Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

Radioterapia no tórax

Essas informações ajudarão você a se preparar para a radioterapia no tórax, inclusive o que esperar antes, durante e depois do tratamento. Você também aprenderá sobre os efeitos colaterais e os cuidados que deverá tomar durante o tratamento.

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 raios de alta energia para tratar o câncer. Ela age danificando as células cancerosas e dificultando sua reprodução. Seu corpo então, torna-se naturalmente capaz de se livrar das células cancerosas danificadas. A radioterapia também afeta as células normais. No entanto, as células normais são capazes de se autorregenerar de uma maneira que as células cancerosas não conseguem.

Durante o tratamento, uma máquina direciona feixes de radiação diretamente no tumor. O feixe passa pelo seu corpo e destrói as células cancerosas pelo caminho. Você não vê nem sente a radiação.

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

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

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.

Simulação

Antes de começar o tratamento, há um procedimento de planejamento do tratamento chamado de simulação. Ele é feito para garantir que:

- O local do tratamento seja mapeado.
- Você receba a dose certa de radiação.
- A quantidade de radiação que chega aos tecidos próximos seja a menor possível.

Durante a simulação, você fará radiografias e sua pele será marcada com pequenos pontos de tatuagem. Essas marcas identificam a área que será tratada.

A simulação tem duração de duas a quatro horas.

Como se preparar para a simulação

Durante a simulação, você ficará deitado na mesma posição por um período longo. Se achar que sentirá desconforto ao ficar deitado e imóvel, pode tomar paracetamol (Tylenol®) ou seu analgésico habitual antes da simulação. Caso ache que poderá ficar ansioso durante o procedimento, fale com seu médico sobre uma medicação que possa ser útil.

Algumas pessoas precisarão de uma tomografia computadorizada por emissão de pósitrons (PET-CT) durante a simulação. Se você for fazer uma, o(a) enfermeiro(a) lhe fornecerá as instruções detalhadas para que você se prepare para o exame de imagem. Algumas pessoas são alérgicas ao contraste (corante) intravenoso (IV; administrado por uma veia). Se esse for o seu caso, seu(a) enfermeiro(a) lhe dirá o que fazer.

Caso vá fazer um PET-CT, não coma nem beba nada, exceto água, 6 horas antes do horário da consulta. Isso inclui gomas de mascar, balas e pastilhas para a tosse. Se tiver ingerido algo que não seja água, talvez seu PET-CT

precise ser reagendado.

Vista roupas confortáveis que sejam fáceis de tirar porque você vai precisar vestir um avental de hospital. Não use joias, talcos ou loções.

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.

Dia da simulação

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.

Se seu tratamento for no esôfago, pode ser que peçam a você para tomar bário líquido. Isso torna mais fácil ver seu esôfago nas radiografias que serão tiradas posteriormente.

Durante a simulação

Para a simulação, talvez você precise se despir da cintura para cima e colocar um avental. Você deverá continuar calçado. Se você usar uma cobertura para a cabeça, como peruca, turbante ou boné, pode ser necessário removê-la. Seus radioterapeutas vão ajudar você a se deitar em uma mesa e farão um grande esforço para garantir seu conforto

e privacidade.

Embora a mesa tenha um lençol, ela é dura e não é acolchoada. Caso ainda não tenha tomado o analgésico e ache que vai precisar tomar, informe aos radioterapeutas antes de começar a simulação. Além disso, a sala costuma ser fria. A qualquer momento, se você sentir desconforto, informe os radioterapeutas.

Durante a simulação você sentirá que a mesa se move em diferentes posições. As luzes da sala serão ligadas e desligadas e você verá luzes de laser vermelhas em cada parede. Os radioterapeutas usam essas luzes de laser como guia quando posicionam você na mesa. **Não olhe diretamente para o feixe vermelho porque pode danificar seus olhos.**

Embora os radioterapeutas entrem e saiam da sala durante a simulação, sempre haverá alguém que poderá ver e ouvir você. Você ouvirá os radioterapeutas conversando enquanto trabalham e eles explicarão o que estão fazendo. Não se mexa depois que a simulação começar, pois isso pode mudar sua posição. No entanto, se você sentir desconforto ou precisar de ajuda, informe os radioterapeutas.

