

Dicas para viver e trabalhar com Cancro da Mama Metastático (CMM)



CRIE UM PLANO DE AÇÃO

- Fale com o seu profissional de saúde sobre o seu plano de trabalho e explique o que o seu trabalho implica:
 - Como é que o seu diagnóstico irá afetar o desempenho no trabalho?
 - Como pode minimizar este impacto?
 - O que pode fazer para melhorar a concentração ou poupar energia?
 - Irá precisar de se ausentar para determinados tratamentos?
- Conheça os detalhes específicos sobre o seu plano de tratamento e possíveis efeitos indesejáveis:
 - Que efeitos indesejáveis podem potencialmente interferir com o seu trabalho, como náuseas ou fadiga?
 - Existem outros tratamentos que podem interferir menos com o seu trabalho? Qual é a sua eficácia?



GERIR OS EFEITOS INDESEJÁVEIS RELACIONADOS COM O TRATAMENTO

- Pergunte à sua equipa de profissionais de saúde sobre como pode lidar com o impacto dos efeitos indesejáveis relacionados com o tratamento no seu trabalho com modificações no seu estilo de vida, como mudanças na dieta ou fisioterapia.
- Identifique as horas do dia e dias da semana mais apropriados em que pode receber tratamento de forma a que, se sentir efeitos indesejáveis, eles tenham uma maior probabilidade de ocorrer após o expediente ou nos dias de folga.
- Mantenha um diário de trabalho detalhado com uma lista de tarefas pendentes. Tome notas detalhadas durante as consultas para se lembrar de detalhes importantes.



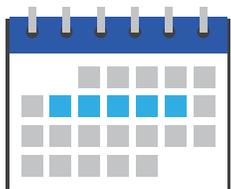
MANTENHA A SUA ROTINA

- Pode ajudar manter a normalidade no resto da sua vida, tanto quanto possível, quer se trate de ir ao ginásio depois do trabalho, encontrar-se com amigos, tomar o pequeno-almoço com a sua família de manhã ou qualquer coisa de que goste como parte da sua rotina habitual.



FALE COM OS SEUS COLEGAS DE TRABALHO

- Pode ser útil conversar com os seus colegas, e os seus empregadores e colegas de trabalho podem dar-lhe apoio. Considere o seguinte antes de conversar com o seu empregador:
 - **Licença médica** – Considere como pode usufruir da política de férias ou de licença da sua empresa para ajustar o seu local de tratamento.
 - **A cultura** – Antes de considerar a quem conta e como, pode querer considerar o seu ambiente de trabalho e cultura. O seu local de trabalho é grande e formal ou pequeno e próximo? Mais alguém no seu local de trabalho teve cancro ou outra condição médica e como é que foi tratado?
 - **Os seus direitos** – O medo da discriminação ou preconceito pode afetar a forma como aborda o seu diagnóstico com os colegas de trabalho, mas é importante compreender que tem direitos enquanto funcionário.
 - **O que quer dizer** – Ninguém tem direito às informações sobre a sua saúde, e cabe-lhe a si decidir a quem quer contar e quanta informação quer divulgar. Se optar por contar aos seus colegas de trabalho, pode ser importante criar expectativas relativamente ao seu papel na equipa, mudanças antecipadas no seu aspeto (caso existam) e outras mudanças no dia-a-dia que possam ocorrer.



SAIBA QUANDO TIRAR UMA FOLGA

- Reconheça quando pode precisar de tirar uma folga e concentrar-se totalmente no tratamento.
- Fale com o representante de recursos humanos da sua empresa sobre a indisponibilidade a curto ou longo prazo de forma a saber exatamente o que irá receber, quando e durante quanto tempo.
- Certifique-se de que mantém a cobertura do seu seguro de saúde enquanto ainda estiver a trabalhar e também quando decidir eventualmente parar de trabalhar. Planeie isto com antecedência, uma vez que pode ser uma despesa que precise de ser contabilizada no seu orçamento familiar.