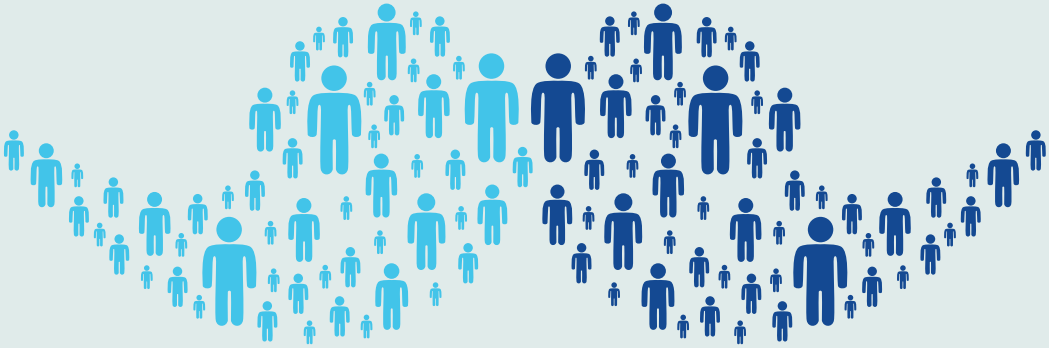
NOVEMBRO**AZUL**

Material de aconselhamento e apoio para pacientes

CÂNCER DE PRÓSTATA



Investidores Sociais

AstraZeneca NOVARTIS

Iniciativa e realização

eu e você CONTRA O CÂNCER

INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA

SUMÁRIO

O que é câncer 05

Sugestões de perguntas para seu médico 05

Como se preparar para a próxima consulta 06

Dicas para conviver com um câncer de próstata 07

Como lidar com o medo 10

Aprenda uma técnica rápida de respiração que pode te ajudar 12

Como lidar com impactos financeiros 13

Contando sobre o câncer para sua família e amigos 14

Relação com familiares 15

A importância da rede de apoio 16

A importância da crença 17

INSTITUTO
LADO A LADO
PELA VIDA

Receber um diagnóstico de câncer não é fácil. É um momento desafiador, e cada pessoa reage de um jeito. O que é comum a todos que passam por isso são as incertezas e dúvidas.

Este material criado pelo Instituto Lado a Lado pela Vida busca trazer informações e conforto para que essa jornada possa ser encarada com mais leveza.

Reunimos orientações práticas sobre o **câncer de próstata** e questões que costumam surgir nesse processo: o medo, as preocupações financeiras, o impacto nas relações familiares, o papel da rede de apoio e a força que muitas pessoas encontram na espiritualidade.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA.

O **Instituto Lado a Lado pela Vida** está aqui para caminhar junto e lado a lado com você. Nosso compromisso é colocar o paciente no centro do cuidado e dar suporte para que você se sinta mais amparado e consciente das possibilidades ao seu redor.

O QUE É CÂNCER?

O termo câncer abrange mais de 100 tipos de doenças malignas que surgem quando uma mutação do DNA das células faz com que elas cresçam desordenadamente. Essas células podem invadir tecidos próximos ou órgãos distantes e resultam na formação de tumores.

SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA SEU MÉDICO

Que tipo de câncer eu tenho?

Qual o estágio da doença?
O que isso significa?

É preciso realizar teste genômico?
Tem alguma mutação alvo?

Quais as opções de tratamento?
Tenho indicação para imunoterapia?

Tenho indicação para terapia-alvo?

Qual é o objetivo do tratamento?

- Eliminar o câncer?
- Me fazer sentir melhor?
- Controlar o câncer?
- Melhorar meus sintomas?

O que posso fazer para amenizar esses efeitos colaterais?

Quais podem ser os efeitos colaterais do meu tratamento?

COMO SE PREPARAR PARA A PRÓXIMA CONSULTA

Liste as medicações de uso diário, incluindo os medicamentos de pressão, diabetes e colesterol, entre outros

Leve alguém com você na hora da consulta, seja um amigo ou familiar, para se sentir mais seguro e confiante

Leve a cada consulta uma pasta organizada com seus exames anteriores

Anote seus efeitos colaterais, sintomas que não existiam ou qualquer coisa diferente que tenha ocorrido entre uma consulta e outra e peça para o médico lhe orientar

DICAS PARA CONVIVER COM O CÂNCER DE PRÓSTATA

RESPEITE O SEU TEMPO

Nem todos os dias serão iguais, e tudo bem. Dê espaço para o seu corpo e suas emoções. Nos dias em que estiver se sentindo melhor, aproveite para fazer algo leve e que te traga prazer, como ouvir música, caminhar ou encontrar alguém querido.

