

AstraZeneca 

adere

A sua saúde, o nosso propósito



Manual de suporte à jornada do doente oncológico



ÍNDICE

- 
- 1 Adesão à terapêutica oral 03
 - 2 Perguntas a fazer à sua equipa de saúde 10
 - 3 Como falar com amigos e família sobre cancro 18
 - 4 Como construir uma rede de apoio 26
 - 5 Como construir confiança 32
 - 6 Apoio ao bem-estar 36
 - 7 Alimentação e nutrição 42
 - 8 Pré-habilitação e reabilitação 46
 - 9 Cuidar da intimidade e do futuro 51
 - 10 Bibliografia 57

1

ADESÃO À TERAPÊUTICA ORAL

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Terapêutica oncológica oral

Cada vez mais pessoas fazem tratamento para o cancro por via oral (comprimidos ou cápsulas). Estes tratamentos são igualmente eficazes como os administrados na veia (intravenosa) e são desenvolvidos, testados e aprovados com os mesmos critérios rigorosos.¹ Tomá-los em casa não significa que sejam “mais fracos” ou menos importantes. Pelo contrário, são tratamentos que confiam no seu compromisso diário: tomar a medicação exatamente como indicada, todos os dias, é essencial para alcançar os melhores resultados e garantir a eficácia do seu tratamento.^{1,2}

O que é a adesão ao tratamento?

Adesão ao tratamento é tomar a medicação exatamente como o seu médico lhe indicou.¹⁻³



Durante o tempo recomendado



Na dose certa



Na hora certa

A medicação oral prescrita pelo seu médico permite tratar a doença em casa, com mais conforto. Mas exige alguma atenção e compromisso.²

Porque é que a adesão ao tratamento é importante?

Seguir corretamente o tratamento:²⁻⁴

- Melhora os resultados do tratamento;
- Reduz complicações;
- Ajuda a controlar a doença;
- Evita idas desnecessárias ao hospital.

Falhas de adesão podem levar a:¹⁻⁴

- Pior resposta ao tratamento e, em alguns casos, desenvolvimento de resistência a medicamentos;
- Progressão da doença e mais complicações;
- Maior risco de agravamento do estado de saúde e menor qualidade de vida.

Como cumprir o tratamento no dia a dia?

Adequar alguns hábitos pode apoiar a adesão:²



Tomar no horário certo

Use alarmes no telemóvel ou uma app; mantenha rotinas para garantir a toma no horário indicado para a sua medicação.



Respeitar a dose e a duração

Não altere nem pare o tratamento sem falar com a equipa de saúde.



Usar da forma correta

Confirme se é com/sem alimentos, se pode partir o comprimido.



Evitar interações

Antes de iniciar um novo medicamento, suplemento ou produto natural, peça confirmação à equipa de saúde.



Organização

Use um organizador de comprimidos e mantenha uma lista atualizada dos seus medicamentos (nome, dose, horário).

Viagens ou mudanças de rotina?

Planeie com antecedência: leve medicação suficiente (e extra), mantenha consigo a receita e contactos, verifique conservação adequada (temperatura), ajuste horários em caso de fusos horários e use lembretes.

Em caso de dúvidas, contacte sempre a sua equipa de saúde.

Efeitos Adversos

Diferentes medicamentos podem causar diferentes efeitos adversos.¹ É importante comunicar com a sua equipa de saúde se surgir algum sintoma incomum. Para o ajudar a agir de forma segura e no momento certo, siga estas orientações:

✓ Antes de interromper

Se desenvolver efeitos adversos, não pare a terapêutica por iniciativa própria. Fale com o seu médico, farmacêutico ou enfermeiro.²

✓ Registo de sintomas

Anote quando começaram, duração, intensidade e relação com a toma.

✓ Não ajuste doses sem consultar a sua equipa de saúde

Nunca aumente, reduza ou altere a dose ou horários por conta própria – pode ser perigoso e reduzir a eficácia.²

✓ Esclareça dúvidas

Peça esclarecimentos sobre como tomar, possíveis interações e sinais de alerta.² Em sintomas graves, procure de imediato ajuda da sua equipa de saúde, se for necessário deve recorrer às urgências ou chamar o 112 indicando a sua condição e a medicação que toma.

Passos práticos para cumprir o tratamento

É normal ter dúvidas ou esquecer uma toma ocasionalmente. O importante é manter o plano e comunicar com a sua equipa de saúde.²

Todos os dias, confirme:

- Tomei a medicação à hora certa;
- Tomei a dose certa;
- Segui as instruções (com/sem comida);
- Não mudei nada sem falar com a equipa de saúde;
- Tomei nota de sintomas novos;
- Guardei a medicação em local adequado.

