diferença significativa na experiência do tratamento. Ao fortalecer as conexões sociais, os pacientes encontram não apenas conforto, mas também o poder de enfrentar os desafios do câncer com mais esperança e determinação.





Capítulo 5: Estratégias para a Família

O diagnóstico de câncer afeta não apenas o paciente, mas também todos ao seu redor, especialmente a família. Os familiares frequentemente se tornam os principais cuidadores, desempenhando um papel vital no apoio emocional, físico e prático ao paciente.

No entanto, essa responsabilidade pode ser exaustiva e emocionalmente desgastante, exigindo que as famílias desenvolvam estratégias eficazes para apoiar seus entes queridos enquanto também cuidam de si mesmas.

A presença e o apoio contínuo dos familiares podem influenciar positivamente a recuperação e o bem-estar do paciente.

Estratégias práticas e emocionais que ajudam a fortalecer o paciente durante o tratamento

Quando um ente querido é diagnosticado com câncer, a família assume um papel crucial em sua jornada de tratamento. O apoio familiar pode fazer uma diferença significativa no bem-estar emocional e físico do paciente, ajudando-o a enfrentar os desafios do câncer com mais força e resiliência. Aqui estão algumas estratégias práticas e emocionais que as famílias podem adotar para apoiar eficazmente o paciente:



Comunicação aberta e empática:

Manter uma comunicação aberta é fundamental para o apoio emocional. Incentivar o paciente a expressar seus sentimentos, preocupações e necessidades, sem sentir-se julgado, pode aliviar a carga emocional. Assegurar que ele saiba que seus sentimentos são válidos e que a família está lá para ouvir e apoiar é crucial. Além disso, a comunicação deve ser sensível, respeitando o tempo e o espaço do paciente, sem forçar conversas difíceis antes que ele esteja pronto.⁵⁰



Participação ativa no cuidado:

A presença ativa nos cuidados diários pode fazer o paciente sentir-se menos sobrecarregado. Isso pode incluir acompanhar o paciente às consultas médicas, ajudar a entender as informações dos profissionais de saúde, gerenciar a medicação, e ajudar com as necessidades diárias, como alimentação e higiene. Ser um defensor do paciente, garantindo que ele receba o melhor cuidado possível, é uma forma vital de apoio.⁵¹



Criação de um ambiente positivo e confortável:

O ambiente ao redor do paciente pode impactar profundamente seu estado emocional.

50- CARLSON, Linda E.; BULTZ, Barry D. Benefits of psychosocial oncology care: Improved quality of life and medical cost offset. Health and Quality of Life Outcomes, 2004.

51-NORTHHOUSE, Laurel L.; WILLIAMS, Ann M.; GIVEN, Barbara; MCLEOD, Kelly. Psychosocial care for family caregivers of patients with cancer. Journal of Clinical Oncology, 2012.

Criar um espaço acolhedor, com elementos que tragam conforto e alegria, como fotografias, objetos de valor sentimental e plantas, pode ajudar a elevar o humor do paciente. Além disso, manter uma rotina estável e um ambiente calmo e livre de estresse pode ser reconfortante.



Incentivo à participação em atividades prazerosas:

Mesmo durante o tratamento, é importante que o paciente continue a se envolver em atividades que ele gosta, dentro dos limites de sua capacidade física. Atividades simples, como assistir a um filme favorito, ler um livro, ou passear ao ar livre, podem proporcionar momentos de alegria e distração, ajudando a melhorar o estado de ânimo.



Apoio nutricional e físico:

Uma boa nutrição e a prática de exercícios físicos, quando possível, são fundamentais para a saúde do paciente durante o tratamento. A família pode ajudar incentivando uma dieta equilibrada, preparando refeições nutritivas e, se permitido pelo médico, encorajando a prática de atividades físicas leves, como caminhadas. Esses cuidados podem melhorar a energia, reduzir os efeitos colaterais do tratamento e contribuir para o bem-estar geral.⁵²



Respeito ao espaço pessoal e autonomia:

Enquanto o apoio é essencial, é igualmente importante respeitar a autonomia do paciente. Permitir que ele tome decisões sobre seu próprio tratamento e vida diária, sempre que possível, ajuda a manter um senso de controle, que pode ser fortalecedor. Respeitar o espaço pessoal do paciente e evitar sobrecarregá-lo com excesso de cuidados é fundamental para preservar sua dignidade e independência.



