



CANCRO
NA FAMILIA
— construir conhecimento



FADIGA

Este folheto fala de fadiga, uma condição que pode surgir durante o seu tratamento de quimioterapia ou radioterapia. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.

ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.

Fadiga

Os doentes que recebem tratamento para o cancro sentem-se frequentemente cansados; é um efeito secundário muito comum.



Esta fadiga é diferente de um cansaço normal de fim de dia - os doentes sentem-se fracos, sem vontade de fazer nada, com dificuldade em se concentrar, sem energia.

Tem muitos graus diferentes, que podem ir desde um cansaço ligeiro, a uma situação grave, de exaustão total (Quando falar com o seu médico, procure dar indicações objectivas sobre o que sente, ex. “Não consegui trabalhar durante 3 dias” em vez de “Sentia um cansaço enorme”).

A fadiga pode ser causada pela própria doença, pelo processo de tratamento (em que quer células malignas, quer

células saudáveis, são atingidas pelos tratamentos), ou por outros factores relativos à situação que o doente atravessa (stress, ansiedade, depressão, rotina de idas ao hospital).





Coisas que podem ajudar com a fadiga:

- ✘ Reserve tempo durante o dia para períodos de repouso.
- ✘ Se se sentar ou deitar, levante-se depois devagar para evitar tonturas.
- ✘ Mantenha-se em actividade e faça exercício quando tiver energia. Fale com o seu médico ou enfermeira sobre um programa de exercício.
- ✘ Aprenda a conhecer quando tem energia e quando precisa de descansar. Isto ajudará a planear melhor os seus dias.
- ✘ Tenha uma dieta equilibrada, e beba bastantes líquidos.
- ✘ Peça ajuda para as pequenas tarefas, como cuidar dos miúdos ou idosos a seu cargo, fazer compras, arrumar a casa ou conduzir. Pode, por exemplo, pedir aos seus vizinhos para levantarem as suas compras de supermercado e mercearia quando fizerem as suas próprias compras.
- ✘ Limite as suas actividades. Faça apenas as coisas que forem mais importantes para si.
- ✘ Mantenha as suas relações sociais. Não se afaste: estar com os amigos e com a família é importante, mas assegure-se que o faz ao seu ritmo.
- ✘ Estabeleça um padrão de sono. Evite tomar café, álcool ou chá muito rico em teína, como o preto ou verde, algumas horas antes de dormir. Experimente ouvir uma música relaxante ou ler antes de adormecer.
- ✘ Informe o seu médico se está a ter dificuldade em dormir à noite. Ele poderá também ajudar prescrevendo medicamentos para os desconfortos que lhe tiram o sono, como dores, náusea e vômitos, ou recomendando técnicas de relaxamento para diminuir a ansiedade.
- ✘ Poderá realizar por exemplo yoga, técnicas orientais, massagens específicas ou reiki. A Clínica Mama Help, no Porto, faz um acompanhamento dos doentes com cancro da mama utilizando este tipo de terapias complementares.



A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

Fontes de informação: American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, CUF Cascais Clínica / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** www.estudiorjdesign.com / **Ilustração:** www.zecardoso.com / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / **+ info:** www.cancronafamilia.com



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL



FCT
Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR