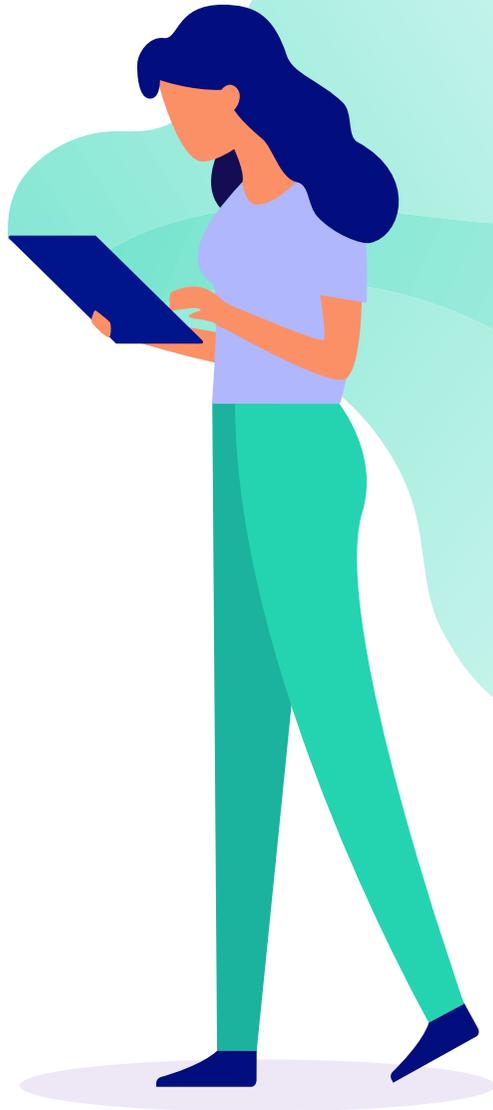




Manual do Paciente

DOENÇA ONCOLÓGICA

ÍNDICE



 01.
**TENHO CANCRO.
E AGORA?**
— pág. 3

 03.
**QUE PERGUNTAS
DEVO FAZER AO
MÉDICO?**
— pág. 26

 02.
**COMO ULTRAPASSAR
O CANCRO**
— pág. 20

 04.
**COMO SERÁ A MINHA
VIDA APÓS O CANCRO?**
— pág. 32



médis

01.

TENHO CANCRO. E AGORA?



O cancro vai inevitavelmente interferir em todas as frentes da sua vida, seja a nível pessoal, social ou profissional. Trata-se, afinal, de uma doença que muda as pessoas e as suas perspetivas de vida.

Também mudará a sua.

Aquilo que precisa de saber é que **dar luta ao cancro e não se deixar dominar por ele vai torná-lo mais forte.** É importante que reúna todas as suas forças e mantenha um espírito otimista enquanto o seu corpo enfrenta esta dura batalha. Este deve, aliás, ser o seu principal objetivo: enfrentar e superar o cancro sem nunca se esquecer de viver a sua vida além da doença.

Tome consciência de que esta é uma guerra que não deve combater sozinho. **É uma guerra de aliados.** E este manual será um deles, na medida em que o ajudará a entender o que é o cancro e de que forma o poderá enfrentar.

Porquê a mim?

Perante um diagnóstico de cancro, é provável que se pergunte “porquê a mim?” ou que procure ansiosamente respostas para conseguir lidar com a doença. É possível que sinta **medo, ansiedade, raiva, culpa, stresse** – é normal que sinta tudo isto, afinal um diagnóstico de cancro representa sempre um choque e, ao longo do tratamento, poderá passar por diferentes estados emocionais.

Mas, se todos os dias temos o desafio de **gerir as nossas emoções**, quando se tem cancro esta é uma tarefa ainda mais relevante. Este é sempre um processo pessoal que cada um tem de gerir utilizando as suas melhores estratégias. **Procure informar-se adequadamente** sobre a sua doença e os respetivos métodos de tratamento. **Procure participar nas decisões** e nos cuidados de saúde necessários. Estas iniciativas poderão ajudá-lo a reagir de forma mais positiva à doença. E não se esqueça que um psicólogo também o poderá auxiliar na gestão mais eficaz das suas emoções.

