



estou com câncer e agora?

Respire fundo, tranquilize-se e leia este guia que irá te ajudar a encarar e vencer esta fase da sua vida!

8 passos para trilhar um caminho mais leve durante o tratamento que vai se iniciar



Idealizado por

Centro Oncológico Mogi das Cruzes

Escrito por

Valéria Rocha Macedo

1

O ponto de partida!

O momento do diagnóstico do câncer é muito delicado, pois fomenta muitos questionamentos e reflexões sobre a vida. **O mundo parece desabar! E nós sabemos bem disso** Você deve estar se perguntando “Como será minha vida durante o tratamento do câncer? Meu cabelo irá cair? Como eu vou me olhar no espelho? O que eu vou fazer como meus compromissos do trabalho? E meus filhos?”, entre tantas outras perguntas. O ponto de partida é parar de perguntar-se “Por que eu?”, pois esse questionamento gera muita angústia, revolta e raiva. Você não irá encontrar essa resposta, pois vários fatores podem ter desencadeado a doença.

por que eu?

?

2

Você não está só!

O momento do diagnóstico e do tratamento não é apenas um fato físico, mas uma questão que **envolve você como um todo**, incluindo não apenas o corpo, como também a mente, as emoções e os seus projetos de vida.

O importante é saber que você não está só.

Você terá o apoio do seu médico, amigos e familiares. Procure por grupos de apoio e ONGs que te colocarão em contato com pessoas que estão passando o mesmo que você. Nós também estaremos aqui para te ajudar, sempre!





3

*Viva um dia
de cada vez!*

Olhe e **viva o momento presente** observando sua melhora a cada dia. Viver o futuro gera ansiedade e a ansiedade gera medo. O medo paralisa e você precisa estar em movimento.



4

Participe do seu tratamento!

Você é o protagonista neste momento. Lembre-se que cada caso é um caso, e você é único. Oriente-se e tire dúvidas com a equipe responsável pelo seu tratamento sobre o seu quadro. Esteja consciente para poder estabelecer seu autocuidado. Fique ligado em você!



5

Crie um guia mental para a sua vida!

- Resgate e use sua força emocional, a sua esperança e a sua fé.
- Se precisar, peça ajuda! Lembre-se: neste momento precisamos de aconchego.
- Esteja junto de um amigo, um familiar ou um vizinho. É tempo de estarmos juntos.
- Blinde-se do discurso negativo de você mesmo e, principalmente, dos outros.



6

Lembre-se: Você está vivo!

Na medida do possível, procure manter suas atividades, a menos que o seu médico tenha recomendado repouso. Exercite-se, caminhe, brinque com as crianças, cozinhe. Isso pode ajudá-lo a reduzir os efeitos colaterais, diminuir o tempo de recuperação e evitar a depressão. Sempre questione o seu médico quanto aos seus limites.





7

Organize-se e seja prático!

- ✓ Consulte seu convênio sempre que precisar. Ele pode te orientar.
- ✓ Organize seus exames e relatórios em uma pasta e leve-a sempre às consultas e tratamento.
- ✓ Tenha sempre um calendário visível com as datas de suas consultas, exames e tratamento. É importante evitar faltas.
- ✓ Conheça os seus direitos. Paciente com câncer tem facilidade no acesso aos medicamentos, tem direito à isenção de IPTU, auxílio doença e até saque do FGTS.





8

*Conte sempre,
sempre conosco!*

Centro Oncológico Mogi das Cruzes tem uma equipe especializada e humanizada para acolher você e seu familiar. Entendemos que você é um indivíduo que tem emoções e sentimentos e, por isso, estamos prontos para o seu acolhimento. O Projeto Acolher, coordenado pelo departamento de Psicologia do Centro Oncológico Mogi das Cruzes, tem o objetivo de proporcionar acolhimento no momento do diagnóstico e no início do tratamento, proporcionando escuta, suporte e orientação.

Acesse nosso site e saiba mais: www.centrooncologico.com.br
Lembre-se sempre que nós estamos com você!



Escreva aqui suas expectativas



www.centrooncologico.com.br
Av Osmar Marinho Couto, 78
Mogi das Cruzes ó SP
Ligue para 11 4795-4795

