



## Saudável(Mente)

Programa de promoção de saúde e bem-estar destinado a doentes oncológicos e cuidadores

Este programa irá ajudá-lo/a:

- Reduzir o stress e a ansiedade
- Gerir eficazmente as emoções
- Promover o pensamento positivo, o otimismo e a autoestima
- Criar mudanças positivas nas relações consigo e com os outros
- A cultivar a tranquilidade, qualidade de vida e o bem-estar



Mente saudável, Mais saúde  
Início: setembro 2022

Coordenadora responsável: Prof. Doutora Joana Carreiro  
Informações: geral.apll@gmail.com /Tl: 914349313



### Saudável(Mente)

**Programa de Promoção de Saúde e Bem-estar para Doentes Oncológicos, Familiares e/ou Cuidadores**

Este programa é constituído por 12 sessões de grupo, com uma periodicidade semanal (60 minutos por sessão). Será implementado presencialmente, no Centro de Atividades da APLL no Porto e online, através da plataforma digital ZOOM em data a anunciar em setembro.

## Uma melhor saúde mental para Todos

“A saúde mental é uma componente fundamental do bem-estar dos indivíduos e as perturbações mentais são, de entre as doenças crónicas, a primeira causa de incapacidade em Portugal, justificando cerca de um terço dos anos potenciais de vida perdidos.” - **Decreto-Lei n.º 113/2021 de 14 dezembro 2021**

A pandemia por COVID-19, veio agravar significativamente a saúde mental da população. O medo de contaminação, o isolamento social, as medidas de segurança adotadas e todas as mudanças sociais, geraram nas pessoas medo, ansiedade, depressão, cansaço excessivo e incerteza sobre o futuro.

Assim, consideramos fundamental, prevenir a doença e promover a saúde mental nos doentes oncológicos e cuidadores, através do desenvolvimento de programas de intervenção que possam ajudar a aliviar o sofrimento psicológico e proporcionar estratégias que permitam gerir as emoções mais negativas, no quotidiano.

### NESTA EDIÇÃO:

- **Saudável(Mente)**: Programa de Promoção de Saúde e Bem-Estar para Doentes Oncológicos e Cuidadores
- Uma melhor saúde mental para Todos
- A importância da promoção da saúde mental na doença oncológica
- Autocuidado e bem-estar na doença oncológica
- Atividades da APLL em setembro

## A importância da promoção da saúde mental na doença oncológica



O diagnóstico de uma doença oncológica constitui com grande desafio na vida dos doentes.

O sofrimento psicológico experienciado em consequência do diagnóstico de um cancro não é igual em todas as pessoas, este depende de vários fatores, tais como, da personalidade do indivíduo, da sua história de vida, mas também das características da doença, do significado que atribuiu à doença, do suporte social recebido, da capacidade individual de lidar com a adversidade, da estrutura e dinâmica do sistema familiar, assim como do impacto da doença na sua qualidade de vida e bem-estar.

Ainda assim, embora o sofrimento varie em função destes fatores, pode afirmar-se que a vivência do cancro está associada à vivência de emoções negativas, tais como o choque, tristeza, revolta, raiva, medo, desesperança, mas também são comuns elevados níveis de angústia, ansiedade e depressão.

A ansiedade tende a manter-se presente ao longo de todo o percurso da doença.

A esta realidade descrita pode também associar-se o impacto na autoestima e autoconceito dos doentes oncológicos. Todas as mudanças físicas, psicológicas e psicossociais pelas quais os doentes passam na vivência do cancro, alteram a imagem que estes têm de si próprios, do seu corpo, das suas relações, da sua forma de ver a vida, as suas prioridades e o seu sentido de pertença a uma comunidade.

Um dos principais fatores de risco para uma autoestima reduzida nos pacientes oncológicos é a redução drástica da capacidade funcional que tende a ocorrer no processo da doença oncológica, devido à redução da força e mobilidade provocada pelos tratamentos. Quando os indivíduos deixam de ser capazes de dar resposta às suas próprias necessidades, de cumprir com as suas rotinas e realizar as suas tarefas de forma independente, isso terá um impacto direto na forma como se vêm a si mesmos, na forma como se vêm a si em relação aos outros e claro, na sua autoconfiança.

