Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

Informações sobre a radioterapia de feixe externo na mama ou parede torácica

Estas informações irão ajudá-lo na preparação para a radioterapia de feixe externo na mama ou parede torácica no Memorial Sloan Kettering (MSK). Elas ajudarão você a saber o que esperar e como cuidar de si mesmo antes, durante e após a radioterapia.

Leia este recurso antes de iniciar a radioterapia. Use-o como fonte de informação nos dias que antecedem seus tratamentos para ajudá-lo a se preparar.

Sobre a radioterapia

A radioterapia usa radiação de alta energia para tratar o câncer. Ela funciona danificando as células cancerígenas e dificultando 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.

É possível receber radioterapia antes, durante ou após cirurgia ou quimioterapia.

Sobre a radioterapia externa

Com a radioterapia de feixe externo, uma máquina de tratamento irá direcionar um feixe de radiação diretamente no tumor pelo lado de fora do seu corpo. A radiação passará pelo seu corpo e destruirá as células cancerosas pelo caminho. Você não a verá nem a sentirá.

É possível receber radioterapia de feixe externo em uma ou mais das seguintes áreas:

- Mama
- Parede torácica
- Linfonodos perto da clavícula
- Linfonodos sob o braço
- Linfonodos perto do esterno (osso do peito)

O oncologista de radioterapia e o enfermeiro conversarão com você sobre seu plano de tratamento.

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.
- Informar a alguém da equipe de cuidados quando tiver sintomas relacionados com o seu tratamento.
- Informar a alguém da equipe de cuidados se sentir dor.
- Cuidados que você deve ter consigo mesmo em casa:
    - Parar de fumar, caso seja fumante. O MSK tem especialistas que podem ajudar você a parar de fumar. Para obter mais informações sobre nosso Programa de Tratamento para Fumantes, ligue para 212-610-0507.
    - Cuidar da sua pele conforme as instruções da equipe de cuidados

- Tomar líquidos conforme as instruções da equipe de cuidados.
- Ingerir os alimentos sugeridos pela equipe de cuidados.
- Manter aproximadamente o mesmo peso.

Antes da radioterapia

Vitaminas e suplementos alimentares durante a radioterapia

Não há problema em tomar um multivitamínico durante a radioterapia. Não tome mais do que a dose diária recomendada (RDA) de qualquer vitamina ou mineral.

Não tome nenhum outro suplemento alimentar sem falar com um membro da equipe de cuidados. Vitaminas, minerais e suplementos de ervas ou botânicos (à base de plantas) são exemplos de suplementos alimentares.

Consulta de simulação

Você fará um procedimento de planejamento do tratamento chamado simulação antes de iniciar a radioterapia. Durante a simulação, os radioterapeutas farão varreduras de imagiologia e poderão marcar sua pele com pequenos pontos de tatuagem. Isso é feito para:

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

A simulação tem duração de 60 a 90 minutos.

Como se preparar para a simulação

Você ficará deitado em uma posição durante a simulação. Se achar que sentirá desconforto ao ficar deitado, converse com seu médico. Você também pode tomar paracetamol (Tylenol®) ou seu analgésico habitual antes da simulação.

Vista roupas confortáveis que sejam fáceis de tirar. Talvez você precise se

despir da cintura para cima e colocar um avental. Não use joias, pó ou qualquer loção ou creme, a menos que um membro da equipe de radioterapia diga que não há problemas.

Remova os dispositivos da pele

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

- Monitor contínuo de glicose (do inglês, Continuous glucose monitor - GCM)
- 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 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 fazer ao chegar

Ao chegar para a simulação, um membro da equipe de radioterapia fará o seu check-in. Os radioterapeutas também irão cumprimentá-lo e tirar uma foto do seu rosto. Essa foto será usada para identificar você durante o tratamento. Os radioterapeutas conversarão com você sobre o que esperar durante a simulação.

Muitos membros da equipe pedirão que você diga e soletre seu nome completo e data de nascimento durante a consulta. Isso é para sua segurança. Pessoas com o mesmo nome ou um nome semelhante podem receber cuidados no mesmo dia.

Durante a simulação

Se você precisar se despir da cintura para cima e colocar um avental para

sua simulação, um membro da equipe o levará ao vestiário. Continue calçado. Se você usar uma cobertura para a cabeça (como peruca, turbante ou boné), pode ser necessário removê-la. **Se precisar de ajuda para trocar de roupa, informe um membro da equipe de radioterapia.** Um profissional irá ajudá-lo no vestiário.

Quando estiver pronto, os terapeutas o levarão para a sala de simulação. Eles irão ajudá-lo a deitar na mesa de simulação. A mesa tem um lençol, mas é dura e não é acolchoada. Informe os radioterapeutas caso não tenha tomado um analgésico e ache que vai precisar tomar Diga a eles antes que a simulação comece, se possível.

Durante a simulação você sentirá que a mesa se move em diferentes posições. Os radioterapeutas vão ligar e desligar as luzes da sala. Você verá luzes de laser vermelhas ou verdes em cada parede. Os radioterapeutas usam essas luzes como guia quando posicionam você na mesa. **Não olhe diretamente para os lasers.** Eles podem afetar seus olhos.

Os radioterapeutas vão entrar e sair da sala durante a simulação. Sempre haverá alguém que poderá ver e ouvir você. Você ouvirá os radioterapeutas conversando enquanto trabalham. Eles também informarão a você o que estiverem fazendo.

