Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

Sobre a radioterapia após cirurgia de próstata

Essas informações vão ajudá-lo a se preparar para a radioterapia após a cirurgia da próstata (radioterapia pós-prostatectomia) Elas explicam o que esperar. Explicam também como cuidar de si mesmo antes, durante e após a radioterapia.

Este guia contém muitas informações. Seções diferentes podem ser úteis em momentos diferentes. Sugerimos a leitura deste guia antes de iniciar a radioterapia, assim você saberá o que esperar. Depois, consulte-o novamente durante a radioterapia.

As informações são gerais. A equipe de cuidados de radioterapia criará um plano de tratamento e cuidados que será específico para você. Por isso, algumas partes do tratamento podem ser diferentes do que está descrito aqui. A equipe de radioterapia conversará com você sobre o que esperar.

Sobre a radioterapia

A radioterapia usa radiação de alta energia para tratar o câncer. Ela funciona danificando as células cancerígenas, o que dificulta a sua multiplicação. Seu corpo pode então se livrar naturalmente das células cancerígenas danificadas. A radioterapia também afeta as células normais, mas elas podem se reparar de uma forma que as células cancerígenas não conseguem.

A radioterapia demora algum tempo para funcionar. Leva dias ou semanas até que as células cancerosas comecem a morrer. Elas continuam morrendo por semanas ou meses após o término da radioterapia.

Você fará um procedimento de planejamento do tratamento chamado simulação antes do primeiro tratamento com radiação. Durante a simulação, os radioterapeutas farão varreduras de imagiologia e marcarão sua pele com pequenos pontos de tatuagem. As varreduras de imagiologia e as tatuagens ajudam a:

- Mapear o lugar do tratamento.
- Garantir que você receba a dose (quantidade) certa de radiação.
- Limitar a quantidade de radiação que chega aos tecidos saudáveis próximos.

Sobre a radioterapia externa

Você receberá um tipo de radioterapia chamado radioterapia de feixe externo. Durante os tratamentos, uma máquina direciona feixes de radiação diretamente no tumor. Os feixes passarão pelo seu corpo e destruirão as células cancerosas pelo caminho. Você não vê nem sente a radiação.

Radioterapia com terapia hormonal

Você pode fazer radioterapia isoladamente ou em conjunto com terapia hormonal. O objetivo da terapia hormonal é matar as células do câncer de próstata. Geralmente é feita em conjunto com a radioterapia.

Leia *Hormonal Therapy During Radiation Therapy to Your Prostate* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hormonal-therapy-people-prostate-cancer) para saber mais sobre terapia hormonal.

Sua função na equipe de radioterapia

A equipe de cuidados de radioterapia trabalhará em conjunto para cuidar de você. Você faz parte da equipe e sua função inclui:

- Chegar no horário para as consultas
- Fazer perguntas e conversar sobre suas preocupações.
- Nos informar quando tiver efeitos colaterais.
- Nos dizer se você tiver dor.

- Cuidados que você deve ter consigo mesmo em casa:
  - Parar de fumar, caso seja fumante. O MSK tem especialistas que podem ajudar. Para saber mais sobre nosso Programa de Tratamento para Fumantes, ligue para 212-610-0507. Você pode perguntar a seu(sua) enfermeiro(a) sobre o programa.
  - Tomar os medicamentos para a preparação intestinal conforme as nossas instruções.
  - Tomar líquidos conforme nossas instruções.
  - Ingerir ou evitar os alimentos e bebidas que sugerimos.
  - Manter aproximadamente o mesmo peso.

O que acontece antes da radioterapia e após cirurgia de próstata

Banco de esperma

Seus testículos serão expostos à radiação durante a radioterapia. Isso poderá afetar seu esperma e sua capacidade de ter filhos biológicos depois da radioterapia.

Recomendamos armazenar seu esperma antes de iniciar o tratamento se pretende ter filhos no futuro. Para saber mais, leia *Sperm Banking* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking) e *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles).

Preparação intestinal

Você precisará eliminar as fezes (cocô) de seu corpo para a simulação e tratamentos de radiação. Isso é chamado preparação intestinal ou preparo intestinal. Ele ajuda a reduzir os riscos de você ter efeitos colaterais.

É muito importante seguir as instruções para o preparo intestinal. Talvez você precise de um enema se seu intestino não estiver vazio antes da simulação e

dos tratamentos. E isso também pode atrasar a simulação ou o tratamento.

Como o preparo intestinal reduz o risco dos efeitos colaterais

Seu intestino é formado pelo intestino delgado, intestino grosso (cólon) e reto. O reto é onde as fezes ficam armazenadas antes de deixar seu corpo.