ENCARE O CANCRO SEM RECEIOS

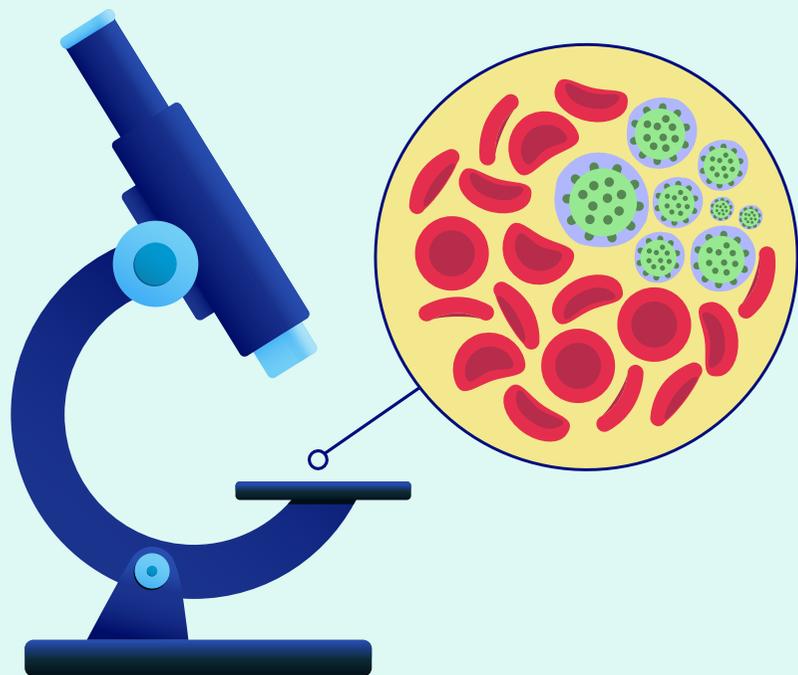
O cancro não é uma doença moderna, mas o seu diagnóstico tornou-se mais frequente a partir do século XX face ao aumento da esperança de vida, bem como à evolução da medicina, que permite identificar com maior precisão inúmeras doenças. Por outro lado, é essa mesma evolução na ciência que permite curar cada vez mais cancros e ser cada vez mais bem-sucedido nesta luta.



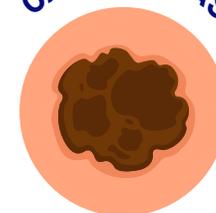


O que é o cancro?

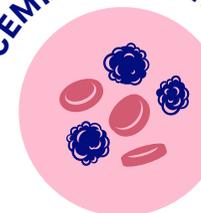
O cancro é a **multiplicação anormal de células**. Normalmente as células crescem e dividem-se para formar novas células, mas algumas vezes ocorrem erros no decorrer deste processo que, se não forem corretamente reparados, dão origem a um tumor. Nem todos os tumores correspondem a cancro – os tumores podem ser benignos ou malignos e **os tumores benignos não são cancro**.



GARÇINOMAS



LEUCEMIAS OU SANGUÍNEOS



SARCOMAS



Principais tipos de cancro

Existem vários tipos de cancro, distinguindo-se geralmente pela respetiva localização no corpo. Os cancros mais comuns são os **tumores sólidos**, cujo exemplo mais frequente são os **carcinomas**, que têm origem na pele ou na superfície que reveste os órgãos (epitélio). Aos cancros localizados nos ossos e tecidos moles (ex.: músculos e cartilagens) dá-se o nome de **sarcomas**.

Existem também **tumores líquidos** que podem estar associados à medula óssea e ao sistema linfático (**relacionado com as células do sangue**).

O que pode provocar cancro?



Como se diagnostica o cancro?

A suspeita de cancro pode surgir de várias maneiras: no âmbito dos programas de rastreio em vigor no Sistema Nacional de Saúde; se tiver algum sinal ou sintoma suspeitos; ou quando o resultado de algum exame realizado noutra contexto sugere a possível existência de um tumor (diagnóstico incidental). Além das manifestações clínicas, existem vários exames de rotina que ajudam o médico a chegar a um diagnóstico – **análises clínicas, radiografia ou telerradiografia, tomografia computadorizada (TC), ressonância magnética (RM)** – mas a confirmação do diagnóstico faz-se através da realização de uma **biópsia** ou outro exame complementar, para os casos em que a caracterização da doença é feita por outro método.

Como se trata o cancro?

