

Carinhosamente, por
Clínica PsicoRed



eBook

*Porquê cuidar de
si é uma prática
que **você precisa**
começar agora.*



O que é Autocuidado?

Autocuidado se implica ao conjunto de práticas que uma pessoa tem para cuidar de si. Está relacionado ao bem-estar próprio, à saúde física, mental, emocional, espiritual e social.

Algumas formas de autocuidado incluem a prática de atividade física, alimentação saudável, visita regular ao médico e realização de todos os exames, além da prática de terapia.

O Autocuidado Emocional

Daremos ênfase ao autocuidado emocional. Ele diz respeito exclusivamente ao cuidar de seus pensamentos e emoções. Práticas que o representam são as de autoconhecimento, autoperdão, autocompaixão e a psicoterapia.

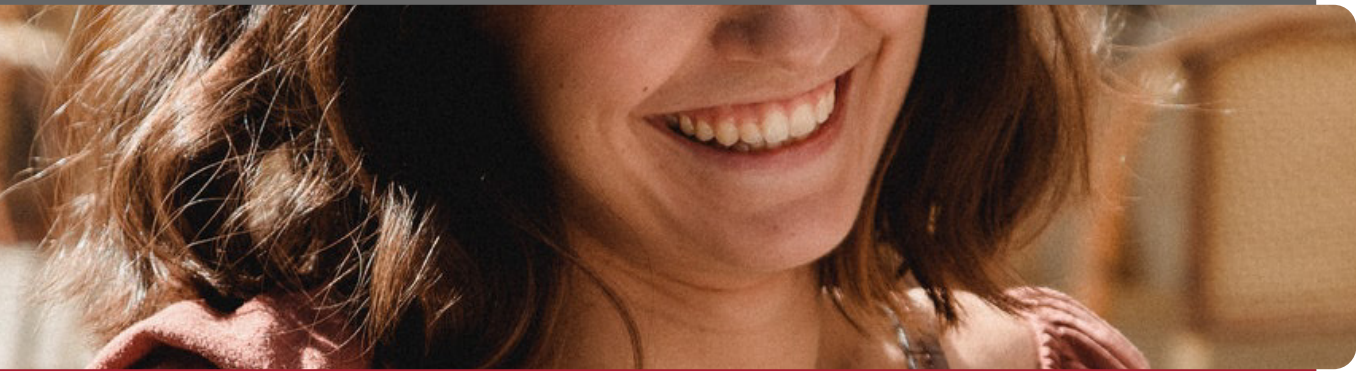
Você não precisa se cuidar sozinho/a!

É preciso compreender o quanto somos influenciados por nossas emoções e pensamentos. **Buscar ajuda profissional por meio da psicoterapia** faz com que você compreenda que é preciso ter uma vida de qualidade, dando atenção e tratando os problemas emocionais que costumam dar as caras: baixa autoestima, depressão, ansiedade e outros...

② Como vai sua Autoestima?

Às vezes é complicado aceitar você mesmo/a como é, suas particularidades, criar uma imagem positiva do seu corpo, da sua personalidade e maneira de ser.

Apesar disso, **podemos sempre estar aprimorando a forma que nos enxergamos**, entender melhor sobre nós mesmos e ter a consciência de quem somos realmente.



Preparamos um áudio especial para você sentir que está mais pertinho da gente e refletir sobre você mesma...



Aperte para reproduzir online!

Não esquece de voltar aqui e continuar sua leitura!
Tem muito conteúdo ainda nas próximas páginas.

3 A cura pela fala

Quando dialogamos com nós mesmos, com nossos próprios pensamentos e sentimentos a respeito de um conflito, **estamos nos relacionando apenas com o que percebemos e acreditamos ser verdade** e, com frequência, ficamos num círculo fechado de motivos que não nos ajuda muito.

Abrir porta para a escuta é o caminho

Aquilo que nos causa sofrimento **pode ter relação com crenças e conceitos aprendidos ao longo da vida** que precisam ser checados pelos seus resultados e a exposição a uma escuta profissional, que saberá **conduzir uma análise não comprometida com certo e errado, bom ou mau**, mas às implicações de como a pessoa se relaciona com suas crenças e seus resultados. Eles estão te levando ao desenvolvimento ou à estagnação?

Raízes do problema

Também podemos **estar presos a formas de sentir que configuraram na fase embrionária de nossa vida**, quando reagimos ao desconforto vindo do mundo externo ao ventre materno e nos primeiros anos da vida após o nascimento. Não tínhamos recursos para avaliar o que vinha do mundo, lutar ou fugir, **apenas podíamos senti-lo**.

Por exemplo: um bebê que se sentiu inseguro em razão de situações estressantes e conflituosas ocorridas, sente medo e pode **reagir suspendendo momentaneamente a respiração**, num sentido de se defender de algo tóxico que seu sistema natural de defesa identifica.