Seu intestino fica maior ou menor, com base no quanto ele está cheio. Quando muda de tamanho, ele também movimenta os tecidos e órgãos ao redor. Isso inclui a bexiga.

O preparo intestinal esvazia o intestino. Isso ajuda a manter o tumor e os tecidos saudáveis próximos no mesmo lugar para a simulação e os tratamentos. Também ajuda a manter os tecidos saudáveis protegidos contra radiação em excesso e reduz o risco de efeitos colaterais.

Produtos para o preparo intestinal

Compre esses produtos na farmácia local. Você não precisará de uma receita médica.

- Comprimidos de simeticona de 125 miligramas (mg), como Gas-X® Extra Strength.
- Comprimidos de bisacodil de 5 mg, como Dulcolax®.

Instruções para o preparo intestinal

Comece 3 dias antes da simulação:

- Tome dois comprimidos (125 mg) de simeticona (Gas-X) após o café da manhã e após o jantar, todos os dias. Isso ajudará a prevenir os gases e o inchaço.
- Tome um comprimido (5 mg) de bisacodil (Dulcolax) todas as noites. Isso ajudará você a ter evacuações regulares.

Se a equipe de cuidados lhe der instruções diferentes, siga-as.

Bisacodil é um laxante (medicamento que faz você fazer cocô). Informe a equipe de cuidados se começar a ter diarreia (cocô mole ou aquoso). Eles

ajudarão a ajustar a dose (quantidade) que você deve tomar.

Orientações de dieta para limitar o inchaço

Gases ou líquidos podem se acumular em seu intestino e causar inchaço. Quando seu intestino está inchado, ele pode se expandir para a área de tratamento e ser exposto à radiação. Isso pode causar efeitos colaterais ou piorar seus efeitos colaterais.

Siga as orientações para diminuir o risco de inchaço durante a radioterapia. É melhor começar 2 a 3 dias antes da simulação e continuar seguindo-as até terminar a radioterapia.

- Coma devagar e mastigue bem os alimentos. Isso ajudará a evitar que você engula ar.
- Evite usar canudos e beber diretamente de garrafas e latas. Isso também ajudará a evitar que você engula ar.
- Limite ou evite alimentos que liberam gases quando são digeridos, como:

○ Aspargos ○ Cerveja ○ Brócolis ○ Couve de Bruxelas ○ Repolho ○ Couve-flor ○ Milho	○ Feijão, ervilhas e outras leguminosas ○ Alho ○ Alho-poró ○ Leite e outros laticínios com lactose, se você for intolerante à lactose ○ Cebola ○ Ameixa seca

- Evite bebidas gaseificadas (efervescentes), como refrigerantes e água com gás.
- Limite ou evite álcoois de açúcar, como xilitol, sorbitol e manitol. Alimentos sem açúcar geralmente contêm álcoois de açúcar. Se não tiver certeza, verifique a lista de ingredientes no rótulo de informações nutricionais do alimento.
- Prefira vegetais cozidos em vez de crus.
- Seu médico pode lhe dizer para comer mais ou menos fibras, dependendo dos sintomas. Siga as instruções dele.

Se você está inchado ou com gases, manter um diário alimentar pode ajudá-lo a ver quais alimentos podem estar causando isso. Anote os alimentos e bebidas, a hora em que você os ingerir e a hora em que começar a se sentir inchado. Leve seu diário alimentar para suas consultas. Seu médico irá usá-lo para ajudar você a gerenciar o inchaço.

Um nutricionista clínico pode conversar com você sobre sua dieta e ajudá-lo a elaborar um plano alimentar que atenda às suas necessidades. Peça um encaminhamento ao seu oncologista de radioterapia ou enfermeiro(a) caso queira se consultar com um(a) nutricionista.

Beba água para manter-se bem hidratado

A maioria das pessoas precisa ficar com a bexiga confortavelmente cheia durante a simulação e os tratamentos com radiação. Ter a bexiga cheia pode ajudar a empurrar o intestino delgado para fora da área de tratamento. Isso ajuda a evitar que os efeitos colaterais comecem ou sejam mais intensos.

A equipe de cuidados informará quanta água você deverá beber antes de cada consulta. Também lhe dirão quando começar a beber.

Mantenha-se bem hidratado nos dias anteriores e nos dias de consulta. Procure beber cerca de 240 ml (oito copos) de água ao longo do dia, a menos que a equipe de cuidados peça-lhe que limite a quantidade que deve beber. Isso ajudará a encher a bexiga mais rapidamente com a quantidade de água recomendada pela equipe de cuidados antes da consulta. Leva cerca de 30 a 60 minutos para a bexiga encher quando seu corpo está hidratado adequadamente. Leva mais tempo se estiver desidratado.

