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 MSK. Elas ajudarão você a saber o que esperar e como cuidar de si mesmo antes, durante e após a radioterapia.

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 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.

No MSK, a maioria das pessoas faz radioterapia na mama ou parede torácica após a cirurgia. Se seu plano de tratamento incluir quimioterapia (quimio), você provavelmente começará a radioterapia 4 semanas após o término da quimioterapia. Vamos conversar com você sobre o que esperar.

Sobre a radioterapia externa

A radioterapia de feixe externo é um tipo de radioterapia. Com a radioterapia de feixe externo, uma máquina de tratamento concentra os feixes de radiação na área atingida Os feixes passam pelo seu corpo e destroem as células cancerosas pelo caminho. Você não vê nem sente a radiação.

É possível receber radioterapia 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.
- 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.
  - Cuidar da sua pele conforme nossas instruções.
  - Tomar líquidos conforme nossas instruções.
  - Ingerir ou evitar os alimentos e bebidas que sugerimos.
  - Manter aproximadamente o mesmo peso.

Antes da radioterapia na mama ou parede torácica

Simulação

Você fará um procedimento de planejamento do tratamento chamado simulação antes de iniciar os tratamentos com radiação. Você não receberá nenhuma radiação durante a simulação.

Durante a simulação, os radioterapeutas farão varreduras de imagiologia. Eles também poderão marcar sua pele com pequenos pontos de tatuagem. Esses pontos nos ajudam a:

- 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.

Analgésicos

Você ficará deitado em uma posição por 30 a 60 minutos durante a simulação. O tempo de duração exato depende do seu plano de radioterapia. Informe-nos se achar que sentirá desconforto ao ficar deitado e imóvel. Você também pode tomar seu analgésico de venda livre habitual uma hora antes da consulta.

O que vestir

Vista roupas confortáveis que sejam fáceis de tirar. Você

precisará se despir da cintura para cima e colocar um avental.

Não use joias, pó, loção ou creme, a menos que um membro da equipe de cuidados diga que não há problema.

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.

Durante a simulação

Você precisará se despir da cintura para cima e colocar um avental para a simulação. Um membro da equipe levará você para o vestiário. Continue calçado. **Se precisar de ajuda para trocar de roupa, informe um membro da equipe de radioterapia.** Um profissional irá ajudá-lo no vestiário.

Se você usar uma cobertura para a cabeça, talvez precise removê-la. Perucas, turbantes e bonés são exemplos de cobertura para a cabeça.

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 uma dessas posições, você erguerá um ou os dois braços acima da cabeça. Não se mexa depois que a simulação começar. É importante se manter na mesma posição. Se sentir desconforto ou precisar de ajuda,

informe os radioterapeutas.

Suspensão da respiração por inspiração profunda (DIBH)

Os radioterapeutas podem pedir que você prenda a respiração por 15 a 20 segundos de cada vez durante a simulação e o tratamento. Tudo depende do seu plano de tratamento e do formato do seu corpo. A equipe de cuidados informará se você precisará fazer isso.

Para saber mais, assista *About Deep Inspiration Breath Hold (DIBH) and the Visual Coaching Device* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/deep-inspiration-breath-hold-visual-coaching-device).

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). Usaremos essas varreduras para mapear seu tratamento. Não as usaremos 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.

