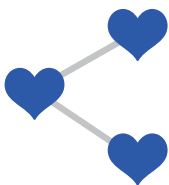


5 passos para cuidar das suas necessidades emocionais e espirituais



DÊ TEMPO PARA PROCESSAR OS SEUS SENTIMENTOS

- Sentimentos de desespero, sensação de abandono, medo do desconhecido e raiva para com os outros e o universo, são comuns. Tire tempo para reconhecer os seus sentimentos e como o cancro da mama metastático (CMM) afetou o seu sentido de identidade, propósito e significado.
- Antes de ter uma conversa com a sua equipa de profissionais de saúde, reconheça os seus sentimentos e o que é importante para si. Pode colocar as seguintes perguntas e escrever as suas reações:
 - O que é que me está a preocupar mais?
 - O que é que eu espero?
 - O que é mais importante para mim neste momento?
 - Em que é que acredito?
- Faça uma introspeção, uma vez por semana, de forma a analisar mais profundamente as suas emoções. Considere escrever os seus sentimentos num diário durante esse tempo. Isto irá ajudá-la a ter algum controlo relativamente ao que está a acontecer na sua vida e decidir se a vida seria mais fácil se estivesse a trabalhar com um orientador ou terapeuta.



ENCONTRE A SUA REDE DE APOIO

- Se para si a espiritualidade e rezar são importantes, pode encontrar conforto ao conversar com membros da sua comunidade espiritual.
- O seu médico e enfermeira provavelmente podem recomendar alguns grupos de apoio locais ou online para pessoas que também vivem com CMM.
- Pode fazer novas amigas que tenham CMM e estejam a passar por experiências semelhantes à sua. Em muitos casos, este grupo torna-se um grupo de apoio inteiramente novo.
- Se já pensou no assunto e acha que a vida será mais fácil com mais apoio, então fale com o seu médico ou enfermeira sobre orientadores ou organizações que possam estar disponíveis.

- 1 
- 2 
- 3 

CONCENTRE-SE NAQUILO QUE PODE CONTROLAR

- Pergunte a si mesma, quais eram as 3 coisas que eu gostava antes do meu diagnóstico e como posso incorporá-las agora na minha vida? E se não puder fazer as coisas que costumava fazer, pense em 3 coisas que pode fazer que são agradáveis para si agora neste momento?
- Concentre a sua energia em definir objetivos alcançáveis e realizar rotinas diárias de que gosta, como passear o seu cão ou encontrar-se com os seus amigos uma vez por mês.



PRATIQUE O HÁBITO DE TER CONVERSAS DIFÍCEIS

- As mulheres com CMM por vezes lidam com sofrimento antecipado, ou a sensação de perda iminente e essas emoções podem ser especialmente fortes se tiver dependentes e estiver preocupada com o facto de os deixar.
- Fale com o seu médico, enfermeira ou orientador sobre quando e como deve partilhar o seu diagnóstico com a sua família (sobretudo se tiver filhos pequenos na sua família).
- Pratique o hábito de ter estas conversas difíceis de forma a sentir-se mais confortável com o que dizer e a melhor forma de responder a quaisquer perguntas de uma maneira adequada à idade.



SEJA HONESTA DIZENDO O QUE PRECISA E O QUE NÃO PRECISA

- Tal como a preparação para conversas difíceis, pratique a forma como gostaria de responder às perguntas de familiares e amigos sobre como eles a podem ajudar com apoio emocional. Diga-lhes como podem mostrar apoio definindo um horário para fazerem uma atividade divertida juntos ou como os cartões humorísticos são sempre apreciados.
- Em vez de responder a perguntas individuais sobre a sua saúde e tratamento, talvez considere colocar essas informações num blog ou no Facebook. Isto irá ajudar a manter os familiares e amigos atualizados sobre a sua saúde e pode ajudá-la a conversar com eles sobre outros assuntos.
- Não tenha medo de pedir para ter um tempo sozinha. Precisa do seu tempo.
- Seja honesta com a sua equipa de tratamento relativamente às suas emoções e objetivos pessoais. Eles estão lá para a ajudar e podem dar ideias sobre formas de ajuda.