É importante beber água para manter-se hidratado. Outros líquidos (como café, chocolate quente e chá) não enchem tão bem a bexiga quanto a água.

Consulta de simulação

Medicamentos a tomar

Tome seus medicamentos habituais.

Você ficará deitado e imóvel na mesma posição durante a simulação. Se você

acha que poderá sentir desconforto, tome um analgésico de venda livre ou seu medicamento habitual uma hora antes da simulação. Converse com o provedor de assistência médica com antecedência.

Se achar que se sentirá ansioso durante a simulação, converse com seu provedor de assistência médica com antecedência. Ele poderá sugerir medicamentos para ajudar.

O que comer e beber

Tudo bem se você fizer uma refeição leve, exceto se o provedor de assistência médica indique o contrário.

Pode ser que a equipe de cuidados lhe dê instruções sobre a ingestão de água antes da consulta. Se fizeram isso, siga as instruções deles.

O que vestir

Vista roupas confortáveis que sejam fáceis de tirar. Você precisará colocar um avental hospitalar.

Remova os dispositivos da pele

Talvez você possa usar determinados dispositivos na pele. Antes da simulação ou tratamento, alguns fabricantes de dispositivos recomendam que você remova:

- Monitor contínuo de glicose (do inglês, Continuous glucose monitor - CGM)
- Bomba de insulina

Se você usar um desses, pergunte ao seu oncologista de radioterapia se você precisa retirá-lo. Se precisar, certifique-se de trazer um dispositivo extra para colocar após a simulação ou tratamento.

Não há como ter certeza de como administrar sua glicose (nível de açúcar no sangue) enquanto o dispositivo está desligado. Se for assim, antes da sua consulta, converse com o provedor de assistência médica que gerencia seus cuidados com o diabetes.

O que esperar quando chegar

Quando você chegar, um membro da equipe de radioterapia fará o seu check-in. Ele lhe dará uma pulseira de identificação (ID) com seu nome e data de nascimento. Durante a consulta, alguns membros da equipe irão verificar sua pulseira de identificação (ID) e pedir que você diga e soletre seu nome e data de nascimento. Isso é para sua segurança. Pessoas com o mesmo nome ou um nome semelhante podem receber cuidados no mesmo dia.

Os radioterapeutas repassarão com você o que esperar durante a simulação. Caso ainda não tenha assinado um formulário de consentimento, eles analisarão o formulário com você. Vão responder a perguntas que você tiver e solicitar a sua assinatura.

Talvez os radioterapeutas lhe peçam para tomar água para encher sua bexiga antes da simulação. Eles informarão o quanto beber.

Você vai vestir um avental hospitalar quando estiver na hora da simulação. Continue calçado.

O que esperar durante a simulação

Os radioterapeutas vão ajudá-lo a subir na mesa de simulação. A mesa tem um lençol, mas é dura e não tem colchão. Caso ainda não tenha tomado o analgésico e ache que pode precisar tomar, informe aos radioterapeutas antes de começar a simulação. Você também pode informar os radioterapeutas se sentir algum desconforto em algum momento. Eles farão o possível para garantir que você se sinta confortável e tenha privacidade.

Os radioterapeutas vão ajudá-lo a ficar na posição para a simulação. Você ficará deitado de costas com um apoio na cabeça. Os radioterapeutas moverão suas pernas e pés e porão almofadas de imobilização na parte inferior do corpo (consulte a imagem 1). São almofadas duras que mantêm as pernas e pés no lugar. Você as usará para sua simulação e todos os tratamentos, de forma que fique sempre na mesma posição. Se precisar de um apoio para a cabeça ou almofada para os joelhos maior para se sentir mais confortável, é só pedir.

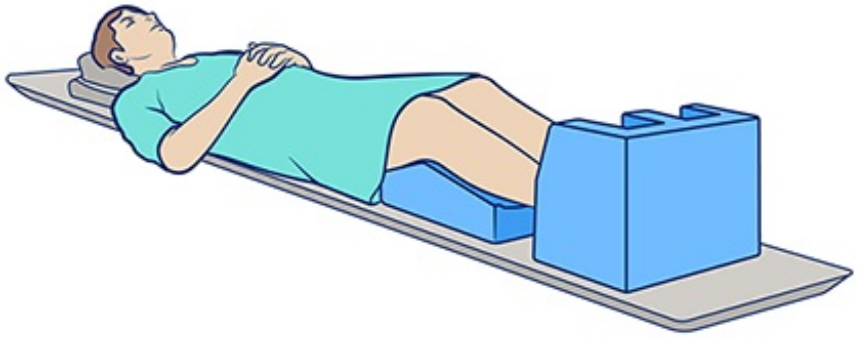


Imagem 1. Almofadas de imobilização para a parte inferior do corpo

A simulação tem duração de uma hora, mas poderá ser mais curta ou mais longa, dependendo do seu tratamento específico. Os radioterapeutas podem pôr música para ajudar a passar o tempo.