CUIDE DO SEU CORPO COM ATENÇÃO

Movimente-se dentro dos seus limites. Caminhadas leves, alongamentos ou exercícios orientados podem ajudar na disposição e no humor. Converse sempre com sua equipe médica ou com o fisioterapeuta antes de iniciar qualquer atividade.

ALIMENTE-SE COM EQUILÍBRIO

Prefira alimentos frescos, coloridos e naturais. Evite o excesso de gordura e carne vermelha. Se o apetite estiver menor, pequenas porções ao longo do dia podem ajudar. Uma boa alimentação fortalece o corpo e auxilia na recuperação.

MANTENHA-SE HIDRATADO

Beber água é essencial, especialmente durante o tratamento. Se for difícil, varie com sucos naturais, chás ou água saborizada com frutas. A hidratação também ajuda no funcionamento da bexiga e do intestino.

CUIDE-SE DURANTE O TRATAMENTO

Durante a cirurgia, radioterapia ou hormonioterapia, respeite os sinais do seu corpo. Descanse, siga as orientações médicas e comunique qualquer mudança, como dor, inchaço, cansaço ou alterações urinárias.

ATENÇÃO ÀS FUNÇÕES URINÁRIAS E SEXUAIS

É comum que o tratamento traga mudanças nessas áreas. Converse abertamente com seu médico sobre isso: existem recursos e terapias que podem ajudar na recuperação da função urinária e da vida sexual.

ACEITE AJUDA

Permita-se receber apoio. Deixe que familiares, amigos ou vizinhos te ajudem nas tarefas do dia a dia. Isso não é fraqueza

APROVEITE OS DIAS DE BEM-ESTAR

Nos dias em que estiver se sentindo melhor, faça algo que te dê prazer: caminhar, ver um jogo, cozinhar, cuidar do jardim ou passar tempo com quem você gosta.

PRESERVE O AMBIENTE AO SEU REDOR

Prefira lugares ventilados, limpos e tranquilos. Ambientes com luz natural e sem fumaça ajudam a melhorar o bem-estar físico e emocional.

FALE SOBRE O QUE SENTE

Você não precisa enfrentar tudo sozinho. Compartilhar sentimentos com pessoas próximas, grupos de apoio ou um psicólogo pode aliviar a carga emocional e fortalecer a mente.

CUIDE DA SUA AUTOESTIMA E DA MENTE

Mudanças no corpo fazem parte do tratamento. Cuide da sua aparência e do seu humor — uma roupa que você gosta, um bom perfume, ou até um barbeado tranquilo podem fazer diferença.

DURMA E DESCANSE BEM

O descanso é parte do tratamento. Tente manter horários regulares e um ambiente calmo para dormir. Um sono reparador ajuda o corpo a se recuperar.

MANTENHA O ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Mesmo se estiver se sentindo bem, não falte às consultas e exames. O acompanhamento regular garante que o tratamento siga no melhor caminho e permite ajustes quando necessário.

PERMITA-SE SENTIR ESPERANÇA

Cada etapa é um passo importante. Acredite na sua força e no cuidado da equipe médica, da família e dos amigos. O tratamento é um processo, e você não está sozinho.

COMO LIDAR COM O MEDO

O medo consiste em uma resposta emocional diante de uma ameaça, real ou percebida. É um mecanismo de sobrevivência que prepara o corpo e a mente para reagir a situações perigosas, ativando o instinto de lutar, fugir ou paralisar. Embora muitas vezes seja associado a algo negativo, o medo também pode ter um papel protetor, ajudando a evitar riscos.

O que desperta o medo pode variar muito de pessoa para pessoa. Para alguns, pode ser atravessar uma ponte alta; para outros, pode ser falar em público, perder alguém querido ou receber o diagnóstico de uma doença grave, como o câncer.

Quem enfrenta um câncer convive com o medo da dor, da morte, das mudanças físicas e da incerteza. Esse sentimento é legítimo e não precisa ser enfrentado sozinho.