Para ajudar a passar o tempo, os radioterapeutas podem por uma música para você ouvir. Você pode levar um CD

de casa, se preferir.

Posicionamento



Imagem 1. Posicionamento no molde

É provável que você fique deitado de costas durante a simulação. Enquanto você está deitado na mesa, será feito um molde da parte superior de seu corpo. Os radioterapeutas derramarão um fluido morno em uma bolsa plástica grande que será lacrada e colocada sobre a mesa. Você se deitará sobre a bolsa, de costas, com os braços erguidos acima da cabeça (consulte a imagem Figura 1). O fluido vai ficar morno no início, mas esfria à medida que endurecer. Enquanto o fluido esfria, os terapeutas vão prender a bolsa com fita na sua pele para que ela fique com o formato da parte superior de seu corpo e dos braços. Esse procedimento leva cerca de 15 minutos.

Durante a simulação e em todos os dias de seu tratamento, você se deitará nesse molde. Ele ajuda a garantir que você fique na posição correta toda vez que receber o tratamento.

Imagens de Raios-X

Enquanto estiver deitado na posição, serão feitas

radiografias da área a ser tratada. Isso pode ser feito em uma máquina de raios-X chamada simulador ou em uma máquina de tomografia computadorizada (TC). Se estiver fazendo a tomografia computadorizada, poderá receber um contraste através de uma cânula intravenosa antes da varredura. **As varreduras serão usadas somente para mapear seu tratamento. Elas não são usadas para diagnóstico ou para encontrar tumores.** Caso sejam necessários outros exames de imagem, seu(a) enfermeiro(a) explicará isso para você.

Levará cerca de 45 minutos para fazer os raios-x. 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.

Marcas corporais (tatuagens)

Os radioterapeutas vão desenhar sobre a sua pele, na área a ser tratada, com uma caneta hidrocor. São necessárias marcações permanentes na pele, chamadas de tatuagens. Os radioterapeutas usarão uma agulha estéril e uma gota de tinta para fazer a tatuagem. A sensação parece com uma picada de agulha. As marcas de tatuagem não são maiores que a cabeça de um alfinete. A marcação de hidrocor pode ser removida após a simulação. **As tatuagens são permanentes e não desaparecem.** Se você está preocupado com o fato de receber tatuagens como

parte do tratamento de radioterapia, converse com seu oncologista de radioterapia.

Após as tatuagens serem feitas, os radioterapeutas tirarão várias fotos de você na posição de simulação. As fotografias e marcas de tatuagem serão utilizadas para posicionar você corretamente na mesa a cada dia de tratamento.

Após a simulação

Ao final da simulação, nós marcaremos um horário para o procedimento de ajuste. Essa é a consulta final antes do tratamento começar. Também será atribuída uma máquina para seu tratamento diário.

Programação do tratamento

O tratamento pode ser administrado em vários horários diferentes. Pode ser:

- Um tratamento diário, administrado de segunda a sexta-feira, por cerca de _____ semanas.
- _____ tratamentos por _____.

Você deve comparecer todos os dias em que seu tratamento estiver programado. O tratamento pode não ser tão eficaz se você pular ou faltar às sessões. Se for

necessário mais tempo devido a circunstâncias imprevistas, o(a) oncologista de radioterapia irá informar você. Se por algum motivo você não puder comparecer ao tratamento, deverá ligar para o consultório do(a) oncologista de radioterapia para avisar a equipe. Se você precisar alterar a programação por qualquer motivo, fale com o radioterapeuta.

Planejamento do tratamento

Durante o tempo entre a simulação e o início do tratamento, o(a) oncologista de radioterapia trabalhará com uma equipe para planejar o seu tratamento. Eles usarão os raios-x da simulação e a tomografia computadorizada para planejar os ângulos e as formas dos feixes de radiação. Os detalhes são planejados e verificados cuidadosamente. Isso leva entre cinco dias e duas semanas.