Não se mexa depois que a simulação começar. É importante que você se mantenha na mesma posição. Se sentir desconforto ou precisar de ajuda, informe os radioterapeutas.

Varreduras de imagiologia e posicionamento

Os radioterapeutas vão usar as varreduras de imagiologia para verificar e ajustar seu posicionamento durante a simulação. Também vão verificar se sua bexiga está cheia e o intestino vazio. Se não houver líquido suficiente na bexiga ou em caso de muitas fezes ou gases no intestino, os radioterapeutas ajudarão você a descer da mesa de simulação. Eles lhe darão tempo para encher a bexiga ou esvaziar o intestino. Posteriormente, levarão você de volta para a sala de simulação.

Os radioterapeutas podem ajudar se você tiver excesso de gases nos intestinos e não conseguir eliminá-los sozinho. Eles podem colocar um pequeno tubo de borracha lubrificado no seu reto para remover o gás, caso seja fácil de inserir.

As varreduras de imagiologia podem ser feitas em uma máquina de raios-X chamada simulador ou em uma máquina de tomografia computadorizada (TC). Você também pode fazer uma ressonância magnética (RM). **Essas varreduras serão usadas somente para mapear seus tratamentos. Elas não são usadas para diagnóstico ou para encontrar tumores.**

Você sentirá a mesa de simulação se mover para dentro e para fora do scanner e ouvirá o scanner ligar e desligar. Você verá luzes de laser vermelhas ou verdes nas paredes. Os radioterapeutas usam os lasers para ajudá-los a posicionar você na mesa.

Mesmo que o ruído pareça alto, os radioterapeutas conseguirão ouvir se você precisar falar com eles. Eles vão entrar e sair da sala durante as varreduras, mas a sala tem um microfone, um alto-falante e uma câmera. Sempre haverá alguém que poderá ver e ouvir você.

Marcas corporais (tatuagens) e fotografias

Os radioterapeutas usarão uma caneta hidrocor para desenhar em sua pele na área a ser tratada. Quando tiverem certeza de que você está na posição correta, eles farão algumas pequenas tatuagens usando uma agulha limpa e uma gota de tinta. A sensação das tatuagens parece com uma picada de agulha. As tatuagens não são maiores que a cabeça de um alfinete.

Os radioterapeutas também tirarão diversas fotos de você na posição de simulação. A equipe de cuidados usará as fotos e marcas de tatuagem para posicionar você corretamente na mesa a cada vez que for fazer o tratamento.

Você poderá remover as marcações de hidrocor após a simulação. **As tatuagens são permanentes e não desaparecem.** Fale com o oncologista de radioterapia se ficar preocupado com o fato de ter tatuagens como parte do tratamento de radioterapia.

Agendamento dos tratamentos de radioterapia

Agendaremos seu procedimento de ajuste e o primeiro tratamento antes de sair da consulta de simulação.

Os tratamentos com radiação podem ser administrados nos dias úteis. A maioria das pessoas recebe o tratamento durante cerca de oito semanas. A equipe de cuidados conversará com você caso vá receber os tratamentos por mais ou menos tempo.

Ligue para o consultório do oncologista de radioterapia para informar a equipe caso você não possa comparecer a um dos tratamentos por qualquer motivo.

Converse com os radioterapeutas se você precisar mudar o cronograma por algum motivo.

Verificação do cronograma de tratamento

Você pode consultar seu cronograma de tratamento pelo portal do paciente, o MSK MyChart. Se você ainda não tem uma conta do MSK MyChart, pode se cadastrar em mskmychart.mskcc.org. Você também pode pedir para um membro da sua equipe de cuidados enviar um convite.

É útil usar o MSK MyChart para acompanhar os horários das consultas. Entraremos em contato com você caso precisemos reagendar alguma consulta de tratamento.

O que acontece durante a radioterapia após cirurgia de próstata

Se você parou de tomar os comprimidos de simeticona (Gas-X) e bisacodil (Dulcolax) após a simulação, comece a tomá-los novamente três dias antes do primeiro tratamento de radioterapia. Continue tomando-os diariamente até terminar a radioterapia.

Continue seguindo as orientações de dieta para limitar o inchaço até terminar a radioterapia.

Consultas de tratamento de radioterapia

Tente fazer cocô cerca de uma hora antes das consultas de tratamento de radioterapia.