O plano de tratamento depende essencialmente do estágio da doença, da idade do doente e do seu estado geral de saúde. O plano de tratamento pode incluir **cirurgia, radioterapia, quimioterapia, terapêutica hormonal ou biológica, imunoterapia** e ainda pode ser usado o **transplante de células estaminais**.



SABIA QUE...

Para o médico decidir o plano de tratamento mais adequado, necessita de conhecer a extensão (estádio) da doença. Na maioria dos cancros, o estágio baseia-se no tamanho e na disseminação (metastização) do tumor. O plano de tratamentos pode ser alterado ao longo do tempo.

OS TRATAMENTOS SERVEM PARA...

- ✓ Eliminar o cancro
- ✓ Reduzir os tumores e evitar que metastizem
- ✓ Melhorar a qualidade de vida dos pacientes





Quimioterapia

A quimioterapia é um tratamento à base de fármacos que atua no metabolismo e no crescimento das células. **Pode ser administrada por via venosa e/ou por via oral e funciona por ciclos de tratamento,** repetidos de acordo com uma regularidade específica, de situação para situação. Quando se recorre à quimioterapia, o que se pretende é **destruir as células cancerígenas,** evitando que se reproduzam e dividam.

O protocolo de tratamentos determina a forma como os fármacos devem ser administrados. **A quantidade necessária de sessões é adequada às características do cancro e à forma como o corpo reage aos tratamentos.** Como estes fármacos também atuam nas células sãs, entre ciclos de tratamentos fazem-se pausas que permitem ao corpo recuperar da agressão, produzindo novas células e refortalecendo o sistema imunitário.

QUE TIPOS EXISTEM?

A quimioterapia pode ou não ser aliada a outros tratamentos.



Quimioterapia curativa

Visa o controlo tumoral completo



Quimioterapia adjuvante

É feita a seguir à cirurgia, com o objetivo de reduzir a probabilidade de recorrência do tumor



Quimioterapia neoadjuvante

É usada para reduzir o tumor, complementando-se o tratamento com cirurgia e/ou radioterapia

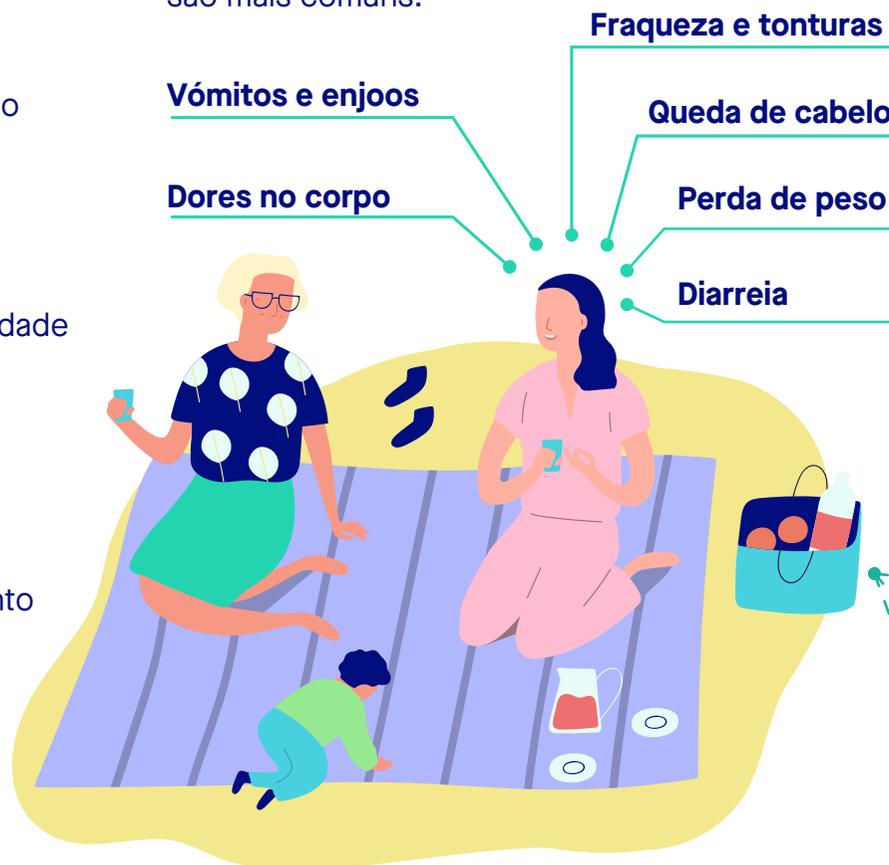


Quimioterapia paliativa

É utilizada para melhorar a qualidade de vida do paciente, não tem como objetivo a cura do cancro

EFEITOS SECUNDÁRIOS

Podem ser diferentes de pessoa para pessoa, mas há alguns que são mais comuns.