Manutenção de um equilíbrio emocional:

Cuidar de alguém com câncer pode ser emocionalmente exaustivo. É importante que os familiares mantenham um equilíbrio emocional, buscando apoio quando necessário, seja através de grupos de apoio, terapia ou conversas com outros familiares. Estar emocionalmente estável permite que os familiares sejam uma fonte de força e tranquilidade para o paciente.



Planejamento e preparação para o futuro:

Discutir e planejar o futuro pode ser uma forma de aliviar a ansiedade sobre o desconhecido. Isso pode incluir a organização de cuidados a longo prazo, conversas sobre desejos e preferências do paciente, e planejamento financeiro. Preparar-se para diferentes cenários pode trazer uma sensação de controle e segurança, tanto para o paciente quanto para a família.



Promoção da esperança e do otimismo:

Manter uma atitude positiva e promover a esperança são aspectos fundamentais do apoio emocional. Isso não significa negar a realidade ou os desafios do câncer, mas sim focar nos aspectos positivos, como pequenos progressos no tratamento, e celebrar os momentos de alegria. O otimismo pode ser contagiante e pode ajudar a elevar o espírito do paciente, dando-lhe forças para continuar lutando.

Em resumo, as famílias desempenham um papel vital na jornada de tratamento do paciente oncológico. Ao combinar apoio prático com sensibilidade emocional, elas podem criar e manter um ambiente de cuidado e amor que fortalece o paciente, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional durante o tratamento.

Cuidando da Saúde Mental dos Cuidadores

Cuidar de um ente querido com câncer é uma tarefa desafiadora e emocionalmente exigente. Embora os cuidadores desempenhem um papel crucial no apoio ao paciente, muitas vezes suas próprias necessidades são negligenciadas.

É fundamental reconhecer que os cuidadores também precisam de suporte para manter sua saúde mental e evitar o esgotamento. Cuidar de si mesmo não é um ato de egoísmo, mas uma necessidade para garantir que o cuidador possa continuar a oferecer um apoio eficaz e amoroso ao paciente. Aqui estão algumas estratégias para promover o bem-estar dos cuidadores:

- **Reconhecimento e validação dos sentimentos:**

Os cuidadores frequentemente enfrentam uma montanha-russa de emoções, incluindo medo, tristeza, culpa e frustração. É importante que eles reconheçam e validem esses sentimentos, em vez de suprimi-los. Conversar abertamente com amigos, familiares ou um profissional de saúde mental pode ser uma forma eficaz de processar essas emoções e aliviar a carga emocional.⁵³

- **Estabelecimento de limites e autocuidado**

Estabelecer limites claros é essencial para evitar o esgotamento. Isso significa aprender a dizer "não" quando as responsabilidades se tornam excessivas e garantir que haja tempo reservado para o autocuidado.⁵⁴

Atividades simples, como caminhar, ler, meditar ou participar de hobbies favoritos, podem ajudar a recarregar as energias e manter a saúde mental em equilíbrio.

- **Busca de apoio social:**

Os cuidadores não precisam enfrentar tudo sozinhos. Buscar apoio social, seja por meio de familiares, amigos ou grupos de apoio específicos para cuidadores, pode proporcionar uma rede de segurança emocional. Compartilhar experiências com outros cuidadores que entendem os desafios pode ser reconfortante e pode oferecer novas perspectivas e estratégias de enfrentamento.⁵⁵

- **Atenção à saúde física**

Cuidar da saúde física é tão importante quanto cuidar da saúde mental. Manter uma dieta equilibrada, praticar exercícios físicos regulares e garantir uma boa qualidade de sono são fundamentais para manter a energia e o bem-estar geral. Negligenciar a própria saúde pode levar ao esgotamento, tornando ainda mais difícil cuidar do paciente.

53

- **Educação e Preparação**

Informar-se sobre a doença do paciente, o plano de tratamento e o que esperar no futuro pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse.

Muitos cuidadores se sentem mais capacitados e menos sobrecarregados quando têm um melhor entendimento do que está por vir. Participar de workshops ou sessões de aconselhamento também pode proporcionar ferramentas práticas para lidar com os desafios diários do cuidado.

- **Uso de recursos externos**

Não hesite em utilizar recursos externos, como cuidadores profissionais, serviços de apoio domiciliar ou programas de assistência social. Esses recursos podem aliviar parte da carga e permitir que o cuidador tenha tempo para descansar e se recuperar. Além disso, considerar serviços de cuidados paliativos ou suporte hospitalar pode garantir que o paciente receba a melhor assistência possível, enquanto o cuidador também é apoiado.