Assim, intervenções que previnam a doença e promovam a saúde mental são essenciais para a saúde, saúde psicológica, qualidade de vida e bem-estar do doente oncológico.



## Autocuidado: Estratégia de Promoção da Saúde Mental



A forma característica como uma pessoa interpreta e reage aos acontecimentos da sua vida tem influência nas suas emoções, atitudes, sentido de autoeficácia e controlo, comportamentos e concretizações. Isto é especialmente relevante quando se lida com uma doença.

Doentes oncológicos e familiares e/ou cuidadores podem aprender e desenvolver competências e comportamentos pró-saúde, designadamente comportamentos de autocuidado, com benefícios, não apenas no sentido de prevenir a doença mental durante o curso da doença, como também promover a saúde psicológica e o bem-estar na fase de diagnóstico, no período de tratamento, na fase pós-tratamento e na sobrevivência.

Cultivar a tranquilidade e a calma, viver no momento presente, aumentar o autoconhecimento, a consciência e a compreensão sobre a própria mente e como esta influencia as nossas perceções, emoções e ações é possível através da prática da meditação da *Atenção Plena* (*Mindfulness*).

*Atenção Plena* significa estar realmente presente, intencionalmente, num processo de autoconhecimento, de conhecimento do mundo e dos outros, sem julgamentos.

Esta consciência do momento presente, oferece aos doentes oncológicos e familiares mais discernimento, sabedoria, clareza e aceitação da realidade da doença. É, portanto, a capacidade de observar as experiências internas e externas do momento presente, à medida que estas surgem, sem lhes reagir ou ficar dominados por elas.

Assim, a prática regular de *atenção plena* tem a capacidade de promover a autoconsciência e autoaceitação, potenciar a inteligência emocional e a gestão do stress e da ansiedade, bem como de outras emoções negativas (revolta, medo, preocupação, desesperança), promover a autoestima, a autoconfiança e o bem-estar de doentes oncológicos e familiares.

Cuide-se, pela sua saúde!



**Sabia que - é possível que os doentes/ex-doentes oncológicos e os seus familiares aprendam e desenvolvam competências e atitudes de autocuidado, prevenindo assim a doença mental e promovendo a saúde psicológica, a qualidade de vida e o bem-estar com impacto positivo na sua saúde física?**





## DOENÇAS MALIGNAS DO SANGUE

Desde 2010, setembro é o mês de consciencialização das doenças malignas do Sangue para apoiar doentes afetados por esta doenças e difundir a consciencialização sobre este tema da população.

Doenças malignas do Sangue ou Cancro do Sangue são termos usado para englobar os cancros que afetam o sangue, a medula óssea e o sistema linfático e ocorre quando há uma produção excessiva de células com funcionamento anormal. A produção em massa de células "anormais" impede a medula óssea de produzir células saudáveis (Plaquetas, Glóbulos Brancos e Glóbulos Vermelhos)

As 4 doenças mais comuns são:

- > **Leucemia** que afeta os glóbulos brancos
- > **Linfoma** que afeta o sistema linfático
- > **Mieloma Múltiplo** que afeta as células plasmáticas
- > **Síndrome Mielodisplásico** que engloba um grupo de doenças da medula óssea.

Mais de 1 milhão de pessoas são diagnosticadas com cancro no sangue em todo o mundo todos os anos (fonte: Globocan), mas ainda há uma consciencialização relativamente baixa sobre o que é, quais os sinais e sintomas que devem ser observados e quais as medidas que as pessoas podem tomar para ajudar.

Os tratamentos tem avançado muito ao longo dos anos, aumentando as taxas de sobrevivência e de qualidade de vida, mas ainda há um longo caminho a percorrer...

### Atividades da APLL em setembro

A APLL vai desenvolver campanhas online sobre as várias doenças malignas do sangue, a divulgar no site, facebook e instagram. Fará, também, a divulgação das campanhas das associações internacionais das quais é membro. As atividades presenciais serão divulgadas no início de setembro.

**APLL**  
Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

**Sede**  
Estrada Interior da Circunvalação, 6657  
4200-177, Porto  
Portugal

**Contactos**  
T: +351 225 488 000  
M: +351 914 349 813

Apoios a esta edição:



[www.apll.org](http://www.apll.org)  
[geral@apll.org](mailto:geral@apll.org)  
[facebook.com/apllassociacao/](https://facebook.com/apllassociacao/)