RECOMENDAÇÕES

Após os tratamentos, **evite espaços de grande concentração populacional** e **lave ou desinfete as mãos com frequência**, sobretudo depois de contactar com superfícies de utilização comum como corrimões, caixas de multibanco, botões de utilização comum, balcões, etc. **Hidrate-se e descanse**. No caso de sentir enjoos e vómitos, é importante que:



Coma diversas vezes ao dia e em pouca quantidade



Evite alimentos muito condimentados, ricos em gordura ou açúcar



Beba água entre as refeições

Radioterapia

A radioterapia é muitas vezes usada como terapia complementar ou como terapia curativa. Através deste tratamento **é aplicada localmente radiação que vai atuar sobre as células presentes no campo irradiado, levando à sua morte.** A radioterapia deve ser aplicada da forma mais circunscrita possível, de modo a preservar as células saudáveis e matar apenas o tumor.



QUE TIPOS EXISTEM?

Radioterapia externa

Feita com recurso a um equipamento externo que direciona as radiações para o local que se quer tratar. É um tratamento feito com sessões diárias que, na maior parte das vezes, dura menos de 10 minutos.

Radioterapia interna

Acontece quando a fonte de radiação é colocada no interior do corpo. A braquiterapia é uma forma de radioterapia interna através de fontes radioativas na qual se induz a radiação para a zona a tratar.

EFEITOS SECUNDÁRIOS

Os efeitos secundários da radioterapia não são, por norma, imediatos. Começam a sentir-se a partir da segunda ou terceira semana de tratamento.

Cansaço

Pele vermelha e seca, comichão e descamação da pele

Feridas nas mucosas, principalmente na boca e gengivas

Queda de cabelo (se a radioterapia for efetuada na zona da cabeça)

Sensação de secura na pele



RECOMENDAÇÕES

Durante os tratamentos de radioterapia há alguns cuidados que podem contribuir para que os efeitos secundários sejam menos desconfortáveis. É importante **evitar a exposição solar e cuidar da pele** para evitar que as lesões sejam mais graves.



Imunoterapia

A imunoterapia tira partido do próprio sistema imunológico, **estimulando as defesas naturais do corpo** de modo a combater as células cancerígenas e a evitar que o cancro alastre.

O tratamento é administrado **através de via venosa ou via oral**. A duração depende de paciente para paciente e da resposta imunitária do corpo.

EFEITOS SECUNDÁRIOS

Entre os mais imediatos, destacam-se:

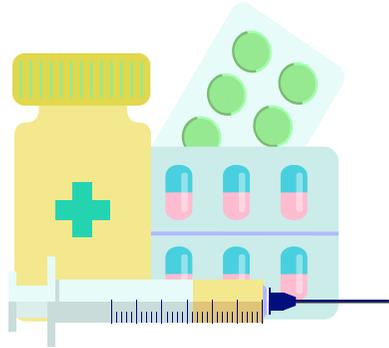
Febre e sintomas semelhantes aos da gripe

Problemas relacionados com as hormonas

Reações cutâneas

Falta de ar ou tosse

Problemas do foro intestinal



QUE TIPOS DE IMUNOTERAPIA EXISTEM?

Existem várias classes de imunoterapias. Os mais utilizados de momento são os chamados inibidores dos *checkpoints* imunológicos. São eles os responsáveis pelo controlo da ativação do sistema imunitário, utilizados em circunstâncias normais para prevenir que o mesmo aja contra o organismo, uma circunstância da qual o tumor tira partido para passar indetetado.



Hormonoterapia

A hormonoterapia é utilizada para cancros do aparelho reprodutor, frequentemente como terapia complementar à cirurgia ou à radioterapia. É uma terapêutica que **tira partido de medicamentos que bloqueiam a ação das hormonas e evitam o crescimento das células** que dependem deste mecanismo para se desenvolverem. É mais frequentemente administrada por via intramuscular ou oral.