Vitaminas e suplementos alimentares

Muitas pessoas perguntam sobre tomar vitaminas durante o tratamento. Você pode tomar um polivitamínico por dia, se quiser. Não tome mais do que a dose diária recomendada de qualquer vitamina. Não tome outras vitaminas ou suplementos sem falar com o seu médico. Isso inclui suplementos nutricionais e à base de ervas.

Procedimento de ajuste

Antes do primeiro tratamento, será agendado um procedimento de ajuste. Normalmente, esse procedimento leva cerca de uma hora. Se o analgésico foi útil durante a simulação, talvez você queira tomá-lo antes deste procedimento.

Quando vier para o procedimento de ajuste, será levado ao vestiário e deverá vestir um avental. Os terapeutas levarão você à sala onde você receberá o tratamento de cada dia. Eles posicionarão você na mesa de tratamento. Você se deitará exatamente na mesma posição que ficou no dia da simulação.

Serão feitos raios-X especiais chamados de películas radiográficas para garantir que sua posição e a área a ser tratada 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 o tratamento

Após fazer o check-in na recepção, aguarde na sala de espera. Quando os radioterapeutas estiverem prontos para atendê-lo, eles dirão para vestir um avental. Você deverá continuar calçado durante o tratamento.

Os terapeutas levarão você à sala de tratamento e

ajudarão você a deitar em cima do molde sobre a mesa (consulte a imagem 2). Você será posicionado exatamente na mesma posição que ficou durante o procedimento de ajuste.



Imagem 2. Durante o tratamento

Assim que estiver posicionado corretamente, os radioterapeutas sairão da sala, fecharão a porta e iniciarão o tratamento. 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. Você ficará na sala de tratamento por 10 a 30 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(a) oncologista de radioterapia pode recomendar que você faça determinadas coisas durante o tratamento. Por exemplo, podemos solicitar que prenda a respiração durante o tratamento para que seus pulmões não se movam, ou podemos observar o movimento de seus pulmões conforme você respira durante o tratamento. Se uma dessas técnicas for a certa para você, o(a) oncologista

de radioterapia conversará com você. É possível que façam radiografias antes do tratamento para se certificarem de que a área a ser tratada não mudou com o seu posicionamento.

Embora você fique sozinho durante o tratamento, seus radioterapeutas verão você em um monitor e o(a) ouvirão por um intercomunicador o tempo todo. Eles garantirão que você se sinta confortável durante o tratamento. Respire normalmente durante o tratamento, mas não se mexa. No entanto, se sentir desconforto ou precisar de ajuda, fale com os radioterapeutas. Se for necessário, eles podem desligar a máquina e entrar para ver você a qualquer momento.

Nem você, nem suas roupas ficarão radioativas durante ou após o tratamento. Você pode ficar perto de outras pessoas com segurança.

Consultas semanais durante o tratamento

O(a) oncologista e o(a) enfermeiro(a) de radioterapia 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 passar em consulta e ficar uma hora a mais nesses dias.

Se você precisar falar com o(a) oncologista ou enfermeiro(a) de radioterapia em algum momento entre as visitas semanais, ligue para o escritório do(a) oncologista de radioterapia ou peça à equipe de suporte ou aos radioterapeutas para entrar em contato com eles quando você chegar para o tratamento.

Efeitos colaterais

Algumas pessoas apresentam efeitos colaterais durante a radioterapia. Os efeitos colaterais e a gravidade deles dependem de muitos fatores, como a área a ser tratada, a dose de radiação, o número de tratamentos e sua saúde geral. Os efeitos colaterais podem ser mais intensos se você também estiver recebendo quimioterapia. Abaixo estão os efeitos colaterais mais comuns da radioterapia no tórax. Você pode ter todos, alguns ou nenhum deles.