Um momento se torna permanente

Essa reação aprendida poderá se manifestar em forma de asma sempre que a criança se sentir em perigo; **o sintoma se apresenta na tentativa de evitar respirar um ar tóxico**, mesmo que este perigo não esteja no ar que respira.



Essa suspensão da entrada normal de ar nos pulmões da criança **melhora quando se aprende a distinguir a ameaça emocional, falando sobre ela.**

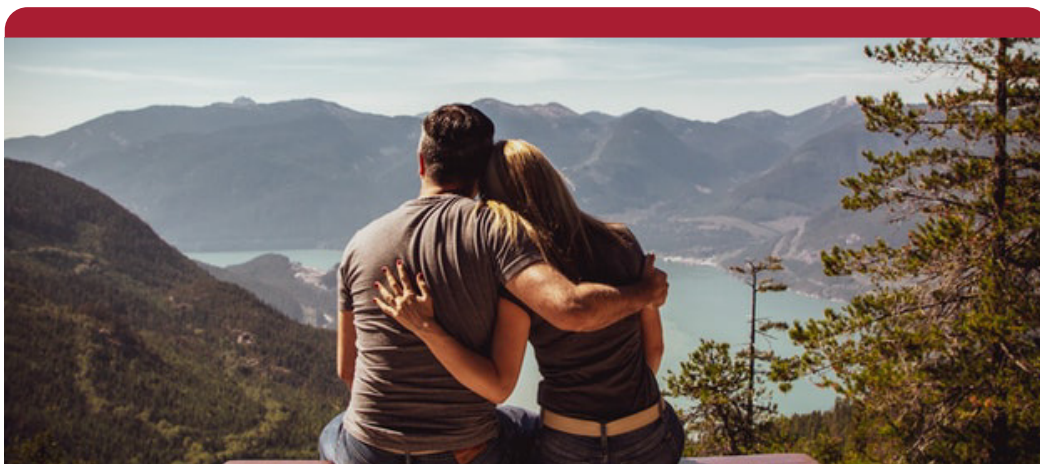
Método personalizado para cada idade

Com crianças, pela natural imaturidade da capacidade verbal de expressar sentimentos emocionais, se utiliza de meios lúdicos; **brincando ela monta cenários que permitem ao analista compreender o que ela precisa comunicar.**

Para o adulto, a psicanálise se vale das falas e associações livres, observando o que emerge desses sentimentos e pensamentos que **precisam ser examinados à luz da realidade, mas num lugar seguro de acolhimento** onde o analista aí está para facilitar o falar, ouvir o que foi dito e, principalmente, o que não foi dito, mas que também é concreto. O analista **espelha para o analisando o que ele falou e não percebe ser significativo** para a compreensão dos seus conflitos.

Por exemplo

Uma mulher pode se queixar de seus problemas com o marido e o analista **perceber que ela, inconscientemente, se coloca numa posição materna dentro da relação** ao invés de se posicionar como companheira.



Ao se jogar luz sobre essa dinâmica a mulher pode **dialogar com o analista sobre como isso acontece e elaborar melhor seu papel nessa situação.**

Esse falar e ouvir seguros permitem que venham à consciência os entraves que nos dificultam nas relações humanas das diversas áreas de nossas vidas e nos **colocar de volta num lugar de liberdade, afeto e respeito!**

4 Câncer vs. Sexualidade

Apesar de poucos os estudos sobre o impacto da vida sexual das mulheres acometidas com câncer, sabe-se que essas mulheres **têm maiores prejuízos sexuais comparado com outras da mesma idade** e sem o diagnóstico de câncer (RICCI E AMBROSIO 2019).

Em um estudo realizado com 139 mulheres, verificou-se que **66% delas interromperam as relações sexuais no período do tratamento.**



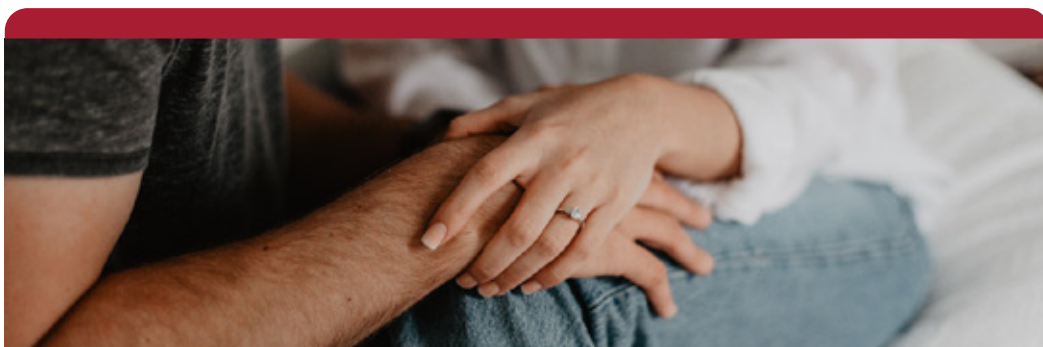
O motivo para essa interrupção inclui: estresses por consequência do diagnóstico e tratamento, recuperação da cirurgia e indisposição física provocada pela infusão de remédios.