EFEITOS SECUNDÁRIOS

Uma vez que a hormonoterapia visa eliminar o efeito que um determinado tipo de hormonas tem no organismo, a sua administração provoca sintomas relacionados com a falta dessas hormonas. Os mais frequentes são:

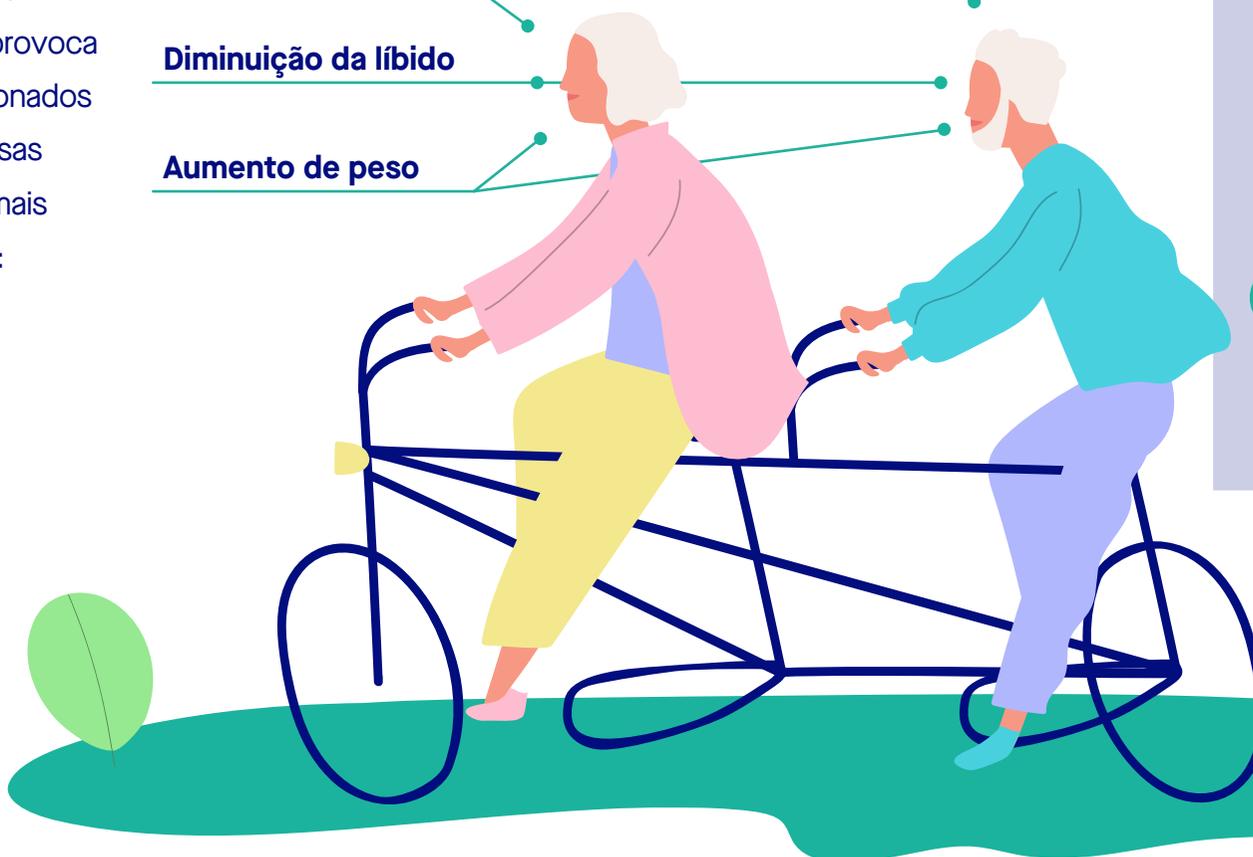
Afrontamentos

Impotência sexual

Secura vaginal

Diminuição da libido

Aumento de peso



RECOMENDAÇÕES

De forma a reduzir os efeitos da hormonoterapia no corpo:

- ✓ **Continue a praticar exercício físico, sob orientação médica. É essencial para o seu bem-estar. Se sentir falta de força, tristeza, cansaço ou fadiga, consulte o seu médico.**
- ✓ **Mantenha uma vida sexual ativa. Se houver alguma alteração a este nível, consulte o seu médico.**



Terapêutica-alvo

A par da imunoterapia, este é um tratamento inovador que tem vindo a revolucionar a luta contra o cancro pois **atua de forma mais seletiva em determinadas mutações e alvos específicos**. Desta forma, a ação desta terapêutica consiste na deteção e destruição seletiva das células cancerígenas através da identificação de um alvo molecular, tentando assim evitar que sejam afetadas as células saudáveis.