Medicamentos a tomar

Tome seus medicamentos habituais.

Nas radioterapias, você ficará na mesma posição que ficou para a simulação. Se o medicamento para dor ou ansiedade foi útil durante a simulação, talvez você também queira tomá-lo antes das radioterapias. Tome um comprimido cerca de uma hora antes da consulta.

O que vestir

Vista roupas confortáveis que sejam fáceis de tirar. Você precisará colocar um avental hospitalar.

O que comer e beber

Tudo bem se você fizer uma refeição leve, exceto se o provedor de assistência médica indique o contrário.

Pode ser que a equipe de cuidados lhe dê instruções sobre a ingestão de água antes da consulta. Se fizeram isso, siga as instruções deles.

O que esperar quando chegar

Nos dias de tratamento, faça o check-in na recepção e aguarde na sala de espera. Se precisar ficar com a bexiga cheia para o tratamento, seu radioterapeuta dirá quanta água você deverá beber e quando começar a beber.

Um membro da equipe irá acompanhar você até o vestiário quando os radioterapeutas estiverem prontos para atendê-lo. Ele lhe dará um avental hospitalar para vestir. Continue calçado.

Os radioterapeutas levarão você à sala de tratamento e o ajudarão a subir na mesa de tratamento. Vão posicionar você exatamente na mesma posição em que ficou durante a simulação.

Procedimento de ajuste e o primeiro tratamento

Quando chegar para a primeira consulta de tratamento, serão feitas varreduras de imagiologia especiais antes de começar o tratamento. Isso é chamado de procedimento de ajuste. Essa consulta será um pouco mais longa que as outras consultas de tratamento.

Tratamentos com radiação

Os radioterapeutas vão ajudá-lo a ficar na posição para o tratamento. Em seguida, eles sairão da sala, fecharão a porta e começarão a fazer as varreduras de imagiologia. Serão feitos raios-X, tomografia computadorizada ou ambos.

Essas varreduras de imagiologia serão feiras diariamente, ao longo do tratamento. Os radioterapeutas vão usá-las para verificar e ajustar a sua posição. Também vão verificar se sua bexiga está cheia e o intestino vazio. O oncologista de radioterapia também pode usar as varreduras de imagiologia para ajustar o seu plano de tratamento.**Elas não serão usadas para ver como o seu tumor está respondendo ao tratamento.**

Respire normalmente durante o tratamento, mas não se mexa. Você não vê nem sente a radiação. Você poderá ouvir a máquina à medida que ela se move ao seu redor e é ligada e desligada. Se sentir desconforto e precisar de ajuda, informe os radioterapeutas. Eles poderão ver e ouvir você. Se for necessário, eles podem desligar a máquina e entrar para ver você.

Você ficará na sala de tratamento de 15 a 45 minutos, dependendo do seu plano de tratamento. A maior parte desse tempo será usada para colocar você na posição correta. O tratamento leva apenas cerca de 10 a 15 minutos.

Você não ficará radioativo durante ou após o tratamento. Você pode ficar perto de outras pessoas e animais de estimação com segurança.

Consultas para verificação de situação

O oncologista de radioterapia ou enfermeiro fará um acompanhamento com você pelo menos uma vez durante o tratamento. Ele conversará sobre suas preocupações, perguntará sobre efeitos colaterais que você possa ter e responderá às suas perguntas. Essa consulta de verificação poderá ser feita por telemedicina ou presencialmente antes ou após o tratamento.

Se você precisar falar com o oncologista de radioterapia ou o enfermeiro fora das consultas para verificação de situação, ligue para o consultório do oncologista de radioterapia. Você também pode pedir a outro membro da equipe de cuidados que entre em contato com eles quando você vier para o tratamento.

Vitaminas e suplementos alimentares durante a radioterapia

Vitaminas, minerais e suplementos de ervas ou botânicos (à base de plantas)

são exemplos de suplementos alimentares.

Não há problema em tomar um multivitamínico durante a radioterapia. Não tome nenhum outro suplemento alimentar sem falar com um membro da equipe de cuidados.

Efeitos colaterais da radioterapia após cirurgia de próstata

Algumas pessoas têm efeitos colaterais durante a radioterapia. O tipo e a intensidade dos efeitos colaterais variam de pessoa para pessoa. Seu provedor de assistência médica conversará com você sobre o que esperar com base em seu histórico médico e no plano de tratamento específico.

Esta seção explica os efeitos colaterais mais comuns da radioterapia após a cirurgia de próstata. Você pode ter todos, alguns ou nenhum deles. A maioria desses efeitos colaterais cessará em algumas semanas ou meses após o término da radioterapia. Se você apresentar algum desses efeitos colaterais, seu provedor de assistência médica lhe dará mais informações e o ajudará a lidar com eles.