A sala de simulação costuma ser fria. Se sentir desconforto, informe os radioterapeutas. Eles farão o possível para garantir que você se sinta confortável e tenha privacidade.

Posicionamento

Você se deitará de costas ou de barriga para baixo. Em qualquer posição, seus braços serão erguidos acima da cabeça. Depois que a simulação começar, não se mexa. É importante se manter na mesma posição. Se sentir desconforto ou precisar de ajuda, informe os radioterapeutas.

Varreduras de imagiologia

Serão feitas varreduras de imagiologia de sua área de tratamento. Isso é feito em uma máquina de raios-X chamada simulador ou em uma máquina de tomografia computadorizada (TC) (consulte a Imagem 1). As varreduras

serão usadas somente para mapear seu tratamento. Elas não são usadas para diagnóstico ou para localizar tumores. Caso sejam necessários outros exames de imagiologia, o enfermeiro de radioterapia lhe dirá o que esperar.

As varreduras de imagiologia demoram cerca de 45 minutos. Durante a varredura, você ouvirá a máquina ligar e desligar. Mesmo que o ruído pareça alto, os radioterapeutas conseguirão ouvir se você falar com eles.

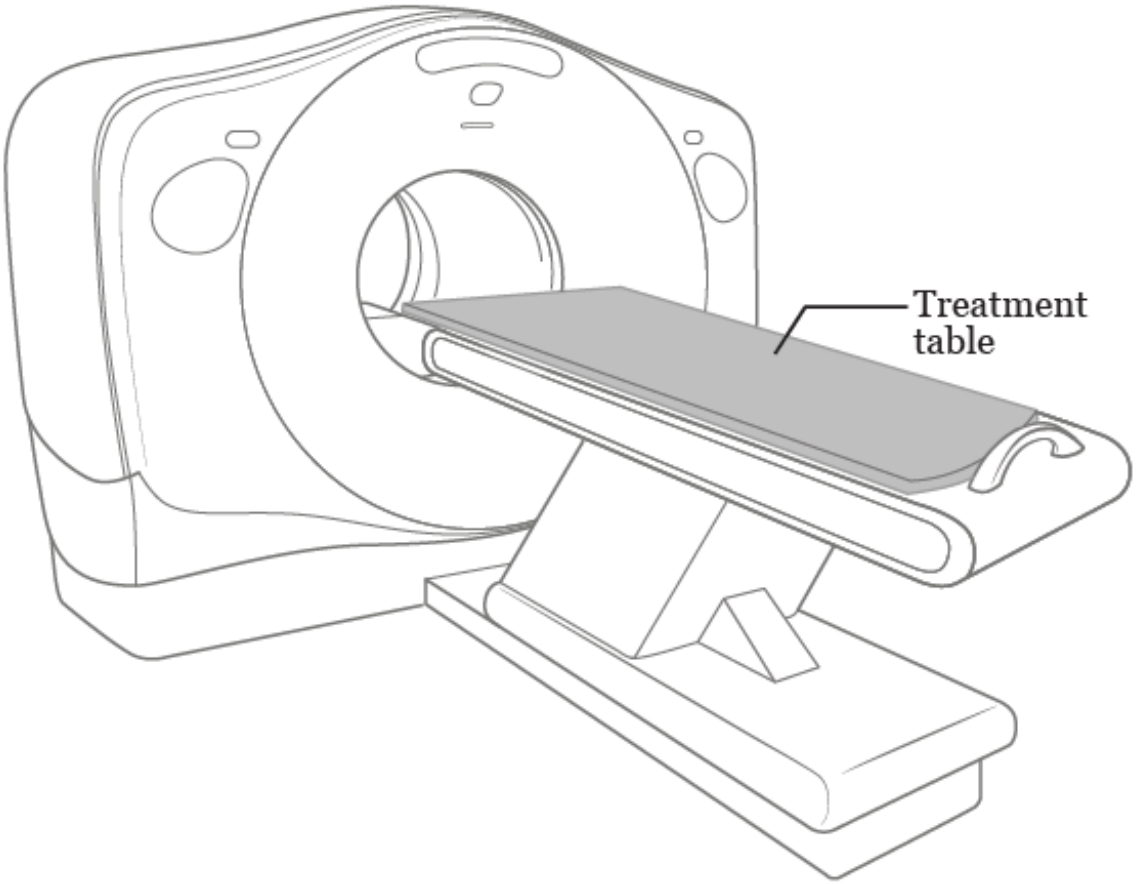

Imagem 1. Exemplo de uma máquina de imagiologia

Marcas corporais (tatuagens)

Os radioterapeutas usarão uma caneta hidrocor para desenhar em sua pele na área a ser tratada. Também poderão ser necessárias marcações na pele, chamadas de tatuagens. Caso sejam necessárias, os radioterapeutas usarão uma agulha estéril (limpa) e uma gota de tinta para fazê-las. A sensação das tatuagens parece com uma picada de agulha. Elas não são maiores que a cabeça de um alfinete.

Após as tatuagens serem feitas, os radioterapeutas tirarão fotos de você na

posição. Eles usarão as fotos e tatuagens para garantir que você esteja na posição certa para os tratamentos de radiação.