Tosse ou falta de ar

Algumas pessoas têm tosse ou falta de ar durante o tratamento. Ligue para seu médico(a) ou enfermeiro(a) se apresentar esses sintomas ou se eles piorarem durante o tratamento. Abaixo estão algumas sugestões para ajudar você a se sentir mais confortável se tiver tosse ou falta de ar.

- Não fume. Fumar irrita o revestimento das vias respiratórias e causa mais tosse. Se você deseja ajuda

para parar de fumar, sua enfermeira pode encaminhar você ao nosso Programa de Tratamento para Fumantes.

- Use um ou dois travesseiros para elevar a parte superior do corpo enquanto dorme.
- Use um umidificador enquanto dorme. Certifique-se de trocar a água e limpar o umidificador conforme orientação do fabricante.
- A fadiga pode aumentar a falta de ar. Siga as sugestões descritas na seção “Fadiga”. Elas podem ajudar a diminuir a fadiga.
- Use medicação para tosse conforme orientação.

Dor ou dificuldade para deglutição e azia

Se o seu esôfago estiver na área a ser tratada, ele poderá inflamar. Isso pode tornar a deglutição difícil ou dolorosa. Algumas pessoas também têm azia devido à radiação nessa área. Esses efeitos colaterais geralmente começam na segunda ou terceira semana de tratamento. Eles podem durar até cerca de duas semanas após o término do tratamento. Abaixo estão sugestões para minimizar o desconforto e garantir que você obtenha calorias e proteínas suficientes durante o tratamento.

- Evite substâncias que podem irritar o esôfago, tais como:

    - Líquidos e alimentos muito quentes
    - Alimentos secos, duros e ásperos (por exemplo, batatas fritas, pretzels, biscoitos)
    - Condimentos fortes (por exemplo, pimenta do reino, pimenta malagueta, Tabasco®, curry)
    - Alimentos e sucos ácidos ou cítricos (por exemplo, laranja, toranja, abacaxi, tomate)
    - Substâncias que contêm cafeína (por exemplo, café, chá, cola, chocolate)
    - Álcool
    - Tabaco
- Pegue pequenas porções de comida e mastigue bem antes de engolir.
- Alimentos macios, cremosos ou em purê podem ser mais fáceis de engolir. Molhos e caldos também podem ajudar.
- Alimentos e líquidos frios podem ajudar. Algumas pessoas acham que os néctares de frutas são bastante calmantes.
- Se tiver dificuldade em engolir comprimidos, pergunte a seu médico(a) ou enfermeiro(a) se o medicamento é fornecido na forma líquida. Caso contrário, muitos comprimidos podem ser triturados e ingeridos com purê

de maçã. No entanto, verifique com seu médico, enfermeiro(a) ou farmacêutico(a) antes de triturar qualquer comprimido. Nem todos os comprimidos podem ser triturados.

- Se você estiver com azia, não coma antes de dormir. Sente-se ereto por pelo menos 30 minutos após cada refeição. Isso impedirá que os sucos estomacais retornem ao esôfago.
- Você pode tomar suplementos nutricionais líquidos se não ingerir alimentos suficientes. Existem muitos produtos disponíveis e em uma variedade de sabores. Fale com seu(a) médico(a) ou enfermeiro(a) sobre como selecionar o produto que será melhor para você.
- Informe seu(a) médico(a) ou enfermeiro(a) se você começar a sentir algum dos sintomas descritos acima. Existem medicamentos que podem ser prescritos para deixar você mais confortável.
- Você pode ligar ou marcar uma consulta com nosso nutricionista, se precisar de ajuda com a dieta.

Reações na pele e no cabelo

Durante a radioterapia, sua pele e cabelo sofrerão mudanças na área a ser tratada. Isso inclui a área no peito e nas costas onde por onde o feixe de radiação sai de seu corpo. Isso é normal e esperado. Após duas a três semanas,

sua pele poderá ficar rosada ou bronzeada. Pode até ficar com vermelho brilhante ou muito escuro com o passar do tempo.