QUE TIPOS EXISTEM?

As terapêuticas-alvo consistem na administração de **pequenas moléculas** ou de **anticorpos** desenvolvidos e produzidos artificialmente.

O objetivo é **bloquear os alvos presentes** dos quais os tumores dependem para sobreviver.

EFEITOS SECUNDÁRIOS

Os pacientes nos quais se usa esta terapêutica podem ter efeitos secundários semelhantes aos observados em pacientes a quem é administrada a quimioterapia convencional.



SABIA QUE...

Um conhecimento mais elevado do organismo, dos genes e das proteínas das células cancerígenas possibilita a criação de medicamentos compostos por **substâncias que incidem apenas sobre as células tumorais.**



Cirurgia oncológica

A remoção do tumor e dos tecidos em seu redor é **a técnica mais antiga e mais eficaz no combate ao cancro**. A cirurgia é usada muitas vezes em conjunto com os restantes tratamentos, podendo ser feita antes ou depois destes. É também através da cirurgia que se consegue **confirmar o diagnóstico e determinar o estadiamento**.



médis

02.

COMO ULTRAPASSAR O CANCRO



O cancro é uma viagem que se inicia com o diagnóstico e o acompanhará ao longo da vida. É uma experiência dura, mas também ultrapassável, e **a taxa de sucesso é cada vez mais elevada**. Claro que existirão sempre fases mais complicadas, mas a estas seguir-se-ão outras menos dolorosas. É uma viagem com altos e baixos onde **é importante reagir e assumir uma atitude positiva**.

5 conselhos para ser positivo

Cuide de si. Este é o primeiro e o mais importante passo para que a viagem corra da forma mais serena possível. Mantenha-se ativo e com a mente ocupada.

Esclareça todas as suas dúvidas com o seu médico. É normal ter dúvidas e o maior medo, quando se recebe o diagnóstico, até diz respeito ao desconhecimento do que se vai passar em seguida. Mas não procure informação de forma indiscriminada. Tenha presente que a Internet tem tanta informação útil quanto inútil e que não lhe cabe ter de perceber o que mais se adequa à sua situação. Recorrer ao médico será sempre a melhor opção.



Lembre-se que esta é uma viagem que deve ser feita com a companhia de quem lhe é mais próximo e que o pode apoiar em todas as fases da doença.

Procure estar acompanhado durante as consultas e partilhe sentimentos com as pessoas mais próximas.

Se as dúvidas persistirem, saiba que **pode procurar outras opiniões médicas** até se sentir esclarecido e confiante no caminho que está a trilhar.

Não desista dos seus objetivos só porque tem cancro. Adapte-os antes à sua realidade atual.



COMO A MÉDIS PODE AJUDAR

O seu seguro inclui um serviço de segunda opinião médica que garante o parecer de um especialista da Clínica Universitária de Navarra sempre que necessitar de confirmar um diagnóstico ou tratamento.

Para ultrapassar o cancro vai necessitar de...

APOIO FAMILIAR

Uma dor partilhada é uma dor que dói menos. O apoio familiar é fundamental em todos os momentos, seja na aceitação do diagnóstico, durante os tratamentos ou após a doença. As pessoas mais próximas de si não só têm um papel fundamental na sua viagem, como **também são afetadas pela doença daqueles que amam.**

O cancro está repleto de batalhas, mas é fundamental acreditar que vai ganhar a guerra.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Durante os tratamentos é importante ter uma alimentação cuidada, saudável e equilibrada. A ajuda de um nutricionista especializado pode ser importante para a elaboração de uma dieta adaptada a si, que o ajude a **ganhar mais energia e a manter as forças.**



COMO A MÉDIS PODE AJUDAR

Em algumas opções de seguro, a Médís disponibiliza um conjunto diferenciado de serviços para os doentes e cuidadores, nomeadamente transportes de doentes, serviços de higiene e de alimentação.