Você poderá remover as marcações de hidrocor após a simulação. **As tatuagens são permanentes. Elas não desaparecem.** Se você está preocupado com o fato de ter tatuagens como parte da radioterapia, converse com seu oncologista de radioterapia.

Agendamento dos tratamentos de radioterapia

Ao final da simulação, você agendará o procedimento de ajuste e as consultas de radioterapia. Você também será direcionado para uma máquina específica para os tratamentos de radioterapia.

Se você estiver recebendo radioterapia após uma lumpectomia, fará tratamentos de radioterapia em toda a mama afetada por 3½ a 5 semanas. Se você estiver recebendo radioterapia na parede torácica ou nos linfonodos próximos à clavícula, sob o braço ou próximo ao esterno, fará tratamentos de radioterapia todos os dias durante 5 a 6 semanas. O oncologista de radioterapia conversará com você sobre seu cronograma de tratamento.

Seus tratamentos de radioterapia serão diários, de segunda a sexta-feira, por cerca de _____ semanas.

Você deverá comparecer a todas as consultas de tratamento de radioterapia. A radioterapia pode não funcionar tão bem se você pular ou faltar em alguns tratamentos. Se você não puder comparecer a um de seus tratamentos por qualquer motivo, ligue para o consultório do oncologista de radioterapia para informar a equipe de radioterapia. Se você precisar alterar a programação por qualquer motivo, fale com os radioterapeutas.

Planejamento do tratamento

Entre a simulação e o primeiro tratamento com radioterapia, o oncologista de radioterapia trabalhará com uma equipe para planejar o seu tratamento

de radioterapia. Eles usarão as varreduras de imagiologia feitas durante a simulação para planejar os ângulos e as formas dos feixes de radiação. Os detalhes são planejados e verificados cuidadosamente. Isso leva de uma a duas semanas.

Procedimento de ajuste

Você fará um procedimento de ajuste antes do primeiro tratamento de radioterapia. Dependendo do plano de tratamento, você poderá fazê-lo no mesmo dia ou 1 a 2 dias antes do primeiro tratamento com radioterapia.

Normalmente, o procedimento de ajuste leva cerca de uma hora. Se o analgésico tiver sido útil durante a simulação, talvez você também queira tomá-lo antes do procedimento de ajuste.

Quando chegar para o procedimento de ajuste, um membro da equipe o levará ao vestiário e pedirá que você vista um avental. Os radioterapeutas levarão você à sala onde receberá os tratamentos de radioterapia todos os dias. Eles o ajudarão a se deitar na mesa de tratamento na mesma posição em que ficou durante a simulação.

Os radioterapeutas farão radiografias especiais chamadas de películas de raios para garantir que sua posição e a área de tratamento estejam corretas. As películas radiográficas serão repetidas durante todo o tratamento. Elas não serão usadas para ver como o seu tumor responde ao tratamento.

Durante a radioterapia

No primeiro tratamento de seu tratamento de radioterapia, você começará a aplicar pomada de triancinolona a 0,1% na pele na área de tratamento. Essa é uma pomada com prescrição médica que ajudará a proteger sua pele. Você vai usá-la todos os dias, uma vez pela manhã e outra à noite. Isso inclui os dias em que você não faz o tratamento. O enfermeiro de radioterapia lhe dará mais informações sobre isso antes do primeiro tratamento.

O oncologista de radioterapia também poderá recomendar a utilização de Mepitel® Film para proteger a pele na área de tratamento. Caso ele recomende, aplique-o na pele na área de tratamento antes do primeiro

tratamento. Mantenha o uso até que as bordas comecem a descascar.

Você ficará em uma posição por cerca de 10 a 20 minutos durante cada um dos tratamentos de radioterapia, dependendo do seu plano de tratamento. Se achar que sentirá desconforto ao ficar deitado e imóvel, poderá tomar paracetamol (Tylenol) ou seu analgésico habitual uma hora antes das consultas.

Consultas de tratamento de radioterapia

Ao chegar para as consultas de radioterapia, faça o check-in na recepção e aguarde na sala de espera. Quando os radioterapeutas estiverem prontos para atendê-lo, eles pedirão para vestir um avental. Continue calçado.

Durante os tratamentos de radioterapia

Os radioterapeutas levarão você à sala de tratamento e o ajudarão a se deitar sobre a mesa de tratamento (consulte a Imagem 2). Você será posicionado exatamente como ficou durante a simulação e o procedimento de ajuste. Os radioterapeutas farão o possível para garantir que você se sinta confortável. Em seguida, eles sairão da sala, fecharão a porta e iniciarão o tratamento.