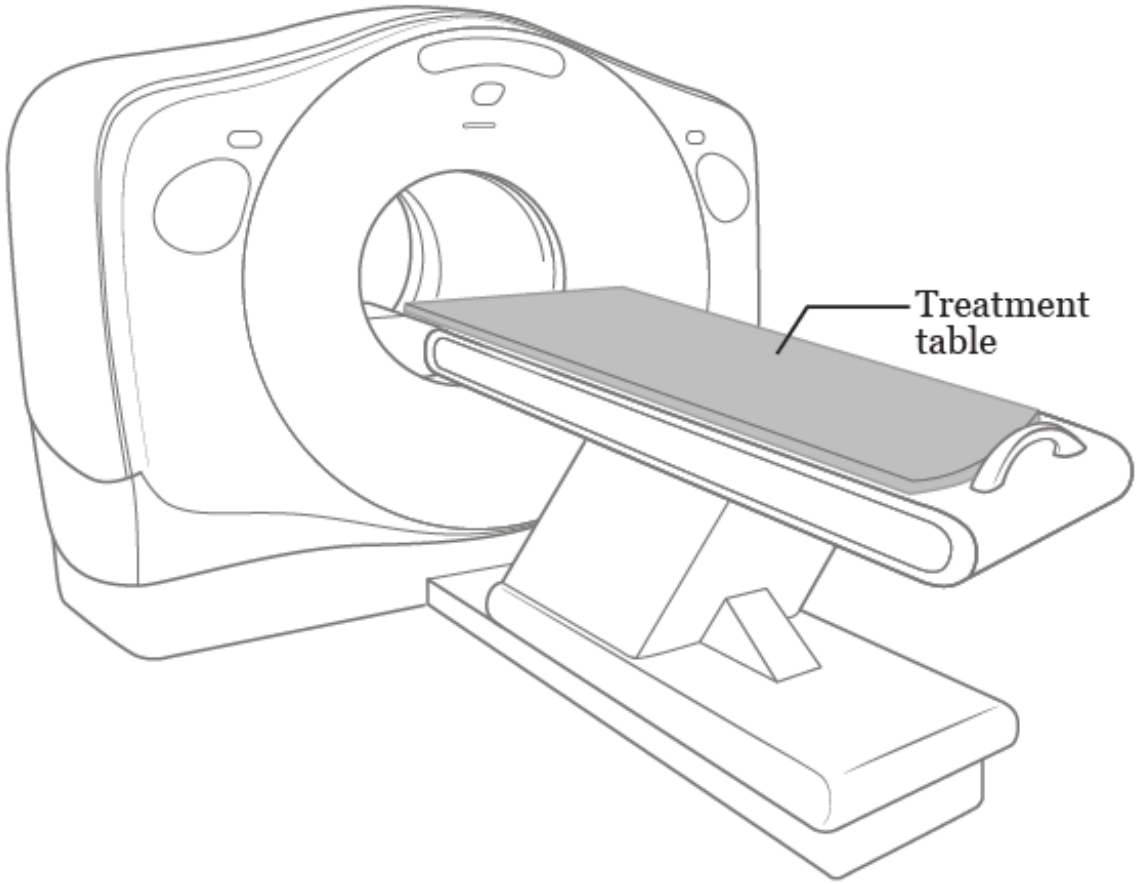


Imagem 1. Exemplo de uma máquina de imagiologia

Marcas corporais (tatuagens)

Os radioterapeutas poderão usar uma caneta hidrocor para desenhar em sua pele na área a ser tratada. Também poderão ser necessárias marcações na pele, chamadas de tatuagens. Nem todos precisam dessas tatuagens. A equipe de cuidados conversará com você sobre o que esperar.

Caso você precise das tatuagens, 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. **Se você precisar das tatuagens, elas 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 consulta de 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.

O oncologista de radioterapia conversará com você sobre seu cronograma de tratamento.

- Se você estiver recebendo radioterapia após uma lumpectomia, seu médico conversará com você sobre a necessidade de fazer radioterapia na mama inteira ou em uma parte dela. A maioria das pessoas recebe

radioterapia diariamente por 1 a 4 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.



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. Eles planejam cuidadosamente e verificam todos os detalhes. Isso leva de uma a duas semanas.

Durante a radioterapia na mama ou parede torácica

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.

Evite suplementos antioxidantes, tais como:

• Vitamina A • Vitamina C • Vitamina E	• Coenzima Q10 (CoQ10) • Selênio • Óleo de peixe

Não é necessário remover esses antioxidantes de sua dieta. Se quiser conversar com um nutricionista clínico sobre sua dieta ou suplementos, informe o enfermeiro de radioterapia.

Cuidados com a pele

No dia do primeiro tratamento de radioterapia, você começará a aplicar creme de triancinolona a 0,1% na pele na área de tratamento. É um creme 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 poderá recomendar a utilização de Mepitel® Film para proteger a pele na área de tratamento. Caso ele recomende, um enfermeiro o aplicará na pele, na área de tratamento antes do primeiro tratamento. Mantenha o uso até que as bordas comecem a descascar. Quando isso ocorrer, consulte o enfermeiro de radioterapia para retoques ou substituição, conforme necessário.

Consultas de tratamento de radioterapia

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.

Procedimento de ajuste

Você fará um procedimento de ajuste na primeira consulta de radioterapia. Geralmente, o procedimento de ajuste e o primeiro tratamento levam cerca de uma hora.

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 (consulte a imagem 2) 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 você responde ao tratamento.

Durante os tratamentos de radioterapia

Você ficará na mesma posição exata em que 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.

Mantenha-se imóvel durante os tratamentos de radioterapia Você não verá nem sentirá a radiação, mas poderá ouvir a máquina à medida que ela se move ao seu redor e liga e desliga. 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.