- **Importância do tempo de qualidade**

Passar tempo de qualidade com o paciente, fora das tarefas de cuidado, é essencial para manter a relação emocional forte e positiva. Isso pode incluir atividades que ambos desfrutem, como assistir a um filme juntos, conversar ou simplesmente estar presente um para o outro. Esses momentos de conexão ajudam a fortalecer o vínculo emocional e podem trazer alívio emocional tanto para o paciente quanto para o cuidador.

- **Reconhecimento da necessidade de pausas**

Fazer pausas regulares é vital para evitar o esgotamento. Mesmo pequenas pausas ao longo do dia podem fazer uma grande diferença na capacidade de um cuidador de manter sua energia e perspectiva. Além disso, planejar períodos mais longos de descanso, como um fim de semana de folga ou férias curtas, pode ser crucial para recarregar as energias e evitar o esgotamento completo.

- **Consulta com profissionais de saúde mental**

Se o estresse e a ansiedade se tornarem avassaladores, é importante que os cuidadores procurem ajuda de profissionais de saúde mental. Terapia individual ou em grupo pode oferecer apoio especializado para lidar com as complexidades emocionais do cuidado. Profissionais de saúde mental podem fornecer ferramentas e técnicas específicas para gerenciar o estresse, a ansiedade e a depressão que podem surgir durante o processo de cuidado.

- **Cultivo de uma mentalidade positiva**

Embora seja fácil ficar sobrecarregado pelas demandas de cuidar de alguém com câncer, tentar manter uma mentalidade positiva pode ajudar a enfrentar os desafios com mais resiliência. Focar em pequenas vitórias e momentos de alegria, praticar a gratidão e buscar significado na experiência de cuidado podem ajudar a manter o equilíbrio emocional.⁵⁶

As famílias desempenham um papel insubstituível no apoio ao paciente oncológico, mas é igualmente importante que cuidadores e familiares cuidem de si mesmos. Ao adotar estratégias de apoio eficazes, manter a saúde mental e física em foco, e utilizar os recursos disponíveis, as famílias podem criar um ambiente de cuidado que beneficia tanto o paciente quanto aqueles que o rodeiam.





Capítulo 6: Cuidado Multiprofissional

O tratamento do câncer é uma jornada complexa que envolve não apenas a intervenção médica, mas também um suporte abrangente para atender às diversas necessidades físicas, emocionais e psicológicas do paciente. O cuidado multiprofissional é uma abordagem fundamental nesse contexto, onde uma equipe diversificada de profissionais de saúde trabalha em conjunto para oferecer um atendimento integrado e centrado no paciente.

O trabalho em equipe permite que as necessidades do paciente sejam atendidas de forma mais abrangente, garantindo que todos os aspectos de sua saúde sejam considerados e que o suporte oferecido seja tanto técnico quanto emocional. Cada membro da equipe, incluindo psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais, enfermeiros, farmacêuticos entre outros profissionais, são essenciais para proporcionar um cuidado holístico e eficaz.



Psicólogos

Os psicólogos desempenham um papel crucial no apoio aos pacientes oncológicos, abordando os desafios emocionais e psicológicos que acompanham o diagnóstico e tratamento do câncer.

A experiência de enfrentar o câncer pode desencadear uma série de reações emocionais, como medo, ansiedade, depressão e até mesmo desespero. Os psicólogos são treinados para ajudar os pacientes a navegar por essas emoções, promovendo o bem-estar mental e ajudando-os a manter um equilíbrio emocional durante essa fase difícil.

O papel dos psicólogos no contexto da saúde mental dos pacientes oncológicos é fundamental para garantir que os aspectos emocionais e psicológicos do tratamento sejam adequadamente tratados. Ao oferecer intervenções terapêuticas, apoio emocional e orientação, os psicólogos ajudam a aliviar o sofrimento psicológico, promovem a resiliência e contribuem significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.



Psiquiatras

Os psiquiatras desempenham um papel fundamental no cuidado da saúde mental de pacientes oncológicos, especialmente na gestão de transtornos mentais que podem surgir ou se intensificar devido ao diagnóstico e tratamento do câncer. Enquanto os psicólogos focam em intervenções terapêuticas e apoio emocional, os psiquiatras trazem uma abordagem médica para o tratamento de sintomas psicológicos e psiquiátricos, muitas vezes envolvendo o uso de medicamentos.