0800 222 2224
Fale agora conosco!

Falar sobre o medo é o primeiro passo para acolhê-lo. Conversar com familiares, amigos ou um profissional da saúde mental pode trazer alívio. Muitas vezes, o que está por trás do medo é o desconhecido. O que mais nos assusta é o que ainda não entendemos. Por isso, buscar informações confiáveis e entendê-las é fundamental para que você consiga ter qualidade em seu tratamento e recuperação. A equipe médica é muito importante para falar sobre o tipo de câncer, os possíveis tratamentos, em que momento do diagnóstico você está. Esse conhecimento ajuda a transformar o medo em ação.

Permita-se sentir. Você não precisa ser forte o tempo todo. Aceitar suas emoções é parte do processo de autoconhecimento tão necessário para essa fase. Técnicas como respiração consciente, meditação e apoio psicológico podem ajudar a controlar a ansiedade.

O medo faz parte, mas ele não precisa te paralisar. Com o tempo, você vai descobrir sua força.

ELA JÁ ESTÁ AÍ, DENTRO DE VOCÊ.

APRENDA UMA TÉCNICA RÁPIDA DE RESPIRAÇÃO QUE PODE TE AJUDAR

Fonte: *Site Drauzio Varella*

COMO LIDAR COM IMPACTOS FINANCEIROS?

Ninguém está preparado para enfrentar o diagnóstico de um câncer. Por isso, é fundamental que você não se culpe por eventuais dívidas ou gastos extras com transporte, exames, medicamentos, alimentação especial e até mesmo ausências no trabalho. Nesse momento, conhecer seus direitos e cuidar da sua saúde financeira são atitudes importantes para reduzir o estresse.

O primeiro passo é organizar suas despesas e receitas. Isso permitirá identificar onde é possível economizar ou onde você pode buscar apoio. Muitos bancos e prestadores de serviços oferecem alternativas para renegociação de dívidas. Apresentar um laudo médico pode facilitar acordos e até mesmo garantir isenções, dependendo do caso.

DIREITOS E BENEFÍCIOS QUE EXISTEM PARA QUEM ESTÁ PASSANDO POR UM CÂNCER:

- Auxílio-doença ou aposentadoria por invalidez (INSS)
- Saque do FGTS e do PIS/PASEP
- Isenção de impostos (como IPVA, ICMS e IPI em alguns casos)
- Prioridade no recebimento de precatórios

Organizações da sociedade civil e hospitais também oferecem apoio social, jurídico e assistencial. Não hesite em buscar ajuda.

CONTANDO SOBRE O CÂNCER PARA SUA FAMÍLIA E AMIGOS

Todo diagnóstico preocupa, sobrecarrega a mente e afeta muito o nosso emocional. No caso do câncer, isso pode se somar a uma sensação de desamparo, angústia, medo e uma infinidade de dúvidas. Por esse motivo, é tão importante ter uma rede de apoio e contar sobre o diagnóstico com aqueles que são mais próximos poderá auxiliá-lo nessa nova e desafiadora jornada.

Seus familiares, cuidadores, amigos e grupos que você frequenta, além da equipe médica que vai acompanhá-lo no tratamento formam a sua rede de apoio. São eles que poderão te ouvir, orientar, acolher, dar apoio emocional e estar presente sempre que você precisar.

Não tenha vergonha se precisar de ajuda, nem guarde as suas angústias para você. Dividi-las deixará você mais leve.

Quanto às demais pessoas, sempre será uma escolha sua contar ou não. Sabemos que hoje em dia, muitos pacientes com câncer optam por divulgar sua condição nas redes sociais ou para todas as pessoas que conhecem. No entanto, é importante reforçar que a escolha sempre será sua e seja qual for a escolhida, está tudo bem. O importante é você estar confortável e focado em superar o câncer.

RELAÇÃO COM FAMILIARES

O câncer não atinge apenas o corpo: ele atravessa também as relações. Familiares podem não saber o que dizer, parecer distantes ou superprotetores. Cada um reage à notícia do diagnóstico à sua maneira.

Falar abertamente sobre seus sentimentos ajuda a fortalecer os vínculos. Dizer o que você precisa (espaço, companhia ou ajuda prática) é um caminho para que a convivência se torne mais leve. Nem sempre os familiares vão acertar, mas dar espaço para o diálogo pode evitar mágoas desnecessárias.