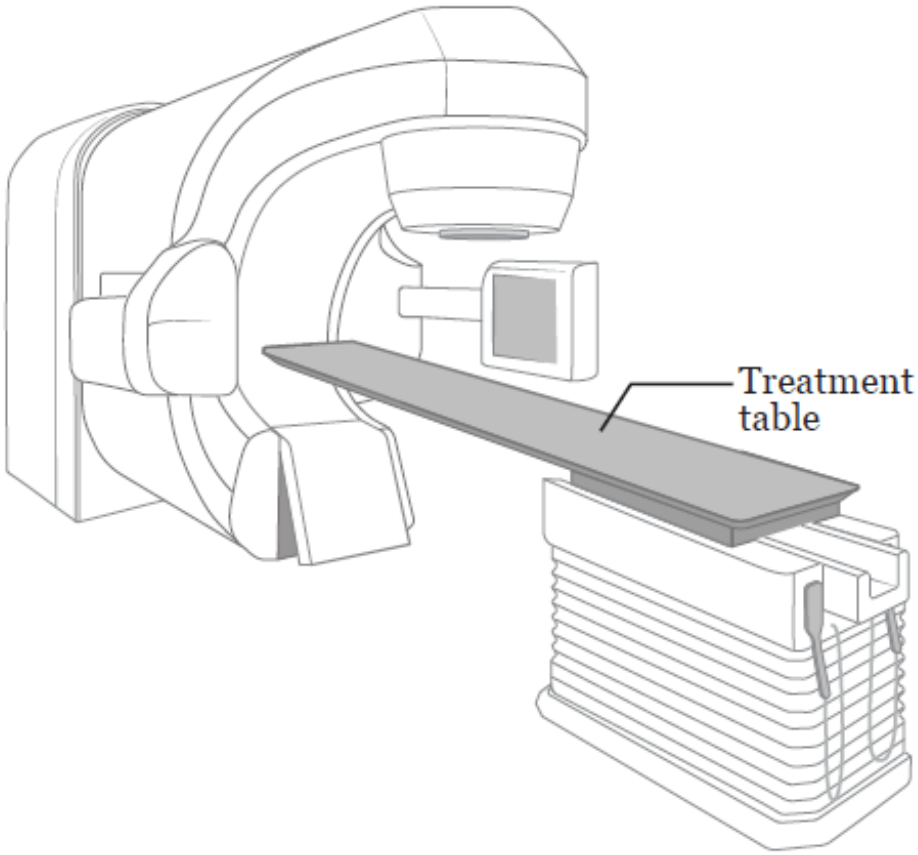


Imagem 2. Exemplo de máquina de tratamento de radioterapia

Você ficará na sala de tratamento por 10 a 20 minutos, dependendo do seu plano de tratamento. Você passará a maior parte desse tempo sendo posicionado(a) corretamente. O tratamento em si leva apenas alguns minutos.

Os efeitos da radioterapia não o deixarão imunocomprometido(a) (não enfraquecerão seu sistema imunológico). Não afetarão os hemogramas, como faz a quimio.

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

Sobre reforços

Talvez você receba uma dose extra de radioterapia chamada reforço após terminar a primeira parte do tratamento. Durante o reforço, a radiação será direcionada apenas para a área onde o nódulo ou as células cancerígenas foram encontrados. Ela não será direcionada para a mama toda. Sua equipe de cuidados informará se você receberá o 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. Essas marcas na pele não são permanentes. Não as remova até terminar o tratamento.

Você receberá praticamente 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 cerca de 15 a 30 minutos 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 as consultas para verificação de situação, ligue para o consultório do oncologista de radioterapia. Você também pode pedir aos radioterapeutas ou outro membro da equipe para entrarem em contato com eles.

E-mails semanais

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

seis semanas após o término da radioterapia.

É útil ler *Communicating With Your Care Team: When to Call or Use MSK MyChart* (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 quimio.

Você poderá começar a sentir os efeitos colaterais cerca de duas a três semanas após o início da radioterapia. Eles podem piorar por até duas semanas após a radioterapia, mas começam a melhorar lentamente ao longo de quatro a seis 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. A maioria das pessoas não precisa interromper o tratamento.

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 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 faça esfoliação na pele.
- 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 creme de triancinolona a 0,1% na área de tratamento duas vezes ao dia. Você não precisa remover o creme antes da radioterapia, basta aplicar uma camada fina. Continue usando o creme de triancinolona a 0,1% duas vezes ao dia por 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, perfume, talco ou loção pós-barba na área de tratamento.
- Não coloque fita adesiva na área tratada. Isso inclui bandagens adesivas (pegajosas).
- Se sentir coceira, não coce a pele. Continue usando o creme 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 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.