EXERCÍCIO FÍSICO

Durante os tratamentos, e desde que não haja contraindicações médicas, **o exercício físico deve ser feito com regularidade**, de forma moderada, pois pode contribuir para uma melhoria na sua qualidade de vida, melhorando a fadiga e a ansiedade e contribuindo para um melhor estado global de saúde.



RESILIÊNCIA PERANTE AS MÁS NOTÍCIAS

Deparar-se com uma metástase (quando o cancro se espalha para outra parte do organismo que não aquela onde teve origem) ou com uma recidiva (quando o cancro reaparece após um período de remissão) pode ser devastador. Nestes casos, **é fundamental gerir as emoções, procurando o apoio da família e dos amigos** enquanto se mentaliza do que ainda está por vir ou do caminho que terá de voltar a percorrer.



COMO A MÉDIS PODE AJUDAR

Na linha Médís poderá encontrar uma equipa de enfermeiros, disponível 24 horas por dia, que o vão acompanhar e garantir uma resposta personalizada às suas necessidades.

5 DICAS PARA ENFRENTAR O CANCRO

Enfrentar um cancro não é tarefa fácil, mas há alguns procedimentos que podem ajudar a ultrapassar a doença ou a aprender a lidar com os efeitos secundários dos tratamentos.

1. MANTENHA UM DIÁRIO



Um diário pode ser uma ferramenta importante, tanto para si como para o seu médico. É uma estratégia para não se esquecer de nenhum acontecimento relevante, mas também uma forma de exteriorizar os sentimentos relativamente à doença. Procure anotar dúvidas que surgem para não se esquecer de esclarecer com o seu médico. Organize e anote as diversas consultas, bem como exames pendentes, para minimizar a probabilidade de os falhar.

2. PROCURE ASSOCIAÇÕES DE PACIENTES



Falar com pessoas que já passaram por situações clínicas semelhantes pode ser benéfico para esclarecer dúvidas e perceber que outros passaram por situações parecidas e venceram batalhas impostas pela doença.

3.

PROCURE APOIO PSICOLÓGICO

A psicoterapia pode ser importante para aprender a lidar com a doença. O equilíbrio emocional é fundamental para manter o foco na doença e travar a sua luta.

4.

PARTILHE, PARTILHE, PARTILHE

É fundamental que não se sinta desamparado. Partilhar inseguranças, dúvidas e dores é aprender a lidar com elas de braço dado. E o que se partilha dói menos.

5.

DEFINA OBJETIVOS

É fundamental continuar a fazer planos, definir metas e propor-se a alcançar objetivos. Só assim se pode dar sentido à vida. Defina objetivos mensuráveis e adequados às novas circunstâncias da sua vida.



COMO A MÉDIS PODE AJUDAR

Em algumas opções de seguro, a Médís disponibiliza consultas de psicologia ao segurado ou ao agregado familiar em consultório ou ao domicílio.

03.

QUE PERGUNTAS DEVO FAZER AO MÉDICO?

O seu médico poderá ajudá-lo a esclarecer todas as dúvidas, mas é importante que lhe faça as questões certas. Deixamos algumas sugestões.

Sobre o diagnóstico

Qual é o meu tipo de cancro?

Onde está localizado?

Que exames vou precisar de fazer agora?



Quais são as minhas hipóteses de cura?

Se o cancro não é curável, quais são as perspetivas a médio prazo?

Sobre o tratamento

Quais são os tratamentos mais indicados para o meu tipo de cancro?

Quantos tratamentos terei de fazer?

Quanto tempo demora cada sessão?



Com que frequência terei de fazer os tratamentos?

Que efeitos secundários vou sentir e o que posso fazer para os minorar?

Vou sentir dores?

Quais são os resultados expectáveis dos tratamentos?

Sobre sexualidade e fertilidade



● Posso ter relações sexuais durante os tratamentos?

● Os tratamentos influenciam o efeito da pílula?

● Posso engravidar durante os tratamentos?

● O meu esperma pode ser prejudicial para a minha companheira devido aos tratamentos?

● Poderei ficar infértil após os tratamentos?

Sobre ensaios clínicos

● Posso – ou devo – participar em ensaios clínicos?



Sobre alimentação

● Devo seguir uma dieta específica?

● Devo procurar um nutricionista para me acompanhar?

● Que cuidados alimentares devo ter?

● Que alimentos devo escolher?

● Que alimentos devo evitar?





