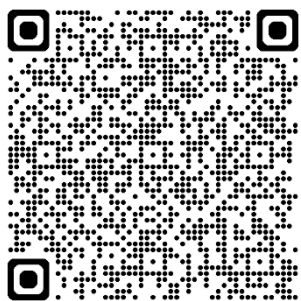


## Como aceder à Terapia Conversacional:

Pode inscrever-se (ou referir-se por si mesmo(a))  
online ou pedir ao seu médico de família ou a outro profissional de saúde para fazer isto por si.

Para mais informações e referir-se, por favor escaneie o código QR ou siga o link abaixo:



[bit.ly/GMThinkWellwithCancer](https://bit.ly/GMThinkWellwithCancer)

Apoiar Pessoas Afetadas pelo Cancro

## Preciso de ajuda urgente com a sua saúde mental?

Se estiver a passar por uma crise de saúde mental, ou algo que o(a) faça sentir-se bastante inseguro(a), angustiado(a) ou preocupado(a) com a sua saúde mental, pode contactar o seu serviço de crise local por telefone

**NHS 111 e selecione a opção de saúde mental.**

Pode também ligar para a nossa linha de apoio para crise de saúde mental 24/7 no **0800 953 0285** gratuitamente se vive em Manchester, Bolton, Salford, Trafford, and Wigan

Esta informação pode ser disponibilizada em formatos alternativos, como leitura fácil ou letra grande, e poderá estar disponível em línguas alternativas, mediante pedido. Por favor, contacte a equipa por email no: [gmcancer.admin@nhs.net](mailto:gmcancer.admin@nhs.net)

## Pensar Bem Com Cancro

Serviços de Terapia  
Conversacional do NHS  
(Talking Therapies)



*Apoio à saúde mental e bem-estar para quem é afetado(a) pelo cancro*

Apoio a quem está registado num médico de família (GP) em Manchester, Bolton, Salford, Trafford e Wigan



## O que é a Terapia Conversacional ?

A terapia conversacional oferece um espaço privado para falar sobre os seus pensamentos e sentimentos. Poderá aprender novas formas de gerir sentimentos desconfortáveis. Isto pode incluir competências para o(a) ajudar a lidar com situações difíceis. Os tipos de terapia incluem: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Aconselhamento e terapias focadas no trauma.



Os nossos terapeutas podem ajudá-lo(a) a dar os passos certos para viver uma vida mais plena na sua comunidade. Oferecemos um espaço de apoio afastado dos cuidados hospitalares. Existem muitos serviços que apoiam pessoas afetadas pelo cancro. Poderá falar com um profissional de saúde para encontrar o serviço certo para si.

## Como pode Pensar Bem apoiar-lo(a) com o Cancro?

Receber um diagnóstico de cancro muda a sua vida. É normal ter pensamentos e sentimentos difíceis pelo caminho. Muitas pessoas querem algum apoio adicional.

Terapia conversacional pode ajudá-lo(a) a lidar com dificuldades, como:

- Adaptar-se à vida após um diagnóstico ou tratamento de cancro
- Adaptar-se à vida com o cancro como condição à longo prazo
- Sentir-se triste, preocupado ou sem esperança
- Preocupar-se com a sua saúde, o agravamento do cancro ou o relapso
- Lidar com alterações no seu corpo após o tratamento
- Viver com ou cuidar de alguém com cancro
- Perder um ente querido

## É feito um referimento:

Você ou um profissional de saúde pode preencher um formulário de encaminhamento online ou por telefone para o serviço.



## Avaliação por telefone:

Dentro de 6 semanas, um médico irá telefonar. Eles vão perguntar-lhe mais sobre as suas dificuldades e objetivos. Depois, eles discutirão os próximos passos consigo. O médico irá informar-lhe sobre o tempo de espera, dependendo do plano



## Terapia Conversacional:

Existem várias terapias conversacionais. Tentamos garantir que o tipo de terapia oferecida se adequa aos seus anseios e necessidades.

### Poderá incluir:

- Terapia conversacional de 1:1
- 'Autoajuda' online com o apoio de um profissional
- Cursos de bem-estar