Sua pele pode ficar seca e com coceira e pode descamar durante o tratamento. Às vezes, a pele em áreas sensíveis pode formar bolhas, rachar e descascar. Se isso acontecer, informe seu(a) médico(a) ou enfermeiro(a).

Você também pode notar uma erupção cutânea, especialmente em qualquer área que já teve exposição ao sol. Embora possa ser um efeito colateral do tratamento, uma erupção cutânea também pode ser um sinal de infecção. Se desenvolver erupção cutânea em qualquer momento durante o tratamento, informe seu(a) médico(a) ou enfermeiro(a).

O(a) enfermeiro(a) pode aplicar curativos ou cremes especiais e ensinar você a cuidar da pele. O médico pode interromper o tratamento até que sua pele fique totalmente curada. Esta reação cutânea às vezes se torna mais grave durante a semana após o término do tratamento. Se isso acontecer, ligue para seu(a) médico(a) ou enfermeiro(a). Sua pele irá cicatrizar gradualmente após a conclusão do tratamento, mas isso geralmente leva de três a quatro semanas.

Podem cair alguns ou todos os pelos do tórax.

Normalmente, os pelos voltam a crescer dois a quatro meses após o término do tratamento.

Abaixo estão as orientações para ajudar você a cuidar da pele durante o tratamento. Siga essas orientações até que a pele melhore. **Essas orientações referem-se apenas à pele na área que está sendo tratada com radiação.**

Mantenha a pele limpa

- 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.
- Ao lavar, tome muito cuidado com a pele da área que está sendo tratada. 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 um marcador de hidrocor roxa. Você pode remover essas marcas com óleo mineral quando os radioterapeutas autorizarem.
- **Não use álcool ou sachês de álcool na pele da área que**

está sendo tratada.

Hidrate a pele com frequência

- Comece a usar um hidratante ao iniciar o tratamento. Isso pode ajudar a minimizar alguma reação da pele. Você pode usar hidratantes vendidos em farmácias. Ao escolher um hidratante, escolha um que não tenha fragrâncias ou lanolina. Existem vários produtos bons e o(a) enfermeiro(a) pode sugerir um para você. Use apenas um de cada vez, a menos que o(a) enfermeiro(a) lhe diga para usar mais.
- Se você estiver usando um hidratante, aplique-o duas vezes ao dia.

Evite irritar a pele na área que está sendo tratada

- Use roupas largas e roupas íntimas de algodão na área que está sendo tratada. Evite roupas justas que possam raspar na pele.
- Use apenas hidratantes, cremes ou loções que tenha conversado com o(a) oncologista ou enfermeiro(a) de radioterapia.
- Não use maquiagem, perfumes, talcos ou loção pós-barba na área que está sendo tratada.
- Não coloque fita adesiva na pele tratada
- Se sentir coceira, não coce a pele. Aplique o hidratante.

Peça recomendações ao(a) enfermeiro(a) sobre como aliviar a coceira.

- Não use aparelho de barbear na área que está sendo tratada. 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. No entanto, certifique-se de enxaguar 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. Além disso, use roupas largas que protejam você o máximo possível.

Fadiga

A fadiga é uma sensação de cansaço ou fraqueza, de não querer fazer as coisas, de não conseguir concentrar-se ou de se sentir lento. Você pode ter fadiga após duas a três semanas de tratamento, e pode variar de leve a grave. A fadiga pode durar de 6 semanas a 12 meses após o término

do tratamento.

Existem muitos motivos pelos quais você pode ter fadiga durante o tratamento, incluindo:

- Os efeitos da radiação no corpo.
- Viajar de ida e volta para o tratamento.
- 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.

Você pode perceber que a fadiga piora em determinados momentos do dia. Veja a seguir algumas sugestões para ajudar você a lidar com a fadiga.