Sobre atividade física

- Posso fazer desporto durante o período de tratamentos?
- A partir de que momento posso retomar a atividade física?
- Qual é a atividade física mais adequada no meu caso?
- Que cuidados adicionais devo ter ao fazer exercício?

Sobre qualidade de vida

- Devo procurar acompanhamento psicológico?
- Vou recuperar a minha qualidade de vida e voltar a ser como antes do cancro?
- Poderei viajar durante os tratamentos?
- Devo ter algum cuidado com animais durante o tratamento?



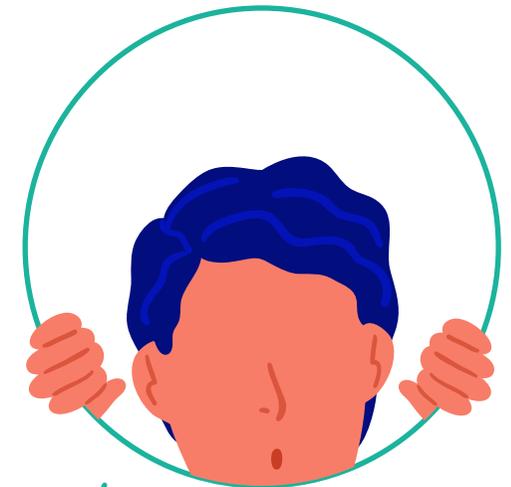
Sobre terapias complementares



Posso recorrer a terapias complementares em associação com os tratamentos?

Sobre as consequências do cancro

-  O cancro pode voltar?
-  Quais serão os efeitos dos tratamentos a longo prazo?
-  Com que regularidade continuarei a ser seguido?
-  Que exames de rotina devo fazer?
-  Como devo planear o meu futuro?
-  Quando poderei ser considerado curado?





médis

04.

COMO SERÁ A MINHA VIDA APÓS O CANCRO?



Após a luta contra o cancro, **nem sempre é fácil voltar à vida que se tinha**. O cancro muda as pessoas. E embora o corpo recupere, o espírito serene e as ansiedades sejam ultrapassadas, **quem experienciou um cancro passará inevitavelmente a estar mais atento aos sinais que o corpo dá** – o que, por sua vez, lhe permitirá identificar antecipadamente potenciais alertas. Mas existem outras estratégias que deve aplicar na sua vida após o cancro.

RETOME A VIDA ATIVA

Ainda que persistam limitações físicas, é importante recomeçar a viver além da doença. É um passo importante para retomar a normalidade.



NÃO VIVA ISOLADO

Mesmo que não lhe apeteça e se sinta cansado, não se isole. É importante continuar a sair com os amigos ou a viajar com a família.



PARTILHE A SUA EXPERIÊNCIA

Integrar grupos de apoio para doentes e cuidadores de doentes com cancro pode ajudar outras pessoas a percorrer o tratamento de forma mais serena. Quem passou por uma doença com esta dimensão sabe o que sente quem acabou de chegar e de que forma lhe pode dar apoio.



ADOTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

A alimentação e o exercício físico são fundamentais para que o seu corpo recupere de todos os tratamentos e exames. Este é um cuidado que deve começar ainda durante os tratamentos e que deve manter sempre, sem exceções.



SEJA ATENTO E CUIDADOSO

Quem passa por um cancro deve ter um acompanhamento regular, fazer os exames de rotina aconselhados, dentro dos prazos estipulados, e ser cuidadoso com a sua saúde.





médís

Ligações úteis

**Liga Portuguesa
Contra o Cancro**

www.ligacontracancro.pt

Direitos do Doente Oncológico

www.ligacontracancro.pt/www/uploads/sede/guia-direitos-doente-oncologico-v7-39.pdf

**Associação de Apoio
a Doentes com Cancro**

www.aapc.pt

Sociedade Portuguesa de Oncologia

www.sponcologia.pt/pt/informacoes/documentos-de-apoio-ao-doente

Linha médís
Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt

Poderá tirar as suas dúvidas através da linha Médís, onde será atendido por uma equipa de enfermeiros disponíveis 24h por dia, 365 dias por ano. Um serviço permanente de informação, aconselhamento e encaminhamento de cuidados de saúde.

Agradecimentos

Todos os conteúdos deste guia foram preparados e validados com a preciosa colaboração de:

André Mansinho

Médico oncologista

Hospital de Santa Maria



médis