Alterações ao urinar

Cerca de duas semanas após o início do tratamento pode ser que:

- Você tenha dificuldade para começar a urinar (xixi).
- Você sinta necessidade de fazer xixi com mais frequência que o normal.
- Você sinta necessidade de fazer xixi à noite com mais frequência que o normal.
- Você sinta necessidade urgente de fazer xixi.
- Haja escapes de urina.
- Você sinta ardor ao fazer xixi.

Informe seu oncologista de radioterapia ou enfermeiro se começar a ter alguma alteração ao urinar. Eles podem recomendar uma mudança em sua

dieta ou prescrever algum medicamento para ajudar. Você também pode tentar seguir as orientações abaixo.

- Beba de seis a oito copos (de 240 ml) de água durante o dia.
- Evite beber após as 20h.
- Evite alimentos e bebidas que podem irritar a bexiga, tais como:
  - Cafeína, como chá, café e refrigerante.
  - Álcool.
  - Bebidas e alimentos ácidos, como tomate, frutas e sucos cítricos, e bebidas gaseificadas (efervescentes).
  - Alimentos condimentados, especialmente se você sentir ardor ao fazer xixi.
- Faça exercícios para fortalecer os músculos do assoalho pélvico (Kegel). Leia *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males) para saber como fazer. Um membro da equipe de cuidados informará você sobre quantos fazer e com que frequência fazê-los.

Para saber mais sobre como enfrentar lidar com as alterações urinárias, leia *Improving Your Urinary Continence* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence).

Alterações intestinais

Cerca de duas semanas após o início do tratamento pode ser que:

- Você faça cocô com mais frequência que o normal.
- Você faça cocô mais mole que o normal.
- Você sinta desconforto no reto.
- Haja liberação de muco pelo ânus. O ânus é a abertura do reto por onde o cocô sai do corpo.
- Você tenha um pequeno sangramento pelo reto. Por exemplo, você poderá ver sangue vermelho claro no papel higiênico ou no cocô.

- Você tenha mais gases que o normal.
- Você sinta que precisa fazer cocô com mais urgência que o normal.

Se você tem hemorroidas, a radioterapia também pode piorar os sintomas delas.

Normalmente, os sintomas são leves.

Informe seu enfermeiro de radioterapia se começar a ter algum desses efeitos colaterais. Ele poderá conversar com você sobre como alterar sua dieta para gerenciá-los. Se continuar sentindo desconforto após o ajuste na dieta, informe o oncologista de radioterapia ou enfermeiro. O oncologista de radioterapia poderá prescrever medicamentos para ajudar.

Saúde sexual e reprodutiva

Você pode ter atividade sexual regular durante o tratamento de radioterapia, a menos que seu oncologista de radioterapia lhe dê outras instruções. Você não ficará radioativo nem transmitirá radiação para outras pessoas. Você pode ficar em contato próximo com outras pessoas.

Talvez você sinta desconforto ou uma sensação de ardor ao ejacular. Para a maioria das pessoas, isso passa em um a dois meses após o término da radioterapia.

Se você é sexualmente ativo com alguém que possa engravidar, é muito importante manter um controle de natalidade (contracepção) durante e até um ano após o tratamento. Durante a radioterapia, a radiação pode danificar seu esperma. Se você engravidar alguém com esse esperma, o bebê poderá nascer com defeitos congênitos. Faça o controle de natalidade para evitar que isso aconteça.

Leia *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) para saber mais sobre saúde sexual durante o tratamento do câncer. A Sociedade Americana de Combate ao Câncer também tem guias sobre questões de saúde sexual durante o tratamento para o câncer. Você pode encontrá-lo online em www.cancer.org/cancer/side-

effects/sexual-side-effects ou ligar para 800-227-2345 para solicitar informações impressas.

Programa de medicina sexual e reprodutiva masculina

O Programa de Medicina Sexual e Reprodutiva Masculina do MSK ajuda as pessoas a lidar com as mudanças na saúde sexual causadas pelo câncer e pelo tratamento do câncer. Você pode conversar com um especialista antes, durante ou após o tratamento. Podemos encaminhá-lo, ou você pode ligar para 646-888-6024 para marcar uma consulta.

Fadiga

Fadiga é sentir-se muito cansado ou fraco. Quando você se sente fatigado, talvez não queira fazer as coisas. Você pode ter dificuldade para se concentrar, sentir-se lento ou ter menos energia do que o normal. A fadiga pode variar de leve (não muito ruim) a grave (muito ruim). E pode ser pior em determinados momentos do dia.