Formas de lidar com a fadiga

- Se você está trabalhando e se sentindo bem, continue assim. No entanto, trabalhar menos pode ajudar a aumentar a energia.
- Planeje suas atividades diárias. Escolha as coisas que são necessárias e mais importantes para você e faça-as quando estiver com 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. Se tirar um cochilo, tente dormir menos de uma hora por vez.
- Tente dormir pelo menos 8 horas todas as noites. Talvez você precisasse menos que isso antes de iniciar a radioterapia. Também pode ser útil ir dormir mais cedo à noite e levantar-se mais tarde pela manhã. Uma maneira de dormir melhor à noite é permanecer ativo(a) durante o dia. Por exemplo, se você consegue fazer exercícios, pode caminhar, fazer ioga ou andar de bicicleta. Outra forma de dormir melhor à noite é relaxar antes de ir para a cama. Você pode ler um livro, fazer um quebra-cabeça, ouvir música ou fazer passatempos relaxantes.
- Peça ajuda à família e aos amigos em coisas como fazer compras, cozinhar e limpar. Verifique com sua seguradora se eles cobrem serviços de assistência domiciliar.
- Algumas pessoas têm mais energia quando se exercitam. Pergunte ao seu médico se você pode fazer exercícios leves, como caminhada, alongamento ou ioga.

- Coma alimentos e beba líquidos ricos em proteínas e calorias. Seu(a) enfermeiro(a) lhe fornecerá o guia *Alimentação adequada durante o tratamento do câncer* (www.mskcc.org/pt/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).
- Outros sintomas, como dores, náusea, diarreia, dificuldade em dormir ou sensação de depressão ou ansiedade, podem aumentar sua fadiga. Peça ajuda ao(a) oncologista de radioterapia ou enfermeiro(a) com outros sintomas que você possa ter.

Perda de apetite

Algumas pessoas acham que o apetite diminui durante o tratamento. É importante que você se alimente bem e tente não perder peso durante o tratamento Caso use um molde para posicionar você para o tratamento, talvez ele não se encaixe corretamente se o seu peso mudar. Além disso, seu corpo precisa de proteínas e calorias suficientes para ajudar você a se recuperar do tratamento. Seu(a) enfermeiro(a) lhe fornecerá o guia *Alimentação adequada durante o tratamento do câncer* (www.mskcc.org/pt/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Ele contém diversas sugestões para ajudar você a aumentar a ingestão de calorias e proteínas. Experimente os diferentes alimentos que são recomendados.

Abaixo estão algumas sugestões para ajudar você a manter o peso:

- Escolha alimentos que aumentem a quantidade de proteínas e calorias que você ingere. Os alimentos ricos em proteínas que você pode comer incluem:
  - Carnes magras
  - Ovos
  - Aves sem pele
  - Iogurte com baixo teor de gordura
  - Peixe
  - Laticínios sem lactose
  - Tofu com baixo teor de gordura
- Tente fazer pequenas refeições frequentes ao longo do dia. Se nunca sente fome, faça uma programação para garantir que você coma regularmente (por exemplo, a cada 2 horas).
- Faça suas refeições lentamente em um ambiente relaxante. Coma com a família ou amigos sempre que possível.
- Varie a cor e a textura dos alimentos para torná-los mais atraentes.
- Leve lanches e bebidas com você quando for para o

tratamento. Você pode tomá-los enquanto espera ou enquanto entra e sai do departamento todos os dias.

- Beba suplementos nutricionais líquidos se não comer alimentos suficientes. Existem muitos produtos disponíveis e com diversos sabores. Pergunte ao nutricionista qual é o melhor produto para você.
- Você pode tomar um polivitamínico por dia, se quiser. Não tome mais do que a dose diária recomendada de qualquer vitamina. Não tome nenhum suplemento sem a aprovação do médico. Isso inclui suplementos nutricionais e à base de ervas.

Náusea

Algumas pessoas sentem náusea, com ou sem vômito, em algum momento durante o tratamento. Isso pode ocorrer logo no primeiro tratamento. Caso tenha náusea ou vômito, informe o(a) oncologista ou enfermeiro(a) de radioterapia. Podem ser prescritos medicamentos para aliviar os sintomas. Mudanças na dieta também podem ajudar. Veja a seguir algumas sugestões para ajudar a reduzir a náusea e garantir a ingestão necessária de líquidos e alimentos:

- Faça uma refeição leve antes do tratamento.
- Quando sentir náuseas, comece mordiscando alimentos secos e ricos em amido (torradas, biscoitos, pretzels) e

progrida para refeições pequenas e frequentes ao longo do dia.

