

ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA ONCOLOGIA

A experiência do câncer vai muito além do diagnóstico e do tratamento físico. Os aspectos psicológicos desempenham um papel crucial na jornada do paciente oncológico, influenciando não apenas a qualidade de vida, mas também a adesão ao tratamento e a recuperação. Abaixo, discutiremos alguns dos principais aspectos psicológicos que podem afetar pacientes com câncer e oferecemos orientações para enfrentá-los.

1. Impacto Emocional do Diagnóstico

Receber um diagnóstico de câncer pode desencadear uma série de emoções, como medo, tristeza, raiva e ansiedade. É normal sentir-se sobrecarregado. A aceitação dessa gama de emoções é um passo importante para lidar com a situação. A busca de apoio emocional, seja através de familiares, amigos ou grupos de apoio, pode ser extremamente benéfica.

2. Ansiedade e Depressão

Estudos demonstram que pacientes oncológicos apresentam altas taxas de ansiedade e depressão. A ansiedade pode se manifestar como preocupação constante sobre o futuro e o tratamento, enquanto a depressão pode afetar a motivação e a energia. É essencial que os pacientes estejam cientes desses sinais e busquem ajuda profissional quando necessário.

3. Mecanismos de Enfrentamento

Os mecanismos de enfrentamento variam entre os indivíduos e podem incluir estratégias como aceitação, busca de informação e envolvimento em atividades que proporcionem prazer. Técnicas de relaxamento, como meditação e exercícios de respiração, também podem ser úteis para reduzir o estresse e promover o bem-estar.

4. A Importância do Suporte Social

O suporte social é um fator protetor significativo na saúde mental de pacientes oncológicos. Ter uma rede de apoio pode ajudar a mitigar a solidão e a angústia, proporcionando um espaço seguro para expressar emoções. Incentivar o envolvimento com grupos de suporte ou terapia de grupo pode ser uma estratégia valiosa.

5. O Papel da Psicoterapia

A terapia psicológica, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), pode ser eficaz no tratamento da ansiedade e depressão em pacientes oncológicos. Profissionais de saúde mental podem ajudar na reestruturação de pensamentos negativos e na promoção de estratégias adaptativas para lidar com o estresse associado ao câncer.

Conclusão

Os aspectos psicológicos na oncologia são complexos e variados. Reconhecer e abordar essas questões pode contribuir significativamente para a qualidade de vida dos pacientes. É fundamental que os pacientes se sintam encorajados a buscar apoio psicológico durante sua jornada, assegurando que suas necessidades emocionais sejam atendidas junto com o tratamento médico.

Lembre-se: você não está sozinho nessa jornada. Buscar ajuda é um sinal de força e um passo importante para o enfrentamento do câncer.

Referências

1. Andrykowski, M. A., & Cordova, M. J. (2018). Psychological responses to cancer diagnosis and treatment. *American Psychologist*, 73(5), 490–502.
2. Mitchell, A. J., & Symonds, P. (2019). The role of psychological screening in cancer care: A review. *The Lancet Oncology*, 20(6), e295-e305.
3. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
4. Helgeson, V. S., & Cohen, S. (1996). Social support and adjustment to cancer: An emotional regulation perspective. *Health Psychology*, 15(2), 135-146.
5. Fann, J. R., & Ustun, B. (2009). The role of psychiatric disorders in the quality of life of cancer patients. *Câncer*, 115(23), 5430-5438