Você poderá começar a sentir-se fatigado após duas a três semanas de tratamento. Você ainda pode se sentir fatigado por algumas semanas ou vários meses após terminar a radioterapia. A fadiga geralmente melhora com o tempo.

Existem várias razões pelas quais você pode sentir-se fatigado durante a radioterapia. Dentre eles estão:

- Os efeitos da radiação em seu corpo.
- O deslocamento de e para as sessões de tratamento.
- Não ter um sono reparador suficiente à noite.
- Não ingerir calorias e proteínas suficientes.
- Sentir dor ou outros sintomas.
- Sentir-se ansioso (nervoso) ou deprimido (infeliz).
- Efeitos colaterais de alguns medicamentos.

Formas de lidar com a fadiga

- Se você está trabalhando e se sentindo bem, continue assim. Mas trabalhar menos pode ajudá-lo a ter mais energia.
- Planeje suas atividades diárias. Escolha as coisas que você precisa fazer ou realmente quer fazer. Faça-as quando tiver com mais energia. Por exemplo, você pode optar por ir trabalhar, mas não fazer tarefas domésticas. Você pode optar por assistir a alguma atividade extracurricular do seu filho, mas não sair para jantar.
- Reserve um tempo para descansar ou tirar cochilos curtos (10 a 15 minutos) durante o dia, especialmente quando se sentir mais cansado.
- Tente dormir pelo menos 8 horas todas as noites. Talvez você precisasse menos que isso antes de iniciar a radioterapia. Poderá ser útil:
  - Dormir mais cedo e levantar-se mais tarde.
  - Permanecer ativo durante o dia. Por exemplo, se você consegue fazer exercícios, pode caminhar ou fazer ioga.
  - Relaxar antes de ir para a cama. Por exemplo, ler um livro, resolver um quebra-cabeça, ouvir música ou fazer algum outro passatempo relaxante.
- Peça ajuda à família e aos amigos para as tarefas e compromissos. Verifique com sua seguradora de saúde se eles cobrem serviços de cuidados domiciliares.
- Você pode sentir mais energia quando faz exercícios. Pergunte ao seu oncologista de radioterapia se você pode fazer exercícios leves, como caminhar, andar de bicicleta, fazer alongamento ou ioga. Leia *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) para saber mais.
- Coma alimentos ricos em proteínas e calorias. Leia *Alimentação adequada durante o tratamento do câncer* (www.mskcc.org/pt/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) para saber mais.

Algumas coisas podem piorar sua fadiga. Alguns exemplos:

- Dor

- Náusea (sentir vontade de vomitar)
- Diarreia (cocô mole ou aquoso)
- Dificuldades para dormir
- Sentir-se deprimido ou ansioso

Peça ajuda ao oncologista de radioterapia ou enfermeiro caso tenha um esses ou algum outro sintoma ou efeitos colaterais.

O que acontece depois da radioterapia após cirurgia de próstata

Consultas de acompanhamento

Após o término da radioterapia, um membro da equipe de radioterapia informará a frequência com que você deverá realizar consultas de acompanhamento com o médico ou enfermeiro. Você pode fazer exames de sangue de acompanhamento (como o PSA) durante as consultas. Manter as consultas de acompanhamento também ajudará o provedor de assistência médica a identificar e tratar eventuais efeitos colaterais tardios (efeitos colaterais que ocorrem 4 meses ou mais após o tratamento).

Vitaminas e suplementos alimentares após a radioterapia

- Talvez você esteja recebendo outros tratamentos contra o câncer junto com a radioterapia. Se estiver, pergunte ao médico responsável pelo tratamento quando poderá recomeçar a tomar suplementos alimentares. Alguns suplementos alimentares não são seguros antes da cirurgia ou durante a quimioterapia.
- Se você não estiver recebendo outros tratamentos contra o câncer, poderá começar a voltar suplementos alimentares um mês após o último tratamento com radiação.

Informe seu enfermeiro de radioterapia se quiser conversar com um nutricionista clínico sobre sua dieta ou suplementos.

Alterações urinárias e intestinais

A radioterapia pode causar mudanças permanentes nos sistemas urinário e intestinal. Muitas pessoas não notam nenhuma mudança ou não apresentam sintomas. Porém, algumas pessoas têm efeitos colaterais tardios

Os efeitos colaterais atrasados podem ser similares a alguns que você teve durante o tratamento. Há uma chance muito pequena de você desenvolver outros efeitos colaterais. Por exemplo:

- A abertura da bexiga pode ficar mais estreita.
- Você pode perder a capacidade de controlar a bexiga.
- Talvez sua urina apresente um pouco de sangue.
- Talvez você tenha sangramento pelo reto.
- O reto pode ficar lesionado.