Os psiquiatras são responsáveis por avaliar a saúde mental dos pacientes oncológicos e diagnosticar possíveis transtornos psiquiátricos, como depressão, ansiedade, estresse pós-traumático (TEPT) e insônia, que são comuns entre pessoas que enfrentam o câncer. Através de entrevistas clínicas, observações e, quando necessário, testes psicológicos, os psiquiatras podem identificar sintomas que exigem intervenção.⁵⁷

Os psiquiatras são essenciais no cuidado de pacientes oncológicos, oferecendo uma abordagem médica para a gestão de transtornos mentais que podem surgir durante o tratamento do câncer. Através de diagnósticos precisos, prescrição de medicamentos e monitoramento contínuo, eles garantem que os pacientes recebam o suporte necessário para manter sua saúde mental e qualidade de vida. A integração do cuidado psiquiátrico com outras formas de tratamento é crucial para proporcionar um atendimento completo e eficaz aos pacientes oncológicos.⁵⁸



Assistentes Sociais

Os assistentes sociais desempenham um papel vital no suporte aos pacientes oncológicos, atuando como um elo entre o paciente, a família e a rede de serviços de saúde e assistência social.

57- JACOBSEN, Paul B.; WENZEL, Lari. Psychosocial and behavioral interventions for cancer patients: Principles and methods. *Cancer Control*, 2012

58- MITCHELL, Alex J.; CHAN, Maggie; BHATIA, Niraj. Prevalence of depression, anxiety, and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative-care settings: A meta-analysis of 94 interview-based studies. *The Lancet*, 2011.

Eles oferecem um apoio que vai além das necessidades médicas, abordando questões sociais, emocionais e práticas que podem afetar o bem-estar do paciente durante o tratamento do câncer.

Um dos papéis mais importantes dos assistentes sociais é ajudar os pacientes a acessar recursos e benefícios que podem aliviar o fardo financeiro e prático do tratamento. Eles orientam os pacientes e suas famílias sobre como obter assistência financeira, acesso a programas governamentais, transporte para consultas médicas e medicamentos, além de outras formas de apoio material.⁵⁹ Isso é particularmente importante para pacientes que enfrentam dificuldades econômicas ou que têm acesso limitado a serviços de saúde.

Desempenham um papel fundamental no planejamento de alta e na continuidade do cuidado. Eles garantem que os pacientes tenham um plano de cuidados adequado após saírem do hospital, incluindo a organização de cuidados domiciliares, acompanhamento médico e acesso a serviços de reabilitação.⁶⁰ Este planejamento ajuda a prevenir recaídas e garante que o paciente tenha o suporte necessário para continuar sua recuperação em casa.

Os assistentes sociais são uma parte essencial da equipe multiprofissional no cuidado a pacientes oncológicos. Eles oferecem suporte emocional, ajudam a superar barreiras práticas e sociais,

e garantem que os pacientes e suas famílias tenham acesso a todos os recursos disponíveis. Ao focar no bem-estar integral do paciente e de sua família, os assistentes sociais contribuem significativamente para melhorar a qualidade de vida durante o tratamento do câncer e além.



Enfermeiros

Os enfermeiros desempenham um papel fundamental no cuidado de pacientes oncológicos, atuando como pilares de suporte não apenas físico, mas também emocional e psicológico. Eles estão na linha de frente do atendimento, interagindo diariamente com os pacientes e suas famílias, o que os coloca em uma posição única para identificar e abordar necessidades de saúde mental ao longo de todo o processo de tratamento do câncer.

Fornecem um cuidado integral que considera todas as dimensões da saúde do paciente. Sua abordagem centrada no paciente visa garantir que as necessidades físicas, emocionais, sociais e espirituais sejam atendidas de forma coordenada e compassiva. Eles desempenham múltiplos papéis que contribuem significativamente para o bem-estar e a qualidade de vida dos pacientes oncológicos.

Sua presença constante e multifacetada permite um cuidado que abrange todas as dimensões da experiência do paciente com o câncer. Ao fornecer suporte emocional, educação, gestão de sintomas e coordenação de cuidados, os enfermeiros contribuem significativamente para o bem-estar e a qualidade de vida dos pacientes durante todas as fases do tratamento e além. Seu papel compassivo e competente ajuda a humanizar o cuidado oncológico, garantindo que os pacientes sejam tratados com dignidade, respeito e empatia em cada etapa de sua jornada.



Farmacêuticos

Os farmacêuticos desempenham um papel vital no cuidado de pacientes oncológicos, especialmente no que diz respeito à gestão da terapia medicamentosa e à promoção da saúde mental. Sua *expertise* em medicamentos os coloca em uma posição estratégica para assegurar que os tratamentos sejam eficazes, seguros e que os pacientes sejam bem informados sobre o uso de suas medicações.

