

# O que fazer em caso de angústia

A angústia é uma emoção, sentimento ou pensamento desagradável. Ela pode dificultar a enfrentar o câncer e lidar com os sintomas, o tratamento e os efeitos colaterais. Pode até mesmo agravar os efeitos colaterais, como causar fadiga, náusea, problemas de sono e dor.



## O que causa angústia em pessoas com câncer?

A angústia é comum em pessoas com câncer e em seus familiares e outros entes queridos. O câncer pode causar angústia de várias maneiras, incluindo:

- Preocupações com o futuro
- Aumento das necessidades de cuidados de saúde (mais consultas, médicos e medicamentos)
- Efeitos colaterais tardios e de longo prazo
- Preocupações com a família e relacionamentos
- Estresse financeiro ou com o plano de seguro saúde



## Como é a sensação de angústia?

As pessoas descrevem a angústia de várias maneiras. Se você está com angústia, pode estar sentindo:

- Tristeza ou depressão
- Ansiedade
- Irritado
- Sem esperança
- Solitário ou isolado
- Desamparado ou como se não tivesse controle
- Incerto sobre seu propósito ou significado na vida
- Insensível ou simplesmente nada
- Exausto

A angústia também pode tornar mais difícil tomar decisões. Você pode ter dificuldade em decidir sobre o tratamento, marcar consultas de acompanhamento e até mesmo tomar os medicamentos necessários para tratar o seu câncer.



## Como a angústia é tratada?

O tratamento para a angústia pode incluir terapia conversacional, medicamentos, atividades de atenção plena (como musicoterapia) ou uma combinação dos três.



## O que você pode fazer para ajudar a controlar a angústia?

Não existe uma solução única. Encontre o que funciona para você. Algo pode funcionar em um dia, mas não no outro. Quanto mais métodos de enfrentamento você tiver, melhor preparado estará quando precisar deles.

### Faça o seguinte:

- Pense nas maneiras como você lidou com isso no passado. Se elas ajudaram, tente novamente.
- Experimente exercícios de relaxamento, meditação, ioga, massagem ou terapia com animais de estimação.
- Seja ativo, como caminhar, andar de bicicleta ou trabalhar no jardim.
- Encontre alguém com quem você possa conversar sobre sua doença.
- Lide com o câncer “um dia de cada vez”. Saiba que alguns dias serão melhores do que outros.
- Saiba que é NORMAL não se sentir positivo o tempo todo.
- Recorra a grupos de apoio e autoajuda se eles o fizerem sentir-se melhor.
- Encontre um médico que permita que você faça todas as suas perguntas. Isso pode ajudá-lo a se preparar para o que provavelmente acontecerá.
- Explore crenças e práticas espirituais e religiosas (como a oração) que o ajudaram no passado. Procure outras práticas que possam lhe oferecer conforto.

- Mantenha um diário como forma de se expressar.
- Mantenha registros dos números de telefone dos seus médicos, datas de tratamento, valores laboratoriais, raios-X, exames, sintomas, efeitos colaterais, medicamentos e estado geral de saúde.
- Converse com sua equipe de tratamento do câncer se estiver pensando em interromper o tratamento regular. Diga a eles por que está pensando nisso e o que prefere fazer em vez disso.

### Não faça o seguinte:

- Presuma que você vai morrer porque tem câncer. Converse com sua equipe de tratamento do câncer sobre o que você pode esperar.
- Culpar-se por ter causado o seu câncer.
- Sentir-se mal por não conseguir ser sempre positivo. É importante para a cura permitir-se sentir todos os seus sentimentos, bons e maus.
- Tente lidar com sua angústia sozinho. Busque ajuda para o que você precisa.
- Ter vergonha de procurar ajuda de um profissional de saúde mental.
- Esconda suas preocupações ou sintomas da pessoa mais próxima a você. Ela pode ajudá-lo a descobrir o que fazer e lembrar o que sua equipe de tratamento do câncer lhe disse.



### Quando conversar com sua equipe de tratamento do câncer

Informe sua equipe de tratamento do câncer sobre qualquer mudança em como você está se sentindo para que possa obter a ajuda necessária. Informe-os quando perceber as mudanças, com o que você tem dificuldade ou o que piora ou melhora as mudanças.



Para obter mais informações e apoio, visite o site da American Cancer Society em [cancer.org/portuguese](https://cancer.org/portuguese) ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

É normal sentir alguma angústia quando se tem câncer. Mas, às vezes, a angústia pode impedir você de fazer o que precisa. Ligue imediatamente para sua equipe de tratamento do câncer se você estiver:

- A sentir-se sobrecarregado ou dominado por uma sensação de pavor
- A sentir-se tão triste que acha que não consegue continuar com o tratamento
- A sentir-se incapaz de lidar com a dor, o cansaço e a náusea
- A ter dificuldade para dormir ou comer
- A ter dificuldade para se concentrar ou com a memória
- A ter muita dificuldade para tomar decisões
- A sentir-se sem esperança – questionar se vale a pena continuar
- A pensar constantemente no câncer ou na morte
- A questionar a fé e as crenças religiosas
- A sentir-se sem poder, sem valor, inútil e como um fardo para os outros

**Lembre-se:** não existe uma única maneira de lidar com a angústia. Informe sua equipe de tratamento do câncer sobre como você está se sentindo para que possa obter a ajuda necessária para lidar com isso. Existem medicamentos e outros serviços que podem ajudá-lo.



### Quando ir ao pronto-socorro ou ligar para o 911?

Para obter ajuda imediata, vá ao pronto-socorro ou ligue para o 911. Você também pode ligar ou enviar uma mensagem de texto para o 988 para entrar em contato com a Linha de Apoio a Suicidas e Crises. Este serviço oferece apoio gratuito e confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, para pessoas em sofrimento e recursos para você ou seus entes queridos.