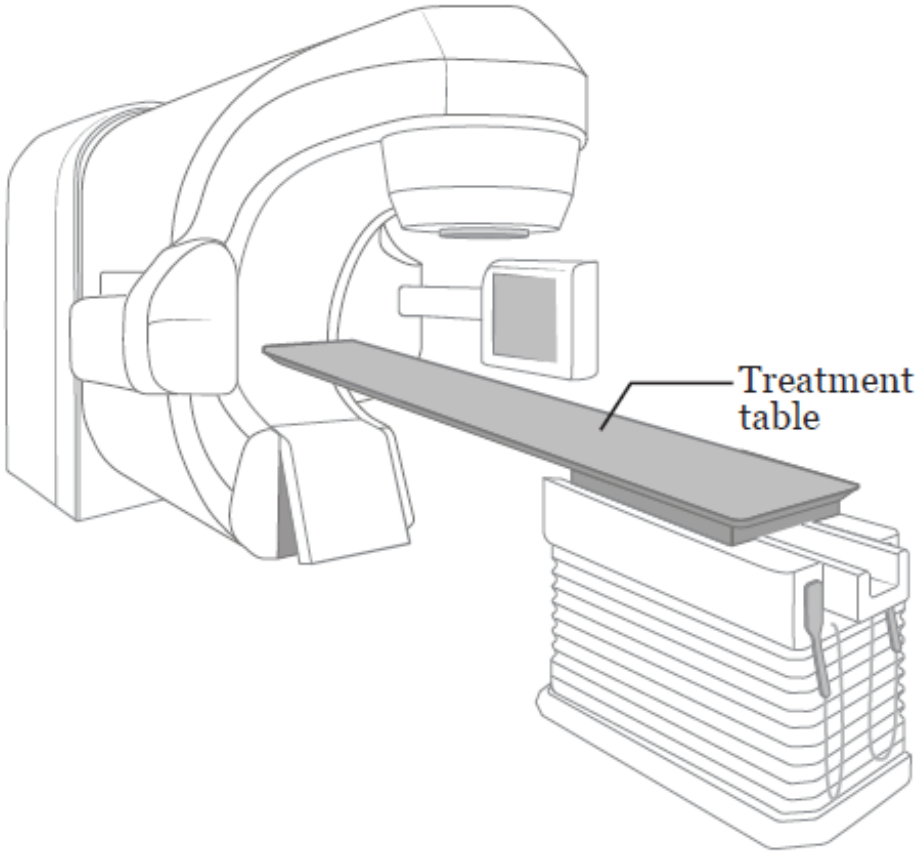

Imagem 2. Exemplo de máquina de tratamento de radioterapia

Respire normalmente durante o tratamento, mas não se mexa. Você não verá nem sentirá a radiação, mas poderá ouvir a máquina à medida que ela se move ao seu redor e é ligada e desligada. Os radioterapeutas poderão vê-lo em um monitor e falar com você por um intercomunicador durante todo o tratamento. Informe-os se você sentir desconforto ou precisar de ajuda.

Você ficará na sala de tratamento por 10 a 20 minutos, dependendo do seu plano de tratamento. A maior parte desse tempo será usada para colocar você na posição correta. O tratamento em si leva apenas alguns minutos.

O tratamento de radioterapia não tornará você ou suas roupas radioativas. Você pode ficar perto de outras pessoas com segurança.

Sobre reforços

Se você estiver recebendo radioterapia após uma lumpectomia, poderá receber uma dose extra de radioterapia chamada reforço após terminar a primeira parte do tratamento. Durante o reforço, a radioterapia será direcionada apenas para a área onde o caroço ou as células cancerígenas

estavam localizadas, em vez de toda a mama.

Se você estiver recebendo radioterapia na parede torácica ou nos linfonodos próximos à clavícula, sob o braço ou próximo ao esterno, poderá não precisar de um reforço.

Durante a consulta de reforço

Antes do reforço, o radioterapeuta marcará sua pele com uma caneta hidrocor para delinear o campo de reforço. Use uma camisa que você não se importe de manchar. A tinta do marcador pode manchar suas roupas. E, essas marcas na pele não são permanentes. Não as remova até terminar o tratamento.

Você receberá a mesma quantidade de radioterapia que recebeu nos outros tratamentos, mas ela será direcionada a uma área menor. Você poderá usar uma máquina de tratamento diferente ou se deitar em uma posição diferente para o reforço.

Consultas para verificação de situação

O oncologista de radioterapia e o enfermeiro irão vê-lo toda semana para conversar sobre suas preocupações, perguntar sobre efeitos colaterais que você possa ter e responder às suas perguntas. Essa consulta será antes ou após os tratamentos a cada _____. Planeje-se para ficar uma hora a mais na consulta de tratamento nesses dias.

Durante essas consultas, o oncologista de radioterapia e o enfermeiro verificarão sua pele na área de tratamento. Eles podem prescrever pomadas ou cremes e curativos especiais para cuidar de sua pele.

Se você precisar falar com o oncologista de radioterapia ou o enfermeiro entre suas consultas para verificação de situação, ligue para o consultório do oncologista de radioterapia ou peça aos radioterapeutas ou outro membro da equipe para entrar em contato com eles.

E-mails semanais

Também enviaremos por e-mail um questionário pedindo informações sobre

os sintomas todas as semanas. Esse questionário ajuda a equipe de radioterapia a saber como você está e se está tendo efeitos colaterais. Você preencherá o questionário uma vez por semana durante oito semanas após o término da radioterapia.

É útil ler os recursos *Communicating With Your Care Team: When to Call or Use MyMSK* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk) e *How to Take Pictures of Your Skin for Your Healthcare Provider* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider).

Efeitos colaterais da radioterapia na mama ou parede torácica

Você poderá ter efeitos colaterais durante a radioterapia. O tipo e a intensidade dependem de muitos fatores. Dentre elas, estão a dose de radiação, o número de tratamentos e sua saúde geral. Os efeitos colaterais poderão ser mais intensos se você também estiver recebendo quimioterapia.

