



# O diagnóstico de câncer e a saúde mental

O que você precisa saber e formas de lidar com a situação



Se você está lendo isso, provavelmente, você ou alguém que você ama recebeu o diagnóstico de câncer. Enquanto sua equipe médica orienta você sobre as opções de tratamento e sobre o que você deve esperar, este artigo oferece suporte e perspectivas referentes aos desafios emocionais que você pode enfrentar durante essa jornada.

É importante observar que o câncer pode ser de diversos tipos e níveis de agressividade. Alguns são muito tratáveis e têm altas taxas de cura, especialmente se detectados precocemente. Outros são mais agressivos e menos previsíveis. Seja qual for o caso, descobrir que você ou uma pessoa que você ama tem câncer pode ser assustador e afetar todas as partes de sua vida. É natural sentir:

- Choque e descrença
- Medo e ansiedade
- Tristeza, raiva ou culpa
- Solidão ou isolamento
- Falta de controle e frustração

Também é natural ficar mentalmente abalado(a) e fazer perguntas como:

- “Por que eu?”
- “Fiz algo errado?”
- “O que vai acontecer comigo e com a minha família?”

Você pode ter dificuldades com sua identidade e propósito ou lutar contra sentimentos de falta de esperança e solidão. Você também pode ter sentimentos de perda e luto.



**4 de fevereiro**

.....  
**Dia Mundial do Câncer**

Não existe um jeito certo ou errado de se sentir quando está lutando contra o câncer. As reações e as emoções das pessoas são únicas. Emoções intensas, como tristeza, raiva ou ansiedade são naturais. Por exemplo, muitas pessoas se sentem ansiosas antes de começar o tratamento e se perguntam se terá resultado ou como lidarão com os efeitos colaterais. Para algumas pessoas, esses sentimentos retornam conforme passam pelo tratamento e pela recuperação e enfrentam incertezas e mudanças físicas.

## Como lidar com um câncer

Embora o diagnóstico de câncer possa fazer com que tudo pareça fora de controle e incerto, usar estratégias de autoajuda pode ajudar você a se sentir mais no controle. Considere as seguintes formas para ajudar você a enfrentar o tratamento.

### Controle o que você puder

Embora o câncer possa fazer você se sentir impotente, focar em coisas que você pode controlar, como se informar sobre seu tratamento, fazer perguntas e manter uma rotina diária, pode transmitir uma sensação de estabilidade.

Dessa forma, você pode tomar decisões pensando naquilo que é melhor pra você. Por exemplo, pode ser muito difícil compartilhar seu diagnóstico com as pessoas que você ama. Também pode ser estressante e cansativo responder a perguntas bem-intencionadas e sobre como você está. Permita-se compartilhar apenas os detalhes com os quais se sente à vontade. Além disso, considere escolher um(a) representante (como um(a) parente ou amigo(a) em que você confia) para fornecer atualizações e responder a perguntas de pessoas próximas.

### Permita-se sentir suas emoções

Algumas pessoas com câncer se sentem pressionadas a ficarem otimistas e positivas, especialmente perante seus parentes e amigos. Embora seja importante manter a esperança, você não precisa fingir ou disfarçar o que está acontecendo com você. Isso pode fazer com que você se sinta mais cansado(a) e esgotado(a).

Dê a si mesmo tempo e espaço para sentir e reconhecer suas emoções à medida que surgirem. Não há nada de errado em se sentir triste e cansado(a). Também não há nada de errado em sentir medo, tristeza, raiva ou qualquer outra emoção.

É importante processar seus sentimentos. Considere formas que ajudem você a expressar o está sentido, como escrever em um diário, conversar com uma pessoa que você confia ou participar de um grupo de apoio. Ao reconhecer e entender suas emoções, você pode controlá-las de forma mais eficaz e criar resiliência. Reprimir os sentimentos pode aumentar o estresse, a ansiedade e a depressão, entre outras coisas.

Além disso, considere limites que podem ajudar você a processar essas emoções complexas. Por exemplo, pode ser bom se permitir sentir tristeza ou raiva em um dia e, então, se comprometer a fazer coisas que você gosta no outro. Ou parar de responder e-mails e ligações a toda hora e estabelecer um momento específico para isso.

### Pratique técnicas que acalmam você

Exercícios de respiração, meditação e atenção plena podem ajudar a reduzir o estresse e se acalmar. Até mesmo separar alguns minutos todos os dias para se concentrar em sua respiração pode ajudar você a se acalmar e focar. Transformar pensamentos negativos conforme eles chegam também pode ajudar. Tente se lembrar de todos os desafios que você já superou. Mudar sua forma de pensar pode criar resistência e reduzir sentimentos de ansiedade e falta de esperança.