Farmacêuticos revisam as prescrições para garantir que os medicamentos oncológicos e psicofármacos (antidepressivos, ansiolíticos e hipnóticos) sejam apropriados para o paciente, considerando suas condições de saúde, outras medicações em uso e possíveis interações medicamentosas.

Em coordenação com a equipe médica, os farmacêuticos ajustam doses de medicamentos para otimizar a eficácia do tratamento e minimizar efeitos colaterais, especialmente em pacientes que enfrentam depressão, ansiedade e outros distúrbios emocionais.

Eles monitoram a adesão do paciente à terapia medicamentosa, identificando barreiras que possam interferir no uso correto dos medicamentos, como esquecimento, efeitos colaterais indesejáveis ou falta de compreensão sobre o regime terapêutico.

Os farmacêuticos desempenham um papel crucial na prevenção e gestão de efeitos colaterais em pacientes oncológicos, monitorando proativamente os pacientes para identificar precocemente qualquer reação adversa aos medicamentos, tanto oncológicos quanto psicofármacos, o que é essencial para evitar complicações que possam afetar a saúde mental. Eles educam os pacientes sobre os possíveis efeitos colaterais, oferecendo orientações claras sobre o que esperar e como gerenciar sintomas comuns, como sonolência, insônia, náusea e alterações de humor. Quando necessário, os farmacêuticos intervêm rapidamente para ajustar a terapia, trocar medicamentos ou implementar estratégias que mitiguem esses efeitos adversos, assegurando que o paciente possa continuar o tratamento com o mínimo de desconforto.

São peças-chave na equipe de cuidados a pacientes oncológicos, especialmente no que se refere à gestão da terapia medicamentosa e ao suporte à saúde mental. Sua expertise garante que os medicamentos sejam usados de forma segura e eficaz, minimizando riscos e otimizando os benefícios para o paciente. Além disso, ao fornecer educação, suporte contínuo e colaborar estreitamente com outros profissionais de saúde, os farmacêuticos ajudam a melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes durante o tratamento do câncer e além.

O cuidado multiprofissional é essencial para o tratamento eficaz dos pacientes oncológicos, especialmente no que diz respeito à saúde mental. Muitos outros profissionais fazem parte da equipe, como nutricionistas, fonoaudiólogos, capelões e cada profissional desempenha um papel vital que, quando coordenado com outros, proporciona um suporte robusto e holístico ao paciente. A sinergia entre esses profissionais garante que todas as necessidades do paciente sejam atendidas, promovendo o bem-estar físico e emocional ao longo do tratamento.





Capítulo 7: Recursos Adicionais e Ferramentas

No processo de enfrentamento do câncer, além dos tratamentos convencionais e do suporte multiprofissional, há uma variedade de recursos adicionais e ferramentas que podem ser extremamente valiosos para pacientes e suas famílias. Este capítulo apresenta uma seleção de aplicativos, livros, leituras recomendadas e outras ferramentas práticas que podem ajudar a melhorar a saúde mental, facilitar o autocuidado e oferecer suporte emocional durante o tratamento oncológico. Esses recursos foram cuidadosamente escolhidos para complementar os cuidados recebidos, proporcionando apoio contínuo e acessível no dia a dia.

Aplicativos úteis para saúde mental



Com o avanço da tecnologia, diversos aplicativos foram desenvolvidos para ajudar pacientes oncológicos a gerenciar o estresse, ansiedade e outras condições de saúde mental. Esses aplicativos são projetados para uso no dia a dia, proporcionando suporte imediato e ferramentas práticas para melhorar o bem-estar emocional. Alguns dos principais aplicativos incluem:



Headspace: Este aplicativo (pago) de meditação guiada é útil para aliviar o estresse e a ansiedade. Oferece sessões de meditação, exercícios de respiração e técnicas de *mindfulness* que podem ser feitas em qualquer lugar. Disponível no *apple* e *play story*.



Calm: Este aplicativo (pago) oferece uma vasta gama de meditações guiadas, histórias para ajudar no sono, e músicas relaxantes. É uma excelente ferramenta para ajudar pacientes a manterem a calma em momentos de estresse. Disponível no *apple* e *play story*.



Cancer.Net Mobile (grátis, mas em inglês): Desenvolvido pela *American Society of Clinical Oncology*, este aplicativo fornece informações confiáveis sobre o tratamento do câncer e oferece recursos para gerenciar os cuidados de saúde. Ele inclui um diário de sintomas e efeitos colaterais, que pode ser compartilhado com a equipe médica.

Esses aplicativos são projetados para integrar-se à rotina diária, oferecendo suporte acessível e ferramentas que podem melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes.

Livros e leituras recomendadas



A leitura pode ser uma forma poderosa de entender melhor a jornada do câncer e encontrar inspiração e conforto. Há diversos livros que abordam o tema da saúde mental em pacientes oncológicos, proporcionando tanto informações valiosas quanto histórias que ressoam com as experiências dos leitores. Algumas recomendações incluem:



"Anticâncer: Prevenir e Vencer Usando Nossas Defesas Naturais" de David Servan-Schreiber: Este livro combina ciência e experiência pessoal, oferecendo conselhos sobre como mudar o estilo de vida para apoiar o tratamento do câncer.



"A Última Grande Lição" de Mitch Albom: Este é um relato emocionante sobre como enfrentar a mortalidade e encontrar significado na vida, oferecendo uma perspectiva profunda sobre os desafios enfrentados por pacientes oncológicos.

"Talvez Você Deva Conversar com Alguém" por Lori Gottlieb (2019): Oferece uma visão íntima e reveladora sobre a terapia e a condição humana.



A autora, uma psicoterapeuta, narra suas próprias experiências pessoais e profissionais, explorando como as conversas em terapia podem trazer insights profundos e transformações significativas. É uma leitura envolvente que ressoa com qualquer pessoa que esteja enfrentando desafios emocionais, incluindo os relacionados ao câncer.

"A Morte é um Dia que Vale a Pena Viver" de Ana Cláudia Quintana Arantes:



A autora, uma médica especialista em cuidados paliativos, compartilha suas reflexões sobre a vida e a morte, abordando de maneira acolhedora e inspiradora como lidar com o fim da vida de maneira mais plena. Este livro é especialmente relevante para pacientes oncológicos, ajudando-os a refletir sobre o significado de sua jornada e sobre a importância de viver cada momento.

Esses livros fornecem uma combinação de informações práticas e reflexões profundas, ajudando a navegar pelas complexidades emocionais que acompanham o tratamento do câncer, além de promover um espaço de conforto e empoderamento pessoal.

Jogos Sérios



Os jogos sérios (do inglês, *serious games*), são ferramentas interativas desenvolvidas com o objetivo de educar e apoiar pessoas em situações complexas, como o tratamento do câncer. Esses jogos combinam entretenimento com aprendizado, proporcionando uma maneira envolvente de compreender melhor a doença e de desenvolver habilidades para lidar com os desafios emocionais e físicos que ela impõe.

Mind: Este jogo foi desenvolvido com base nos resultados da mesma dissertação de mestrado que fundamenta este *ebook*. Trata-se de um jogo *online*, disponível tanto para dispositivos móveis quanto para computador, que explora diferentes cenários relacionados à saúde mental. O jogo aborda várias fases, incluindo a gestão das emoções, os tratamentos não-farmacológicos e os tratamentos psicofarmacológicos. Ele oferece uma experiência interativa que incentiva os jogadores a refletirem sobre como lidar com suas emoções, aprenderem sobre as abordagens não-farmacológicas e compreenderem o uso dos psicofármacos. Acesse o jogo pelo QRcode ao lado.





Re-Mission: Desenvolvido pela organização HopeLab, Re-Mission é um jogo criado especificamente para jovens com câncer. Nele, o jogador controla um nanorrobô que combate células cancerígenas e infecções dentro do corpo humano. O jogo foi projetado para educar os pacientes sobre o câncer e tratamentos, além de aumentar a adesão ao tratamento e proporcionar uma sensação de controle sobre a doença. Disponível somente na *Apple store*.

Esses jogos sérios são ferramentas valiosas que combinam aprendizagem e entretenimento, oferecendo suporte psicológico de uma forma inovadora. Eles podem ajudar a reduzir o estresse, aumentar o conhecimento sobre a doença e proporcionar um espaço seguro para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Ao integrar esses jogos na rotina de tratamento, os pacientes podem encontrar uma maneira adicional de se conectar com sua jornada de cura de uma forma mais leve e interativa.

Websites



A seguir estão alguns websites recomendados que oferecem recursos valiosos para pacientes oncológicos, cuidadores e profissionais de saúde.

Esses sites fornecem informações atualizadas sobre o câncer, dicas de cuidados, apoio emocional e redes de suporte, ajudando no enfrentamento da doença e na melhoria da qualidade de vida.



Instituto Nacional de Câncer (INCA):

O INCA oferece uma ampla gama de informações sobre prevenção, tratamento, cuidados paliativos e estatísticas sobre o câncer no Brasil.