Já os 32% das mulheres que relataram continuar com a atividade sexual ativa, no estudo qualitativo mostrou que **as motivações variam**, para algumas o sexo era uma forma de demonstração de amor, algumas trazem o sexo como um dever e/ou obrigação do casamento para evitar possíveis traições, entretanto, **a resposta “para a obtenção de prazer próprio” foi praticamente inexistente** (SANTOS et al 2016).

Mulheres que retomam a prática

O mesmo autor investigou também sobre a retomada das relações sexuais: **43.2% das mulheres que relataram ter interrompido, retomaram com uma frequência média de três a quatro vezes no mês**. Já, daquelas que não continuaram ativas durante o tratamento, 57.7% referiam-se ter relações mais de cinco vezes por semana.

“A maioria das participantes descreveu o casamento como um ideal feminino a ser alcançado, sob um panorama de relações tradicionais de gênero. Nesse contexto, o amor romântico **aparece como sentimento fundamental para alicerçar o relacionamento** afetivo-sexual do casal”.



Principais reflexos negativos

Bomfim, Batista e Lima (2014) apontam que o tratamento com quimioterapia pode causar **atrofia vulvovaginal, dispareunia (dor durante o ato sexual), irritação e secura vaginal, inibição do desejo, anorgasmia e menopausa precoce**, comprometendo o funcionamento sexual satisfatório. A hormonioterapia também pode causar secura vaginal, que traz incômodo para a paciente (CANTINELLI et al 2006).

Conde, Délio e Marques et al (2006) apontam: nas suas vivências clínicas, percebem normalmente que **os parceiros não estão ao lado das companheiras no diagnóstico**.

Este comportamento se mantém do início ao fim do tratamento. Em sua concepção, tal condição pode **dificultar o processo de elaboração e aceitação do câncer de mama**. É visto como fundamental a participação do cônjuge, pois pode minimizar de forma significativa as repercussões negativas nas esferas sexuais, psicológicas e sociais.

Apoio que faz toda diferença

Para Ferreira et al (2011), o apoio conjugal pode **facilitar o enfrentamento da doença e torná-la menos traumática**. A mulher pode encontrar, no companheiro, um aliado e um ponto de equilíbrio para combater o desafio.

O apoio familiar é fundamental para as pacientes, pois é comum que a mulher se sinta fragilizada, impotente e incapaz, por isso é **crucial ter uma rede de apoio segura que pode auxiliá-la nesse processo difícil** (FERREIRA et al 2011).

Entretanto, conviver com uma mulher com câncer de mama também pode ser visto como um momento de importante **estresse, sobrecarga física e emocional** para as pessoas do círculo social, pois a dinâmica familiar é extremamente modificada (TAVARES E TRAD 2009).

A Espiritualidade como base de melhora

Os estudos mencionam a existência de fatores que geralmente são utilizados como recursos de enfrentamento, e dentre os que são mais mencionados, **está a espiritualidade**.

Pessoas **buscam respostas normalmente em algo divino, muitas vezes em Deus**, e assim tendem a se sentir mais confortáveis e estabelecer a força para se enfrentar essa realidade que **envolve duas esferas socialmente relacionadas: o seio e a feminilidade** (FERREIRA et al 2011).

A perda de um símbolo

A mama na vida da mulher se aproxima culturalmente da feminilidade e, **enfrentar a possibilidade de ela ser extinta, irá mobilizar diferentes sentimentos** que estão envolvidos tanto nas relações íntimas quanto familiar e social em geral.



Além disso, o seio está ligado à amamentação que em si carrega a condição de cuidado, de afeto e de onipotência para a mulher. **Ligar com a ameaça a este lugar possivelmente trará grande desconforto emocional.** (QUINTANA, SANTOS, RUSSOWSKY & WOSFF, 1999).

5 Autocuidado na Nutrição

Segundo o INCA, alimentação e nutrição feitas de forma inadequada **são uma causa de câncer que podemos prevenir**. Tais práticas são responsáveis por cerca de 20% dos casos de câncer em países como o Brasil e por 35% das mortes!

Ainda segundo o Instituto, uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras, cereais, feijões e outras leguminosas, e que se afasta de alimentos ultra processados **pode prevenir de três a quatro milhões de novos casos de câncer a cada ano** ao redor de todo o mundo. Um número animador.