Se possível, faça atividades físicas leves, como andar e se alongar, pois os exercícios físicos podem melhorar o humor e ajudar a controlar o estresse.

### Crie uma rede de apoio

Algumas pessoas com câncer se sentem sozinhas. Algumas também se isolam por vários motivos, por exemplo, por se sentirem vulneráveis ou diferentes. Mas se conectar com outras pessoas pode beneficiar sua saúde e bem-estar de diferentes formas, como melhorar o humor, reduzir o estresse, sentir propósito e pertencimento, e melhorar o sistema imunológico.

Mesmo cercado(a) de pessoas que você ama, você pode se sentir sozinho(a), especialmente, se sentir que os outros não entendem você. Nesse caso, algumas pessoas com câncer podem se beneficiar de conversas com outras pessoas que enfrentaram a doença, seja participando de um grupo de apoio, ouvindo um podcast ou usando outros recursos.

### Seja gentil com você mesmo(a)

Existem várias formas em que você pode ser gentil consigo mesmo(a), incluindo ter paciência enquanto se adapta ao “novo normal” e controlar suas próprias expectativas. É natural sentir muitas coisas e, às vezes, você pode querer desistir. Mas saiba que, para a maioria das pessoas, isso é passageiro. Celebrar as vitórias e os marcos pode ajudar você a se manter centrado(a) e focado(a) em avançar.

Manter-se informado(a) também pode ajudar. Fale com sua equipe médica sobre quais são suas opções e o que você pode esperar de cada etapa. Garanta que você entenda o que estão dizendo. Faça perguntas para esclarecer suas dúvidas e leve uma pessoa que você confia em suas consultas para oferecer suporte e prestar atenção no que é dito.

Preste o máximo de atenção possível aos aspectos básicos da sua saúde e bem-estar, como dormir o suficiente e com

qualidade, comer alimentos nutritivos, manter-se ativo(a) e encontrar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

### Prepare-se para as próximas etapas

Terminar um tratamento de câncer pode ser um momento de alívio, mas também uma nova fonte de ansiedade. Muitas pessoas que sobrevivem se sentem perdidas, incertas ou preocupadas com o retorno da doença. A fase de “sobrevivência”, muitas vezes, vem acompanhada de muitas emoções, que vão desde a gratidão até o medo. Exames regulares, grupos de apoio e discutir planos de cuidado com sua equipe médica pode ajudar.

## Saiba quais são os riscos e alertas para sua saúde mental

Embora seja natural sentir diversas emoções fortes quando você está enfrentando um câncer, às vezes, essas experiências podem dar origem a problemas graves de saúde mental. As pessoas diagnosticadas com câncer têm um maior risco de desenvolver ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

- **Ansiedade:** a ansiedade pode vir de diversas fontes, incluindo receber o diagnóstico, passar pelo tratamento, enfrentar os efeitos colaterais ou aguardar os resultados dos exames. Os sinais incluem: se sentir nervoso(a) ou apreensivo(a), ter dificuldades para controlar as preocupações, ficar inquieto(a) ou fisicamente tenso(a).
- **Depressão:** aproximadamente, 25% dos pacientes com câncer sofrem de depressão, o que pode acontecer logo após o diagnóstico ou posteriormente. Os sinais incluem: sentimentos persistentes de tristeza, falta de esperança, culpa e alterações no sono e no apetite.
- **TEPT:** algumas pessoas sofrem com sintomas de TEPT relacionados ao câncer, como pensamentos intrusivos, pesadelos ou entorpecimento emocional.

Reconhecer esses sinais de forma precoce e procurar ajuda para sua saúde mental pode melhorar seu bem-estar geral e a sua qualidade de vida. Quando não tratados, os problemas de saúde mental podem piorar. Podem dar origem a outros problemas de saúde, como enfraquecimento do sistema imunológico, problemas digestivos, piora dos efeitos colaterais e recuperação física mais lenta.



### Quando procurar ajuda

Se as emoções intensas persistirem por duas ou mais semanas e atrapalharem sua vida cotidiana, é importante buscar ajuda. Peça ajuda para sua equipe médica ou para um(a) profissional de saúde mental. Um(a) profissional médico(a) ou de saúde mental pode ajudar a determinar a causa dos sintomas e ajudar você a controlá-los.

#### Fontes

American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 25 de julho de 2024.

Singapore Cancer Society. [Mental health](#).

Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).

Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). Novembro de 2024.

Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 31 de outubro de 2022.

Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 22 de março de 2022.

National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 13 de abril de 2023.

National Cancer Institute. [Coping – life after cancer treatment](#). 1º de maio de 2024.

UICC. [World Cancer Day](#).

# Optum

optum.com

A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF15047674 333355-112024 OHC