Website: www.inca.gov.br

Oncoguia:

O Oncoguia é uma organização dedicada a fornecer apoio e orientação para pacientes com câncer e seus familiares, com informações sobre direitos dos pacientes e acesso a tratamentos.

Website: www.oncoguia.org.br



Abrale (Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia):

Oferece apoio aos pacientes com cânceres hematológicos, como linfoma e leucemia, com informações e suporte emocional.

Website: www.abrale.org.br



Beaba (be-a-bá do câncer): O Beaba é uma ONG que desmistifica o câncer para pacientes, familiares e amigos.



Fornecendo informações acessíveis sobre a doença e o tratamento, com materiais educativos de fácil compreensão.

Website: www.institutobeaba.org

Vencer o Câncer:

Um portal criado por médicos para fornecer informações claras e confiáveis sobre o tratamento de diferentes tipos de câncer, bem como orientações para a vida com a doença.

Website: www.vencerocancer.org.br

Hospital de Câncer de Barretos (Hospital de Amor):

Referência em oncologia no Brasil, o site oferece informações sobre tratamentos, prevenção e campanhas de apoio ao paciente oncológico.

Website: www.hospitaldeamor.com.br



CONCLUSÃO

A jornada de um paciente oncológico é repleta de desafios que vão além dos aspectos físicos do tratamento. A saúde mental desempenha um papel fundamental na capacidade de enfrentar o câncer com resiliência e esperança. Este *ebook* buscou oferecer uma visão abrangente sobre a importância de abordar a saúde mental de forma integrada ao tratamento oncológico, destacando tanto as intervenções psicofarmacológicas quanto as não-farmacológicas, o papel crucial do suporte social, e a relevância do cuidado multiprofissional.

Por meio de informações baseadas em evidências e estratégias práticas, esperamos ter proporcionado ferramentas úteis para pacientes, familiares e profissionais de saúde. A intenção é que este *ebook* sirva como um guia de apoio contínuo, ajudando a construir um caminho de enfrentamento mais saudável e equilibrado. Lembre-se de que cada jornada é única, e o mais importante é buscar os recursos e o suporte necessários para navegar por este processo com o máximo de cuidado, respeito e compaixão.

Agradecemos por ter acompanhado este conteúdo e esperamos que ele possa contribuir positivamente para a qualidade de vida daqueles que estão enfrentando o câncer.

CONCLUSÃO

A saúde mental é um pilar essencial nessa luta, e juntos, com a ajuda de uma equipe dedicada e o apoio de entes queridos, é possível enfrentar os desafios e buscar um caminho de cura e bem-estar.



AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus pela força e sabedoria concedidas ao longo dessa jornada. Sem Sua presença, nada disso seria possível.

Ao meu esposo, que sempre embarca comigo em todos os projetos e me apoia incansavelmente nos estudos, minha eterna gratidão. Sua parceria e incentivo foram fundamentais para que eu pudesse concluir este trabalho.

Agradeço à minha família, que mesmo à distância, me deu todo o apoio emocional necessário para continuar. Vocês são minha base e fonte de motivação.

Ao Mestrado Profissional em Farmacologia da Universidade Federal de Santa Catarina, expressei minha imensa gratidão por proporcionar o ambiente e os recursos necessários para o desenvolvimento deste projeto. Um agradecimento especial ao meu orientador, Professor Doutor Leandro José Bertoglio, por sua orientação dedicada e por acreditar no potencial deste trabalho.

Agradeço ao Centro de Pesquisas Oncológicas (CEPON) por possibilitar a realização deste estudo, e à equipe multiprofissional que esteve ao meu lado em cada passo da caminhada, compartilhando conhecimento, apoio e experiências. Quero expressar um agradecimento especial à Cyntia, Carol e Camila, do Ambulatório de Adolescentes e Jovens Adultos, por todo o acolhimento, carinho e profissionalismo. Vocês tornaram essa jornada muito mais leve e significativa.

A todos, meu sincero muito obrigada!

ANEXOS

Anexo I

Exercícios de Relaxamento

Respiração Profunda (Diafragmática)

- Descrição: A respiração profunda ajuda a reduzir a tensão e a ansiedade ao estimular o sistema nervoso parassimpático.
- Como Fazer:
 - 1.Sente-se ou deite-se em uma posição confortável.
 - 2.Fechе os olhos e comece a respirar profundamente pelo nariz, expandindo o abdômen. Contando mentalmente até quatro;
 - 3.Segure o ar nos pulmões contando mentalmente até dois;
 - 4.Exale lentamente pela boca, esvaziando completamente os pulmões, contando mentalmente até seis.
 - 5.Repita de três a cinco vezes. Isso será o suficiente para enviar ao seu cérebro o comando de relaxar.



