



CANCRO
NA FAMILIA
— construir conhecimento

ANEMIA

Este folheto fala de anemia, uma condição que pode surgir durante o seu tratamento de quimioterapia. 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.

Anemia

Surge quando o corpo não produz glóbulos vermelhos suficientes para transportar o oxigénio por todo o corpo.



A quimioterapia afecta os três componentes do sangue que são produzidos na medula dos ossos:

- ✕ os eritrócitos (ou glóbulos vermelhos), responsáveis pelo transporte do oxigénio no sangue;
- ✕ os leucócitos (ou glóbulos brancos), que combatem as infecções no organismo;
- ✕ as plaquetas, que promovem a coagulação do sangue, estancando hemorragias.

Um número anormalmente baixo destes componentes no sangue tem consequências muito específicas na saúde do doente com cancro. Por este motivo, durante o tratamento, o seu médico verificará regularmente a contagem destas células numa amostra de sangue.



Baixo número de eritrócitos no sangue (anemia).

Surge quando o corpo não produz glóbulos vermelhos suficientes para transportar o oxigénio por todo o corpo, o que interfere com o funcionamento de tecidos e órgãos. Esta situação também pode surgir se houver uma hemorragia.

Se tiver anemia, pode ter os seguintes sintomas:

- ✖ Cansaço (fadiga).
- ✖ Tonturas.
- ✖ Palidez.
- ✖ Tendência para sentir frio.
- ✖ Falta de ar.
- ✖ Fraqueza.
- ✖ Coração acelerado (taquicardia).



Coisas a evitar:

- ✖ Actividades físicas intensas;
- ✖ Altitudes elevadas (podem provocar tonturas fortes devido à diminuição do oxigénio na atmosfera).



O que fazer relativamente à anemia:

- ✖ Coma alimentos ricos em ferro, tais como: carnes magras (galinha, peru), fígado, peixe, damascos, passas e outros frutos secos, feijões e lentilhas. A vitamina C presente nos citrinos melhora a absorção do ferro que se encontra nas leguminosas.
- ✖ Escolha actividades que ajudarão a poupar a sua energia.
- ✖ Tome suplementos de ferro, se o seu médico os prescrever.
- ✖ Se o seu número de glóbulos vermelhos for muito baixo poderá necessitar de uma transfusão sanguínea.
- ✖ Algumas pessoas poderão ter necessidade de ser tratadas com um factor de crescimento de prescrição hospitalar que estimula a produção de glóbulos vermelhos na medula dos ossos.



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, Fundação Champalimaud / **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

HARVARD
MEDICAL
SCHOOL



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