Você poderá começar a sentir os efeitos colaterais cerca de duas semanas após o início da radioterapia. Eles podem piorar durante a radioterapia, mas começam a melhorar lentamente ao longo de seis a oito semanas após o último tratamento. Alguns efeitos colaterais poderão demorar mais para cessar. Siga as orientações desta seção para ajudar a controlar os efeitos colaterais durante e após a radioterapia.

Reações na pele e no cabelo

Sua pele e cabelo na área de tratamento mudarão durante a radioterapia. Isto é normal.

- Sua pele poderá ficar rosa, vermelha, bronzeada ou parecer que tem queimaduras de sol. A pele nas dobras sob o braço e mama, sobre a clavícula e em outras partes da área de tratamento que foram expostas ao sol poderão formar bolhas e descascar.
- Sua pele poderá ficar muito sensível e com coceira.

- Você poderá ter uma erupção cutânea, especialmente em qualquer área onde sua pele tenha estado exposta ao sol. Informe um membro da equipe de radioterapia se tiver uma erupção cutânea a qualquer momento durante a radioterapia. Às vezes, as erupções cutâneas são um sinal de infecção.
- Você poderá perder alguns ou todos os pelos debaixo do braço do lado tratado. Geralmente eles voltam a crescer em dois a quatro meses após o término da radioterapia.

Se sua pele apresentar fissuras, ficar úmida e com secreções, entre em contato com a equipe de radioterapia. Eles podem prescrever um creme chamado Silvadene® (sulfadiazina de prata). O oncologista de radioterapia também pode interromper a radioterapia até que sua pele cicatrize, embora isso raramente seja necessário.

As reações cutâneas da radioterapia geralmente são mais fortes uma ou duas semanas após o término da radioterapia e, em seguida, começam a cicatrizar. Na maioria das vezes, leva de três a quatro semanas para que as reações cutâneas cicatrizem. Se você tiver alguma dúvida ou preocupação, não hesite em entrar em contato com o oncologista de radioterapia ou o enfermeiro.

Orientações para cuidados com a pele

Siga estas orientações para cuidar da sua pele durante o tratamento. Continue seguindo-as até que sua pele melhore. Estas orientações referem-se apenas à pele na área de tratamento.

O enfermeiro de radioterapia lhe dará mais informações sobre como cuidar da pele. Pode ser aplicação de pomadas, cremes, curativos especiais ou todos eles. Siga as instruções dele.

- Tome banho diariamente com água morna e use um sabonete neutro sem perfume, como Neutrogena®, Dove®, sabonete infantil, Basis® ou Cetaphil®. Enxágue bem a pele e seque-a com um toque leve de uma toalha macia.

- Você pode usar desodorante na pele intacta (sem fissuras) na área de tratamento. Pare de usá-lo se a pele ficar irritada.
- Ao lavar, tome muito cuidado com a pele na área de tratamento. Não use toalha de rosto, pano de limpeza nem esponja.
- As marcas de tatuagem que você recebeu antes do tratamento são permanentes e não desaparecem. Pode ser que façam outras marcas durante o tratamento, como um contorno da área de tratamento com uma caneta hidrocor roxa. Você poderá remover essas marcas com óleo mineral quando os radioterapeutas autorizarem.
- Aplique uma camada fina de pomada de triancinolona a 0,1% na área de tratamento duas vezes ao dia. Você não precisa remover a pomada antes dos tratamentos de radioterapia. Continue usando a pomada de triancinolona a 0,1% duas vezes ao dia até duas semanas após o término da radioterapia.
- **Não use álcool ou sachês de álcool na pele na área de tratamento.**

Evite irritar a pele na área de tratamento

- Use roupas largas e roupas íntimas de algodão na área de tratamento. Evite roupas justas que possam raspar na pele, incluindo sutiãs com armação.
- Não use maquiagem, perfumes, talcos ou loção pós-barba na área de tratamento.
- Não coloque fita adesiva na área tratada.
- Se sentir coceira, não coce a pele. Continue usando a pomada de triancinolona a 0,1% duas vezes ao dia. Esse é o melhor tratamento para coceira.
- Evite barbear a área de tratamento. Se precisar se barbear, use apenas um barbeador elétrico. Pare se a pele ficar irritada.
- Não deixe a pele tratada entrar em contato com temperaturas extremas de calor ou frio. Isso inclui banheiras de hidromassagem, garrafas de água, bolsas de água quente e bolsas de gelo.

- Se você não tiver reações cutâneas durante o tratamento, poderá nadar em uma piscina com cloro. Enxague o cloro logo após sair da piscina.
- Evite bronzear ou queimar a pele durante o tratamento e pelo resto da vida. Se for se expor ao sol, use um protetor solar sem PABA com FPS 30 ou superior. Use roupas largas que cubram a pele o máximo possível.

Desconforto ou inchaço da mama

Você poderá sentir sensibilidade na mama no lado afetado, especialmente no mamilo. Fluido extra também poderá se desenvolver na mama, o que causará dores agudas e pontadas. Poderá ter a sensação de peso ou inchaço na mama ou no peito. Também poderá sentir rigidez no ombro no lado afetado.

Essas sensações poderão começar já nos primeiros dias da radioterapia. Elas podem durar muitos meses após o término da radioterapia. Abaixo estão sugestões para ajudá-lo a reduzir o desconforto.