- Algumas pessoas acham que beber chá de gengibre ajuda a controlar as náuseas. Você pode beber chá de gengibre se não tiver feridas na boca.
- Beba apenas uma pequena quantidade de líquido com as refeições para evitar sentir-se cheio ou empanturrado.
- Beba pequenas quantidades de líquidos entre as refeições ao longo do dia. Usar um canudo pode ajudar. Experimente congelar suas bebidas favoritas em cubos de gelo e chupá-las durante o dia.
- Selecione alimentos que não causam náusea. Alimentos que geralmente são bem tolerados incluem:
  - Alimentos em temperatura ambiente ou frios
  - Líquidos frios ou gelados
  - Alimentos secos e ricos em amido, como torradas, biscoitos tipo cracker, torradas Melba, cereais secos, pretzels e bolos sem recheio nem cobertura.
  - Iogurtes, sorvetes e líquidos claros (por exemplo, suco de maçã, Jell-O®, refrigerante de gengibre)
  - Frango ou peru frio, assado ou grelhado, sem pele
  - Frutas e vegetais moles

- Evite alimentos e líquidos que podem aumentar a náusea. Dentre eles estão:
  - Bebidas quentes e com odor forte
  - Alimentos condimentados, com gordura, gordurosos e fritos
  - Alimentos muito doces
  - Alimentos e sucos ácidos ou cítricos (por exemplo, laranja, toranja, abacaxi, tomate)
  - Álcool

Mudanças nas contagens das células sanguíneas

A medula óssea é a substância dentro do osso que produz as células sanguíneas. Há três tipos de células sanguíneas. Os glóbulos brancos combatem as infecções. As plaquetas ajudam a coagular o sangue quando você se machuca. Os glóbulos vermelhos levam o oxigênio necessário para produzir energia.

Você pode apresentar redução no número de células sanguíneas quando grandes áreas da medula óssea estão na área que está sendo tratada. Caso esteja recebendo quimioterapia também, isso também pode afetar a contagem das células sanguíneas.

Iremos monitorar você durante todo o tratamento com um exame de sangue denominado hemograma completo

(HC). Se sua contagem cair, podemos interromper o tratamento até que volte a níveis mais elevados. Vamos discutir as precauções com você.

Se você desenvolver os seguintes sintomas, notifique seu médico ou enfermeira imediatamente:

- Febre de 38 °C (101,4 °F) ou superior
- Calafrios
- Sintomas como os da gripe
- Sangramento

Você pode precisar ser avaliado para ver se está com alguma infecção.

Saúde sexual e reprodutiva

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 o tratamento

Certifique-se de manter as consultas de acompanhamento com o(a) oncologista de radioterapia. É quem avalia sua resposta ao tratamento. Você pode fazer exames de sangue, raios-x e varreduras durante essas visitas. Escreva suas perguntas e preocupações com antecedência. Leve isso e a lista de todas as medicações com você. Você também pode ligar para o(a) oncologista de radioterapia ou enfermeiro(a) a qualquer momento após o término do tratamento, ou entre as consultas de acompanhamento, se tiver alguma dúvida ou preocupação.

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.

Aliança do Câncer no Pulmão
www.lungcanceralliance.org/get-help-and-support/
800-298-2436
Oferece apoio personalizado, informações e serviços de

referência sem nenhum custo por uma equipe de funcionários treinados e dedicados para ajudar os pacientes, seus entes queridos e aqueles em risco por lidar com câncer no pulmão. Defende o aumento do financiamento da pesquisa do câncer no pulmão e acesso, cobertura e reembolso equitativos para triagem, tratamento, diagnóstico e testes. Realiza campanhas de educação em todo o país sobre a doença, os riscos e a detecção precoce.

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.

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