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 *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) para saber mais.
- Coma alimentos e beba líquidos 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) ou *Nutrition and Breast Cancer: Making Healthy Diet Decisions* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions) para saber mais.

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. Você não fica radioativo. Você não transmitirá radiação para outras pessoas. Você pode ficar em contato próximo com outras pessoas.

Você pode ter atividade sexual regular durante a radioterapia, a menos que seu oncologista de radioterapia lhe dê outras instruções. Se você ou seu parceiro puderem ter filhos, devem usar métodos de controle de natalidade (contraceptivos) para evitar a gravidez durante a

radioterapia.

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

O MSK oferece programas de saúde sexual. Esses programas podem ajudá-lo a controlar as formas como o câncer ou o tratamento contra o câncer afetam sua saúde sexual ou fertilidade. Nossos especialistas podem ajudá-lo a resolver questões de saúde sexual ou fertilidade antes, durante ou após a radioterapia.

- Para saber mais sobre nosso Programa de Medicina Sexual Feminina e Saúde da Mulher ou para marcar uma consulta, ligue para 646-888-5076.
- Para saber mais sobre nosso Programa de Medicina Sexual e Reprodutiva Masculina ou para marcar uma consulta, ligue para 646-888-6024.
- Para saber mais sobre nosso Programa de Câncer e

Fertilidade, fale com seu provedor de assistência médica.

Outros recursos de saúde sexual

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 informações sobre questões de saúde sexual durante o tratamento para o câncer. Você pode encontrá-las online em www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects ou ligar para 800-227-2345 para solicitar informações impressas.

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 • Sozinho • Zangado	• Deprimido • Sem esperanças • Frustrado	• Entorpecido • Com dúvidas • Preocupado

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 pode aprender como outras pessoas lidam com o câncer e o tratamento,

além de ser lembrado de 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. Acesse www.msk.org/vp para saber mais sobre os grupos de suporte do MSK. 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 e Bem-Estar.

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 lidar com situações difíceis. Geralmente, fazemos o que 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 na mama ou parede torácica

Consultas de acompanhamento

É importante comparecer a todas as consultas de acompanhamento com o oncologista de radioterapia. Durante essas consultas, ele verificará como você está sua recuperação após a radioterapia.

Anote suas dúvidas e preocupações antes das consultas de acompanhamento. Leve suas anotações e a lista de todos os medicamentos 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.

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.

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

Se você tiver dúvidas ou preocupações, entre em contato 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: _____
Telefone: _____

Enfermeiro(a) de radioterapia:

_____
Telefone: _____

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.

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 ou deprimido. Peça um encaminhamento a seu provedor de assistência médica ou ligue para o número acima para marcar uma consulta.

Serviço de Medicina Integrativa e Bem-Estar
www.msk.org/integrativemedicine
Nosso Serviço de Medicina Integrativa e Bem-Estar oferece muitos serviços para complementar (combinar) os cuidados médicos tradicionais, incluindo musicoterapia, terapias mente/corpo, terapia de dança e movimento, ioga e terapia de toque. Ligue para 646-449-1010 para agendar uma consulta para esses serviços.

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

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. Peça um encaminhamento a um membro de sua equipe de cuidados ou ligue para o número acima para marcar uma consulta.

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 criar e ajudar a coordenar seu programa de terapia de reabilitação, seja no MSK ou em algum lugar próximo da sua casa. 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. Ligue para a Terapia de Reabilitação no número 646-888-1900 para saber mais.

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.

Programas de Medicina Sexual
O câncer e os tratamentos contra o câncer podem afetar sua saúde sexual, fertilidade ou ambos. Os programas de saúde sexual do MSK podem ajudar você antes, durante ou após o tratamento.

- Nosso Programa de Medicina Sexual Feminina e Saúde da Mulher pode ajudar com problemas de saúde sexual, como menopausa prematura ou problemas de fertilidade. Peça um encaminhamento a um membro de sua equipe de cuidados do MSK ou ligue para 646-888-5076 para saber mais.

- Nosso Programa de Medicina Sexual e Reprodutiva Masculina pode ajudar com problemas de saúde sexual relacionados ao câncer, como disfunção erétil (DE). Peça um encaminhamento a um membro de sua equipe de cuidados ou ligue para 646-888-6024 para saber mais.

Programa de Tratamento para Fumantes
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
O MSK tem especialistas que podem ajudá-lo a parar de fumar. Acesse nosso site ou ligue para o número acima para saber mais. 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, leia *Serviços de suporte externo* (www.mskcc.org/pt/cancer-care/patient-education/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.

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