- Se você usa sutiãs, escolha peças macias, mais largas e sem armação. Sutiãs esportivos ou sutiãs de algodão são boas escolhas. Talvez seja mais confortável não usar sutiã.
- Tome analgésicos, como anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), sempre que necessário. Alguns exemplos de AINEs são o ibuprofeno (Advil®) e o naproxeno (Aleve®). Se você não pode tomar AINEs, poderá tomar paracetamol (Tylenol).

Fadiga

A fadiga é uma sensação de cansaço ou fraqueza, de não querer fazer as coisas, de não conseguir se concentrar, de se sentir lento ou sem energia.

Você poderá sentir fadiga após duas a três semanas de tratamentos de radioterapia. A fadiga pode variar de leve a grave, e poderá ser pior em determinados momentos do dia. A fadiga desaparecerá gradualmente após o término da radioterapia, mas poderá durar vários meses.

Existem várias razões pelas quais você pode sentir fadiga durante a

radioterapia, dentre elas:

- Os efeitos dos tratamentos de radioterapia em seu corpo.
- O deslocamento de e para as consultas de tratamento de radioterapia.
- Não ter um sono reparador suficiente à noite.
- Não ingerir calorias e proteínas suficientes.
- Sentir dor ou outros sintomas.
- Sentir-se ansioso ou deprimido.
- Efeitos colaterais de certos medicamentos.

Como lidar com a fadiga

- Se você está trabalhando e se sentindo bem, continue assim. Se você se sentir cansado, trabalhar menos pode ajudá-lo a ter mais energia.
- Planeje suas atividades diárias. Escolha as coisas que você precisa fazer ou realmente quer fazer e as faça quando tiver mais energia. Por exemplo, você pode ir trabalhar, mas não fazer as tarefas domésticas, ou pode assistir a um evento esportivo de seus filhos, 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. Também poderá ser útil:
    - Dormir mais cedo à noite e levantar-se mais tarde pela manhã.
    - Permanecer ativo durante o dia. Por exemplo, se você consegue fazer exercícios, poderá caminhar, fazer ioga ou andar de bicicleta.
    - Relaxar antes de ir para a cama. Por exemplo, ler um livro, fazer um quebra-cabeça, ouvir música ou fazer passatempos relaxantes.
- Peça ajuda à família e aos amigos quanto às tarefas e compromissos. Verifique com sua seguradora se eles cobrem serviços de assistência domiciliar.

- Algumas pessoas têm mais energia quando se exercitam. Pergunte ao seu oncologista de radioterapia se você pode fazer exercícios leves, como caminhada, alongamento ou ioga. Leia o recurso *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) para obter mais informações. Você pode encontrá-lo online ou pedir uma cópia a um membro da equipe de radioterapia.
- Coma alimentos e beba líquidos ricos em proteínas e calorias. Leia o recurso *Alimentação adequada durante o tratamento do câncer* (www.mskcc.org/pt/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) ou *Nutrition and Breast Cancer: Making Healthy Diet Decisions* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions) para obter mais informações. Você pode encontrá-los online ou pedir uma cópia a um membro da equipe de radioterapia.

Sintomas como dor, náusea (sensação de que vai vomitar), diarreia (defecação líquida ou aguada), dificuldade para dormir ou sensação de depressão ou ansiedade podem aumentar a fadiga. Peça ajuda ao(a) oncologista de radioterapia ou enfermeiro(a) com outros sintomas que você possa ter.

Saúde sexual e reprodutiva

Você pode ter atividade sexual regular durante a radioterapia, a menos que seu oncologista de radioterapia lhe dê outras instruções. Você não ficará radioativo nem transmitirá radiação para outras pessoas. Se você ou a pessoa com quem você é sexualmente ativo puder engravidar, é importante manter um controle de natalidade (contracepção) durante a radioterapia.

Talvez você fique preocupado sobre como o câncer e o tratamento podem afetar sua vida sexual. A radioterapia pode afetar sua saúde sexual física e emocionalmente. Falar com um oncologista de radioterapia ou enfermeiro sobre sua saúde sexual pode ser difícil, mas é uma conversa importante de se ter. Talvez eles não falem sobre o assunto, a menos que você compartilhe suas dúvidas e preocupações. Você pode se sentir desconfortável, mas a

maioria das pessoas em tratamento contra o câncer tem dúvidas semelhantes. Fazemos grandes esforços para garantir que todos sob nossos cuidados se sintam bem-vindos.

Programas de saúde sexual

Também oferecemos programas de saúde sexual. Esses programas podem ajudá-lo a controlar as formas como o câncer ou o tratamento contra o câncer afetarão sua saúde sexual ou fertilidade. Nossos especialistas podem ajudá-lo a resolver questões de saúde sexual ou fertilidade antes, durante ou após o tratamento.

- Para obter informações sobre nosso Programa de Medicina Sexual Feminina e Saúde da Mulher ou para marcar uma consulta, ligue para 646-888-5076.
- Para obter informações sobre nosso Programa de Medicina Sexual e Reprodutiva Masculina ou para marcar uma consulta, ligue para 646-888-6024.
- Para obter informações sobre nosso Programa de Câncer e Fertilidade, fale com seu provedor de assistência médica.

Outros recursos

Para obter mais informações sobre sua saúde sexual durante o tratamento do câncer, leia *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment). A Sociedade Americana de Combate ao Câncer também tem guias sobre questões de saúde sexual durante o tratamento para o câncer. Eles são chamados de *Sexo e o homem com câncer* e *Sexo e a mulher com câncer*. Você pode consultá-los em www.cancer.org ou ligar para 800-227-2345 para solicitar uma cópia.

