







Encontre o seu equilíbrio

A PTI e o seu bem-estar emocional

O impacto da púrpura trombocitopénica imune (PTI) vai para além dos seus sintomas físicos, como as hemorragias e os hematomas.^{1,2} A PTI pode afetar os seus sentimentos e emoções, bem como a sua capacidade de lidar com as atividades diárias.¹⁻⁴

Dicas para gerir o seu bem-estar emocional





-  Ouça o seu corpo
-  Fale com os seus entes queridos sobre o que está a sentir
-  Procure um passatempo que o faça esquecer as preocupações
-  Escreva um diário
-  Mantenha o seu ritmo com base no que sente que consegue alcançar
-  Estabeleça contacto com outras pessoas que vivem com PTI



Como a PTI afeta o seu bem-estar emocional

A jornada de cada pessoa com PTI é única. Pode afetar o seu bem-estar emocional de várias formas



-  Imprevisibilidade e medo de hemorragias²
-  Perturbações na sua vida diária causadas pelos sintomas ou tratamentos da PTI²
-  Efeitos secundários do tratamento³
-  Lidar com a fadiga²
-  Ansiedade relacionada com a flutuação das contagens plaquetárias^{2,4}
-  Stress de viver com uma doença crónica⁵
-  Desvalorização dos seus sintomas invisíveis por outras pessoas²

Fale com a sua equipa de saúde para o ajudar a "encontrar o seu equilíbrio"

Falar com a sua equipa de saúde é o primeiro passo para receber os cuidados e apoio certos para si.

-  Registe os seus objetivos e necessidades
-  Partilhe-os e fale abertamente sobre o que sente
-  Discuta as suas dificuldades e preferências de tratamento
-  Pergunte se existem serviços de apoio emocional a que possa aceder



¹ Kruse A, Kruse C, Potthast N., et al. Mental Health and Treatment in Patients with Immune Thrombocytopenia (ITP); Data from the Platelet Disorder Support Association (PDSA) Patient Registry. *Blood* 2019;134(Supplement 1):2362.

² Kruse C, Kruse A, DiRaimo J. Immune thrombocytopenia: the patient's perspective. *Ann Blood* 2021;6:9.

³ DiRaimo J, Kruse C, Lambert MP., et al. Anxiety in Adult Patients Living with ITP Stratified across Different Treatment Types and Groups. *Blood* 2020;136(Supplement 1):18.

⁴ Cooper N, Kruse A, Kruse C., et al. Immune thrombocytopenia (ITP) World Impact Survey(I-WISH): Impact of ITP on health-related quality of life. *Am J Hematol* 2021;96:199–207.

⁵ Mathias S, Gao S, Miller K., et al. Impact of chronic Immune Thrombocytopenic Purpura (ITP) on health-related quality of life: a conceptual model starting with the patient perspective. *Health Qual Life Outcomes* 2008;6(13).