Esses efeitos colaterais são raros. Eles podem surgir e desaparecer ao longo do tempo ou ser persistentes e crônicos. A equipe de assistência médica vai ajudá-lo a gerenciá-los.

Mesmo que você não desenvolva nenhum efeito colateral tardio, lembre-se de que os tecidos da bexiga e do reto foram afetados pela radioterapia. Ligue para seu oncologista de radioterapia se você:

- Tiver algum novo sintoma urinário, na bexiga ou no intestino.
- Necessidade de fazer uma colonoscopia. Evite fazer colonoscopia por um ano após a radioterapia.
- Necessidade de algum tipo de procedimento urológico ou retal.

Alterações sexuais

Algumas pessoas desenvolvem alterações sexuais após a radioterapia. Por exemplo:

- Pode ser mais difícil ou impossível ter ou manter uma ereção. Isso é chamado de disfunção erétil (DE).

- Você pode sentir os orgasmos de um jeito diferente.
- Quando ejacular, poderá haver diferença na quantidade ou espessura do seu sêmen.
- Talvez você não ejacule quando tiver um orgasmo.

Essas alterações podem ocorrer vários meses ou anos após a radioterapia. Algumas podem ser permanentes. Se observar alguma delas, informe seu provedor de assistência médica. Ele poderá encaminhá-lo a um médico que trata esses problemas.

Guia rápido para o preparo intestinal

3 dias antes da simulação

Data: _____

- Comece a tomar dois comprimidos (125 mg) de simeticona (Gas-X) após o café da manhã e após o jantar. Tome-os todos os dias.
- Comece a tomar um comprimido (5 mg) de bisacodil (Dulcolax) à noite. Tome-o todas as noites.

Tudo bem parar de tomar os comprimidos de simeticona e bisacodil após a simulação, enquanto a equipe de cuidados planeja seus tratamentos.

Três dias antes do primeiro tratamento de radioterapia

Data: _____

- Volte a tomar dois comprimidos (125 mg) de simeticona (Gas-X) após o café da manhã e após o jantar, todos os dias.
- Volte a tomar um comprimido (5 mg) de bisacodil (Dulcolax) à noite, todas as noites.

Continue tomando a simeticona (Gas-X) e o bisacodil (Dulcolax) diariamente até terminar a radioterapia. Se a equipe de cuidados lhe der outras instruções, siga-as.

Durante a radioterapia

Tente fazer cocô cerca de uma hora antes das consultas de tratamento de radioterapia.

Informe a equipe de cuidados se começar a ter diarreia. Podemos ajudar você a ajustar a dose de bisacodil.

Informe a equipe de cuidados se você estiver seguindo as instruções e, mesmo assim, não conseguir fazer cocô antes de cada tratamento. Podemos ajustar seu preparo intestinal para encontrar algo que funcione melhor para você.

Lembretes úteis

Para reduzir os gases e o inchaço:

- Coma devagar, mastigue bem os alimentos e evite usar canudos ou beber de garrafas e latas. Isso ajudará a evitar que você engula ar.
- Evite bebidas gaseificadas, como água com gás, refrigerantes e cerveja.
- Limite o consumo de alimentos e bebidas que produzem gases quando digeridos. Alguns exemplos incluem brócolis, couve-de-bruxelas, repolho, couve-flor, couve, cebola, alho, frutas secas, e leite e laticínios, se você for intolerante à lactose. Leia a seção “Orientações de dieta para limitar o inchaço” para obter a lista completa.
- Prefira vegetais cozidos em vez de crus.

Para ajudar a encher a bexiga:

- É importante manter-se bem hidratado. A maioria das pessoas precisa ficar com a bexiga confortavelmente cheia para a simulação e os tratamentos com radiação.
- Sugerimos que você beba cerca de 240 ml (oito copos) de água por dia antes das consultas, a menos que outro provedor de assistência médica tenha orientado você a limitar a quantidade que ingere.
- Seu radioterapeuta fornecerá mais instruções durante a consulta de simulação.

Informações de contato

Se você tiver dúvidas ou preocupações, entre em contato com um membro da equipe de radioterapia. Você pode contatá-los pelos números abaixo.

Oncologista de radioterapia: _____
Número de telefone: _____

Enfermeiro(a) de radioterapia: _____
Número de telefone: _____

Um membro da sua equipe de atendimento atenderá de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h. Fora desse horário, você pode deixar uma mensagem ou falar com outro médico do MSK. Sempre haverá um médico ou enfermeiro de plantão. Se você não tiver certeza de como entrar em contato com seu médico, ligue para 212-639-2000.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse www.mskcc.org/pe.

Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center