Relaxamento Muscular Progressivo

- Descrição: Este exercício ajuda a aliviar a tensão ao contrair e relaxar sequencialmente os grupos musculares.
- Como Fazer:
 1. Encontre um lugar tranquilo e confortável para se sentar ou deitar.
 2. Comece pelos pés, tensionando os músculos por 5 segundos e, em seguida, relaxando completamente.
 3. Continue subindo pelo corpo (pernas, abdômen, braços, ombros, rosto), tensionando e relaxando cada grupo muscular.
 4. Termine o exercício com uma respiração profunda.



Meditação *Mindfulness*

- Descrição: A meditação *mindfulness* foca na atenção plena ao presente, ajudando a diminuir o estresse e aumentar a consciência.
- Como Fazer:
 1. Sente-se confortavelmente em uma posição ereta.
 2. Concentre-se na respiração, notando a entrada e saída do ar.
 3. Se a mente divagar, gentilmente traga o foco de volta à respiração.
 4. Continue por 10 a 20 minutos, mantendo a atenção no momento presente.



Anexo II

Higiene do Sono

A higiene do sono é um conjunto de práticas e hábitos que promovem um sono de boa qualidade, essencial para a saúde mental e física, especialmente para pacientes oncológicos. Um sono adequado ajuda a melhorar o humor, a cognição e o bem-estar geral, além de ser fundamental para o processo de recuperação.

Estabeleça uma rotina de sono regular

Ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias, inclusive nos fins de semana, ajuda a regular o ciclo de sono-vigília do corpo.

 Dica: Crie uma rotina noturna relaxante, como tomar um banho morno ou ler um livro, para sinalizar ao corpo que é hora de dormir.

Crie um ambiente favorável ao sono

O quarto deve ser um lugar confortável e tranquilo, propício ao descanso.

 Dica: Mantenha o ambiente escuro, silencioso e com uma temperatura agradável. Use cortinas blackout, protetores auriculares ou sons relaxantes, se necessário.

Evite estimulantes antes de dormir

Substâncias como cafeína, nicotina e álcool podem interferir no sono, tornando-o mais superficial e menos reparador.



Dica: Evite consumir cafeína (café, chá preto, refrigerantes) pelo menos 6 horas antes de dormir. O álcool, apesar de inicialmente causar sonolência, pode interromper o ciclo do sono.

Limite o uso de dispositivos eletrônicos

A exposição à luz azul de telas de celulares, tablets e computadores pode interferir na produção de melatonina, o hormônio que regula o sono.



Dica: Tente evitar o uso de dispositivos eletrônicos pelo menos uma hora antes de ir para a cama. Em vez disso, opte por atividades relaxantes como leitura ou meditação.

Cuidado com a Alimentação Noturna

Comer refeições pesadas ou picantes antes de dormir pode causar desconforto e dificultar o sono.



Dica: Faça uma refeição leve à noite e evite grandes quantidades de líquidos para minimizar interrupções no sono por causa de idas ao banheiro.

Pratique atividade física regularmente

O exercício físico pode melhorar a qualidade do sono, mas o momento em que é realizado é importante.

 Dica: Tente fazer exercícios pela manhã ou à tarde. Exercitar-se muito próximo da hora de dormir pode ter um efeito estimulante, dificultando o relaxamento.

Gerencie o Estresse e a Ansiedade

Técnicas de relaxamento, como respiração profunda e meditação, podem ajudar a acalmar a mente e preparar o corpo para dormir.

 Dica: Experimente um diário de preocupações: anote seus pensamentos antes de dormir para esvaziar a mente e facilitar o adormecimento.



Júlia Vasconcelos é farmacêutica clínica especialista em saúde mental, com ampla atuação no cuidado de pacientes oncológicos. Mestre em Farmacologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), ela tem experiência na promoção do uso racional de medicamentos, no desenvolvimento de estratégias terapêuticas e no acompanhamento multiprofissional em saúde.

Júlia também se dedica à educação em saúde, oferecendo treinamentos e conteúdos voltados para profissionais da área, com foco na humanização do atendimento e no apoio emocional. Seu trabalho é guiado pela empatia e pelo compromisso com o bem-estar integral dos pacientes.

Para mais informações ou contato profissional:

Email: juuvasconcelos@hotmail.com

LinkedIn: [linkedin.com/in/juliavasconcelos](https://www.linkedin.com/in/juliavasconcelos)

Instagram: [@farma_juvasconcelos](https://www.instagram.com/farma_juvasconcelos)

