

Objetivos e etapas para o Jornal de Quimioterapia

ÁREA	EXEMPLO DE OBJETIVO	PASSOS PARA ALCANÇÁ-LO
Física	Ganhar peso de forma saudável	• Faça refeições mais frequentes e nutritivas • Adicione smoothies ricos em proteínas • Consulte um nutricionista
Emocional	Manter uma atitude positiva	• Escrever três coisas pelas quais ser grato todos os dias • Ouvir música relaxante • Conversar com um amigo próximo
Mental	Melhorar a concentração e a memória	• Fazer exercícios de memória, como palavras cruzadas • Ler um livro leve • Praticar a atenção plena 5 minutos por dia
Organização	Manter um registo claro das consultas médicas	• Utilizar uma agenda em papel ou digital • Preparar um arquivo para os documentos médicos • Configurar lembretes no telemóvel
Espiritual	Fortalecer a paz interior	• Meditar 10 minutos por dia • Ler textos inspiradores • Participar numa comunidade espiritual, se for relevante
Criativo	Expressar-se através da arte	• Desenhar ou colorir durante 15 minutos • Escrever um poema ou um diário • Experimentar um artesanato simples, como origami
Social	Manter laços estreitos	• Ligue para um ente querido uma vez por semana • Planeje uma visita rápida ou uma videochamada • Participe de um grupo de apoio online
Auto-cuidado	Descansar melhor	• Crie uma rotina relaxante antes de dormir • Evite telas 1 hora antes de dormir • Use almofadas ou cobertores para maior conforto