Lembre-se:
Você tem o direito de colocar limites.
Seu tempo, sua rotina e suas emoções importam.

Ao mesmo tempo, tente olhar com empatia para quem está ao seu redor. Muitas vezes, o medo e o amor se misturam, e nem todos sabem demonstrar isso de forma adequada.

Cuidar da relação com a família é cuidar também da sua rede de afeto. Ela pode ser um porto seguro nesse processo.

A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO

Diante do diagnóstico de um câncer, a vida parece suspensa, como se o tempo parasse para reorganizar sentidos. Nesse momento, a presença de uma rede de apoio se revela não apenas como ajuda prática, mas como um gesto profundo de humanidade compartilhada.

Estar cercado por pessoas (familiares, amigos, vizinhos ou até desconhecidos que o destino coloca no caminho) é lembrar que, mesmo na dor, seguimos pertencendo. Uma escuta atenta, um prato de comida, uma ida ao médico ou uma mensagem afetuosa podem ser tão valiosos quanto qualquer tratamento. Às vezes, é no simples gesto do outro que reencontramos o que há de mais essencial em nós mesmos: **a capacidade de continuar.**

Há também espaços de encontro entre quem vive desafios semelhantes. Grupos de apoio, presenciais ou virtuais, funcionam para que sejam compartilhadas alegrias, dores e descobertas. **É romper o silêncio que o medo impõe e transformar a vulnerabilidade em força coletiva.**

Se aceitar ajuda ainda parece difícil, talvez seja importante lembrar: **há grandeza em reconhecer nossos limites.** Permitir-se ser cuidado é também um gesto de autocuidado. Porque coragem não é enfrentar tudo sozinho, é abrir espaço para o outro caminhar junto, mesmo que em silêncio.

A IMPORTÂNCIA DA CRENÇA

A espiritualidade pode ser um refúgio poderoso durante o tratamento. Independentemente de religião, muitas pessoas encontram força, esperança e sentido em algo maior, seja em Deus, no universo, na natureza ou na fé interior.

Orar, meditar, frequentar celebrações ou conversar com um líder espiritual pode ajudar a atravessar o medo, a dor e as dúvidas. A espiritualidade pode dar um novo olhar para o que está acontecendo, abrindo caminhos para o acolhimento e a resiliência.

Não há certo ou errado. O importante é o que faz sentido para você. Se você não se identifica com uma fé, está tudo bem. A espiritualidade também pode estar em momentos de silêncio, na conexão com pessoas queridas ou na busca por propósito.

Se sentir vontade, fale sobre isso com sua equipe de saúde. Muitos hospitais contam com serviços de apoio espiritual, com respeito às diferentes crenças.

EM TEMPOS DIFÍCEIS, FORTALECER A ALMA TAMBÉM É UM CUIDADO COM O CORPO.

SOMOS

“EU E VOCÊ CONTRA O CÂNCER”!

O **Instituto Lado a Lado pela Vida** tem como missão orientar e educar pacientes, familiares e cuidadores sobre fatores de risco, prevenção e diagnóstico precoce de doenças crônicas como o câncer, as doenças cardiovasculares e a saúde do homem.

Atuar para garantir os direitos dos brasileiros à saúde por meio da mobilização e construção de políticas públicas eficazes.

O Núcleo de Apoio do Paciente é responsável por atendimento e acolhimento ao paciente

Contamos com um espaço para que você encontre orientação sobre exames, seus direitos, informações sobre diagnóstico e tratamentos, além de amparo em questões emocionais.

0800 222 2224
Fale agora conosco!

eu e você
CONTRA O CÂNCER

EU E VOCÊ CONTRA O CÂNCER

Um canal que dá voz ao paciente com câncer, seus familiares, cuidadores e população em geral, o “Eu e Você Contra o Câncer” nasceu para levar uma nova comunicação sobre a doença para todos os brasileiros, guiado pela convicção de que a informação salva, acolhe e empodera.

Um espaço criado para o paciente, feito com escuta, respeito e compromisso com a verdade.

Instagram:
@euevocecontraocancer

CONHEÇA O INSTITUTO

INSTITUTO

WWW.LADOALADOPELAVIDA.ORG.BR

INSTITUTO
LADO A LADO
PELA VIDA