Saúde emocional

O diagnóstico e o tratamento para o câncer podem ser muito estressantes e devastadores. Você poderá se sentir:

- Ansioso ou nervoso
- Com medo
- Deprimido
- Sem esperanças
- Entorpecido
- Com dúvidas

- Sozinho
- Frustrado
- Preocupado
- Zangado

Você também poderá ficar preocupado sobre como dizer ao chefe que tem câncer ou como pagar as contas médicas. Talvez você fique preocupado com as mudanças nos relacionamentos familiares, ou com receio de que o câncer volte. Você também poderá ficar preocupado com o efeito do tratamento do câncer em seu corpo ou se continuará a ser sexualmente atraente.

É normal se preocupar com todas essas coisas. Todos esses sentimentos são normais quando você ou alguém que você ama está com uma doença grave. Estamos aqui para apoiar você.

Formas de lidar com os sentimentos

Fale com outras pessoas. Quando as pessoas tentam proteger umas às outras escondendo seus sentimentos, elas podem se sentir muito sozinhas. Falar pode ajudar as pessoas ao seu redor a saberem o que você está pensando. Pode ser útil conversar sobre seus sentimentos com alguém em quem você confia. Por exemplo, você pode conversar com seu cônjuge ou parceiro(a), um amigo(a) próximo(a) ou um parente. Você também pode conversar com um capelão (conselheiro espiritual), um enfermeiro(a), um(a) assistente social ou um(a) psicólogo(a).

Junte-se a um grupo de apoio. Conhecer outras pessoas com câncer lhe dará a chance de falar sobre seus sentimentos e aprender com elas. Você descobrirá como outras pessoas lidam com o câncer e com o tratamento, e lembrará que não está sozinho.

Sabemos que todos os diagnósticos de câncer e pessoas com câncer não são iguais. Oferecemos grupos de apoio para pessoas que compartilham diagnósticos ou identidades semelhantes. Por exemplo, você pode participar de um grupo de apoio para pessoas com câncer de mama ou para pessoas LGBTQ+ com câncer. Para saber mais sobre os grupos de suporte do MSK, acesse www.msk.org/vp. Você também pode conversar com o oncologista de radioterapia, enfermeiro ou assistente social.

Experimente relaxamento e meditação. Esses tipos de atividades podem ajudar você a relaxar e sentir-se mais calmo. Tente imaginar-se em um lugar favorito. Enquanto isso, respire lentamente. Preste atenção a cada respiração ou ouça uma música ou som suave. Para algumas pessoas, rezar é uma forma de meditação. Acesse www.msk.org/meditations para encontrar meditações guiadas conduzidas por nossos provedores de Medicina Integrativa.

Faça exercícios. Muitas pessoas acham que movimentos leves como caminhar, andar de bicicleta, ioga ou hidroginástica as ajudam a se sentir melhor. Converse com seu provedor de assistência médica sobre os tipos de exercício que você pode fazer.

Cada um de nós tem o seu próprio jeito de como lidar com situações difíceis. Geralmente, usamos o que já funcionou para nós no passado. Mas, às vezes não é suficiente. Nós encorajamos você a conversar com um médico, enfermeiro ou assistente social sobre suas preocupações.

Após a radioterapia

Continue preenchendo as pesquisas semanais que receberá por e-mail.

Consultas de acompanhamento

É importante comparecer a todas as consultas de acompanhamento com o oncologista de radioterapia. Durante essas consultas, ele verificará como o câncer e seu corpo estão respondendo à radioterapia.

Anote suas dúvidas e preocupações antes das consultas de acompanhamento. Leve isso e a lista de todas as medicações com você. Você também pode ligar para o oncologista de radioterapia ou enfermeiro a qualquer momento após o término da radioterapia, ou entre as consultas de acompanhamento, se tiver alguma dúvida ou preocupação.

Em algum momento, o oncologista de radioterapia poderá transferir seus cuidados para um enfermeiro clínico especialista em sobrevivência (SNP). O SNP é membro da equipe de Câncer de Mama do MSK. Ele trabalha em

estreita colaboração com o oncologista de radioterapia. À medida que suas necessidades diminuem, o SNP e o oncologista de radioterapia poderão transferir seus cuidados de acompanhamento para o médico local. O momento para isso dependerá do seu tipo de câncer e do plano de tratamento específico.

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.

Se quiser conversar com um nutricionista clínico sobre sua dieta ou suplementos, informe o enfermeiro de radioterapia.

Quando ligar para o oncologista de radioterapia ou enfermeiro

Ligue para o oncologista de radioterapia ou enfermeiro se:

- Você tiver febre de 38 °C (100,4 °F) ou superior.
- Você sentir calafrios.
- Sua pele estiver dolorida, descamando, com bolhas, úmida ou com secreções.
- Você sentir desconforto na área de tratamento.
- Sua mama, região sob o braço (axila) ou braço estiver ficando mais inchado.
- Você tiver algum sintoma novo ou incomum.

Informações de contato

Informações de contato

Se você tiver dúvidas ou preocupações, converse com um membro da equipe de radioterapia. Você pode contatá-lo de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h. nesses números.

Oncologista de radioterapia: _____
Número de telefone: _____

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

Após as 17h, nos finais de semana e feriados, ligue para 212-639-2000. Pergunte pelo oncologista de radioterapia de plantão.