Então podemos melhorar o quadro!

Se a população **adotar uma alimentação saudável, a prática regular de atividade física e manter o peso adequado**, aproximadamente um em cada três casos de câncer mais comuns podem ser evitados. Para cada 100 pessoas com câncer, 33 casos podem não mais aparecer!

Cuidando de você com boas práticas

Crie o hábito de fazer atividades físicas, cerca de 30 minutos por dia. **Comece aos poucos, fazendo aquilo que te dá mais prazer:** caminhar, andar de bicicleta, dançar, nadar...

Quanto mais você movimenta seu corpo, mais proteção contra o câncer (e muito mais, claro) você desenvolve. A atividade física te **dá equilíbrio nos níveis de hormônios, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal, fortalece a autodefesa do corpo e ajuda a manter seu peso corporal saudável.**

Para esclarecer

Há muita desinformação sobre a relação entre a alimentação e o câncer que precisa ser esclarecida, por exemplo:

- ✗ A cura do câncer **não pode ser obtida** por meio do consumo de um alimento específico.
- ✓ Grande parte dos refrigerantes **possui sim um corante** que pode favorecer a formação de um câncer.
- ✓ É verdade também que a **prática de aquecer alimentos ou adicioná-los quentes a recipientes plásticos** aumenta o risco de câncer!

6 Um depoimento especial

Estamos chegando ao fim desse conteúdo feito com tanto carinho que trouxemos para você! E para fechar com chave de ouro, conseguimos um depoimento lindo que vai te fazer refletir, especialmente você, homem, que já encontrou sua companheira para a vida...

//

Meu nome é Ronaldo Barreto, sou psicólogo, tenho 47 anos e possuo ainda experiência de 25 anos como técnico de enfermagem, o que ajuda bastante a compreender mudanças de humor das mulheres e as questões hormonais.

Na primeira gestação, que foi da nossa filha, minha esposa ficou mais grudada em mim, dependente emocionalmente, tanto que não desgrudava nem quando eu ia ao banheiro. Porém ela enjoou do passarinho querido dela ao ponto de me pedir para dar fim no mesmo.

Após o nascimento de nossa filha, perdi meu trono de atenção, o que é mais do que justificado, afinal o bebê precisa de tudo cuidado em tempo integral.

...

4 anos mais tarde, minha esposa diz: "está na hora de ter o segundo filho", com a experiência de pronto socorro ginecologista, me lembrei do que os médicos diziam: "quando a esposa usa essa frase, se já não está grávida, está em vias de ficar".

Meu Deus, e agora!? E se minha esposa enjoar de mim? Já fiquei em segundo plano no primeiro filho... O carinho da mãe ao filho em si já é, para nós pais, uma recompensa: ela está amando meu filho.

Pensei, e vi a cena do passarinho querido, agora esquecido por ela: "Já sei", eu disse... construí um viveiro de mais ou menos 3 metros quadrados com 12 passarinhos, ninhos, uma árvore de ficus...

Quando grávida do nosso filho, ela enjoou de mim, tive que trocar perfumes, loção pós barba... porém dividiu a sensação com os pássaros, além de não conseguir sair pela porta principal, esperei três meses para dar fim nos pássaros, e assim a atenção não ficou só em mim.

Após o parto, voltamos à vida normal. Essa é minha história para vocês, maridos. Observem as alterações de humor de suas esposas e auxiliem elas com carinho e amor!



Referências

- blog.austahospital.com.br/alimentacao-atividade-fisica-cancer-mama/
- asbran.org.br/noticias/nutricao-forte-aliada-na-campanha-outubro-rosa
- INCA, Instituto Nacional do Câncer
- A Cura pela Fala. Susan Vaughan; Ed.Objetiva 1998 – psicanaliseclinica.com
- FILIPIN, Vivian. Autocuidado: a importância da valorização do eu na saúde emocional. <https://escoladainteligencia.com.br/blog/autocuidado/>

Agradecimentos especiais



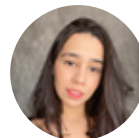
Cláudia Paes . Psicóloga
CRP 06/66184



Andreia Godoi . Psicóloga
CRP 06/111144



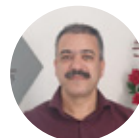
Kathilim Pinheiro . Psicóloga
CRP 06/152515



Jennifer Ferreira . Psicóloga
06/149934



Angela Maria . Psicóloga
CRP 06/62210



Ronaldo Barreto . Psicólogo
CRP 130089



Tatiana Barbosa . Nutricionista
CRN 44619



Marlene Ribas
Psicanalista

**E a todos os profissionais da PsicoRed
que concretizaram este projeto!**



**Obrigado por
chegar até aqui!**



Feito com carinho, por
nós da PsicoRed

Segue a gente!

