



Cuidadores de pacientes
com câncer de cabeça
e pescoço

Saúde mental e qualidade de vida

Objetivo

Essa cartilha tem como objetivo conscientizar e orientar cuidadores de pacientes com câncer de cabeça e pescoço sobre a importância de sua saúde mental e qualidade de vida. Mesmo com todas as tarefas do dia-a-dia e preocupações com o cuidado do paciente, a sua saúde também é de extrema importância, do corpo à mente.

Corpo

O cuidado de um paciente exige muito de seu corpo, entre consultas, tratamento, horário de remédios, alimentação e cuidados da casa.

Cuidar de sua saúde é tão fundamental como a do paciente, e para isso é importante:

Dormir bem

Procure ter horas regulares de sono.



Fazer exercícios físicos

Uma caminhada diária de 30 minutos ajuda. Já são suficientes para manter uma vida mais ativa.



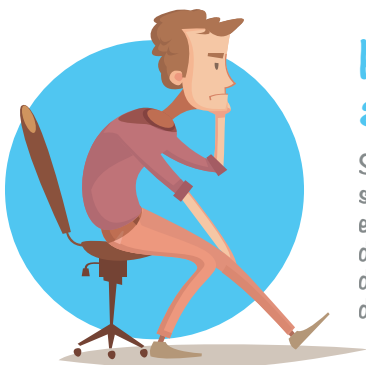
Mente

Além do esforço físico, o ato de cuidar demanda paciência e compreensão, mas é necessário que o cuidador também tenha paciência consigo mesmo e compreenda seus limites emocionais. Para colaborar com isso, é importante que você:



Expresse seus sentimentos.

Procure pessoas de confiança para conversar sobre o que está sentindo.



Procure ajuda

Sendo difícil expressar sentimentos diante do paciente e/ou dos familiares, o Ambulatório de Oncologia Clínica do Hospital de Clínicas da UNICAMP dispõe do serviço de Psicologia.

Mantenha as atividades de seu interesse

Se engajar em suas atividades favoritas ajuda a retomar sua autoestima, motivação e entusiasmo pela vida.



Tire suas dúvidas

Aproveite a visita ao Ambulatório para tirar todas as suas dúvidas com a equipe médica, de enfermagem, da nutrição, da psicologia, da farmácia e da assistência social, isso ajuda em sua organização pessoal e ajuda a melhorar o seu humor.



Para marcar uma consulta com a equipe do Serviço de Psicologia é muito fácil. Ao chegar ao Ambulatório, pegue uma senha, dirija-se ao balcão de atendimento e agende uma data e um horário.

Todos os cuidadores e familiares dos pacientes com câncer tem direito aos atendimentos psicológicos, desde o primeiro dia de consulta.

Para cuidar é preciso se cuidar!



Autor
Daniel Paixão Pequeno
Psicólogo (CRP: 06/123895).
Mestre em Assistência ao Paciente Oncológico.

Colaboradores:
Karla Cristina Gaspar
Gustavo Jacob Lourenço