Serviços de apoio

Serviços de apoio do MSK

Centro de Orientação
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muitas pessoas acham que o acompanhamento psicológico as ajuda. Nosso Centro de Orientação oferece orientações para indivíduos, casais, famílias e grupos. Também podemos prescrever medicamentos para ajudar se você se sentir ansioso(a) ou deprimido(a). Para marcar uma consulta, peça um encaminhamento ao seu médico ou ligue para o número acima.

Serviço de Medicina Integrativa
www.msk.org/integrativemedicine
Nosso serviço de Medicina Integrativa oferece vários serviços complementares (de apoio) aos cuidados médicos tradicionais, incluindo musicoterapia, terapias para mente/corpo, terapia da dança e movimento,

ioga e terapia do toque. Para marcar uma consulta para esses serviços, ligue para 646-449-1010.

Você também pode marcar uma consulta com um profissional de saúde no Serviço de Medicina Integrativa. Eles trabalharão com você para elaborar um plano para criar um estilo de vida saudável e gerenciar os efeitos colaterais. Para marcar uma consulta, ligue para 646-608-8550.

Serviços de Nutrição
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Nosso Serviço de Nutrição oferece aconselhamento nutricional com um de nossos nutricionistas clínicos. Seu nutricionista clínico conversará com você sobre seus hábitos alimentares. Ele também poderá orientá-lo sobre o que comer durante e após o tratamento. Para marcar uma consulta, peça um encaminhamento a um membro de sua equipe de atendimento ou ligue para o número acima.

Serviços de Reabilitação
www.msk.org/rehabilitation
O câncer e os tratamentos contra o câncer podem fazer você sentir seu corpo enfraquecido, tenso ou rígido. Alguns podem produzir linfedema (inchaço). Nossos fisiatras (médicos especializados em reabilitação), terapeutas ocupacionais (TOs) e fisioterapeutas (FTs) podem ajudar você a voltar às suas atividades normais.

- **Os médicos especializados em reabilitação** diagnosticam e tratam problemas que afetam a maneira como você se movimenta e faz suas atividades. Eles podem projetar e ajudar a coordenar seu programa de terapia de reabilitação, seja no MSK ou em algum lugar próximo da sua casa. Para obter mais informações, ligue para a Medicina de Reabilitação (Fisiatria) no número 646-888-1929.
- Um **TO** pode ajudar caso você esteja com dificuldades de realizar suas atividades normais. Por exemplo, ele pode recomendar ferramentas que facilitem suas tarefas diárias. Um **FT** pode ensinar exercícios que ajudem a aumentar a força e a flexibilidade. Para obter mais informações, ligue

para a Terapia de Reabilitação no número 646-888-1900.

Programa de Recursos para a Vida Após o Câncer (RLAC)
646-888-8106
No MSK, o cuidado não termina após o tratamento. O Programa RVAC é para pacientes que concluíram o tratamento e seus familiares.

Esse programa tem muitos serviços. Oferecemos seminários, workshops, grupos de apoio e orientação sobre a vida após o tratamento. Também podemos ajudar com questões de seguro e emprego.

Programa de Tratamento para Fumantes
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
O MSK tem especialistas que podem ajudá-lo a parar de fumar. Para obter mais informações sobre nosso Programa de Tratamento para Fumantes, ligue para 212-610-0507. Você pode perguntar a seu(sua) enfermeiro(a) sobre o programa.

Programas Virtuais
www.msk.org/vp
Nossos Programas Virtuais oferecem educação e suporte online para pacientes e cuidadores. São sessões ao vivo em que você pode falar ou apenas ouvir. Você pode saber mais sobre seu diagnóstico, o que esperar durante o tratamento e como se preparar para o tratamento do câncer.

As sessões são privadas, gratuitas e conduzidas por especialistas. Acesse nosso site para obter mais informações sobre os Programas Virtuais ou para se cadastrar.

Serviços de suporte à radioterapia

American Society for Therapeutic Radiology and Oncology
www.rtanswers.org
800-962-7876
Este site tem informações detalhadas sobre o tratamento do câncer com radioterapia. Ele também tem informações de contato de oncologistas de

radioterapia em sua região.

Serviços de suporte externo

Existem muitos outros serviços de suporte para ajudá-lo antes, durante e após o tratamento do câncer. Alguns oferecem grupos de apoio e informações, enquanto outros podem ajudar com transporte, hospedagem (um lugar para ficar) e custos do tratamento.

Para uma lista dos serviços de suporte, acesse www.msk.org/pe/external_support_services. Você também pode conversar com um assistente social do MSK ligando para 212-639-7020.

Perguntas a fazer ao seu radioterapeuta

Antes da sua consulta, pode ser útil anotar as perguntas que você deseja fazer. Os exemplos estão listados abaixo. Anote as respostas durante a consulta para poder revê-las mais tarde.

Que tipo de radioterapia vou receber?

Quantos tratamentos de radioterapia vou receber?

Que efeitos colaterais devo esperar durante a radioterapia?

Os efeitos colaterais cessarão após eu terminar a radioterapia?

Que tipos de efeitos colaterais tardios devo esperar após a radioterapia?

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

About Your External Beam Radiation Therapy to Your Breast or Chest Wall - Last updated on April 25, 2023
Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center