O seu plano diário de tratamento

Preencha e leve sempre às consultas

Dados do medicamento

Nome do medicamento: _____

Dose: _____

Esquema de toma:

☐ Diário (sem pausas)

☐ Cíclico: ____ dias de tratamento + ____ dias de pausa

Forma: Comprimido ☐ Cápsula ☐ Solução ☐

Outro: _____

Horário da toma: _____

Conforme indicação: _____

Pode partir/esmagar: Sim ☐ Não ☐

Condições de conservação: _____

Dados do medicamento

Nome do medicamento: _____

Dose: _____

Esquema de toma:

☐ Diário (sem pausas)

☐ Cíclico: ____ dias de tratamento + ____ dias de pausa

Forma: Comprimido ☐ Cápsula ☐ Solução ☐

Outro: _____

Horário da toma: _____

Conforme indicação: _____

Pode partir/esmagar: Sim ☐ Não ☐

Condições de conservação: _____

Dados do medicamento

Nome do medicamento: _____

Dose: _____

Esquema de toma:

☐ Diário (sem pausas)

☐ Cíclico: ____ dias de tratamento + ____ dias de pausa

Forma: Comprimido ☐ Cápsula ☐ Solução ☐

Outro: _____

Horário da toma: _____

Conforme indicação: _____

Pode partir/esmagar: Sim ☐ Não ☐

Condições de conservação: _____

Dados do medicamento

Nome do medicamento: _____

Dose: _____

Esquema de toma:

☐ Diário (sem pausas)

☐ Cíclico: ____ dias de tratamento + ____ dias de pausa

Forma: Comprimido ☐ Cápsula ☐ Solução ☐

Outro: _____

Horário da toma: _____

Conforme indicação: _____

Pode partir/esmagar: Sim ☐ Não ☐

Condições de conservação: _____

Alguns tratamentos orais são feitos por ciclos, com dias de toma e dias de pausa. Respeitar os dias de pausa é tão importante como tomar a medicação nos dias indicados. Siga as instruções da sua equipa de saúde e, em caso de dúvida, confirme sempre quando e como deve tomar a sua medicação.



2

PERGUNTAS PARA FAZER À SUA EQUIPA DE SAÚDE

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Perguntas sobre o cancro

Que sintomas devo monitorizar?

Quando o seu plano de tratamento muda, o corpo pode reagir de forma diferente.⁵ Alguns sintomas podem melhorar e outros podem surgir pela primeira vez.

Saber o que é importante observar permite à equipa de saúde agir cedo, se necessário.⁶



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ Quais são os sintomas mais importantes para mim neste momento?
- ✓ Quando devo telefonar para o hospital?
- ✓ Qual é a melhor forma de os registar?
- ✓ O que é um efeito secundário do tratamento versus um sintoma da doença?

Que melhorias posso esperar?

Os tratamentos oncológicos são muitas vezes exigentes, física e emocionalmente. Compreender o que está a tentar alcançar, e porque é que os próximos passos são importantes, pode dar-lhe um sentido de propósito mais claro durante a recuperação.⁶

Saber o que esperar facilita planejar, notar progressos e sentir mais controlo.



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ Porque me foi dada esta medicação?
- ✓ O que posso fazer para apoiar a minha recuperação entre consultas?
- ✓ Que sinais de melhoria devo procurar?
- ✓ Que seguimentos ou exames vou precisar e quando?
- ✓ Existem pequenas alterações que significam que devo falar consigo?

Perguntas sobre o seu tratamento

Quanto tempo leva o tratamento a fazer efeito?

Esta questão pode passar despercebida no início de um novo tratamento.¹ Se mais tarde perceber que não sabe quanto tempo esperar até o tratamento fazer efeito, ou não tem certeza dos sinais a observar, **não hesite em perguntar à sua equipa de saúde.**



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ Como funciona a minha medicação?
- ✓ O que posso fazer para apoiar a recuperação entre consultas?
- ✓ Durante quanto tempo tenho de tomar a minha medicação?
- ✓ Onde posso obter a terapêutica oncológica prescrita?

Posso parar de tomar as outras medicações?

Saber quais as medicações que deve manter, suspender ou ajustar ajuda a estar seguro, evitar retrocessos e dar ao tratamento a melhor oportunidade de funcionar.

Como por exemplo, o tratamento que recebe depois da cirurgia não substitui as outras medicações. Tem um objetivo específico: ajudar a reduzir o risco do cancro voltar.⁷ Outras medicações podem continuar a ser importantes para a sua recuperação e saúde geral.



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ Devo manter todas as medicações que tomava anteriormente?
- ✓ Vou ter acompanhamento para monitorização/gestão de possíveis efeitos adversos?
- ✓ Este tratamento interage com outras medicações que estou a tomar?
- ✓ Com quem devo falar se quiser rever ou reduzir uma medicação?

Perguntas sobre o seu tratamento

Que informação devo partilhar nas consultas de seguimento?

À medida que o tratamento avança, poderá ver a sua equipa de saúde com menos frequência – especialmente se realizar a toma de medicação em casa. **Estas consultas são a melhor oportunidade para partilhar atualizações que ajudam a orientar os cuidados.**²

Saber o que a sua equipa de saúde precisa de ouvir – como novos sintomas, efeitos secundários ou mudanças no seu bem-estar – ajuda a apoiar a recuperação e a ajustar o tratamento, se necessário. **Também torna o tempo em consulta mais focado e útil.**¹



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ Há algo específico que quer que eu acompanhe entre consultas?
- ✓ Que efeitos secundários ou alterações devo comunicar de imediato?
- ✓ Devo levar algo comigo, como notas ou um registo de sintomas?

Perguntas sobre o seu estilo de vida

Vou recuperar a vida social?

Perguntar sobre a vida social ajuda a sua equipa de saúde a perceber o que é importante para si e como pode apoiar os seus objetivos. **Ao partilhar os seus objetivos, este pode orientá-lo a regressar ao que lhe traz alegria, ao seu ritmo.**¹

Compreender as suas prioridades permite à equipa de saúde oferecer aconselhamento e apoio personalizados.^{1,2}



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ É seguro participar em eventos ou encontros sociais?
- ✓ Como posso gerir a fadiga enquanto socializo?
- ✓ Que passos posso dar para proteger o meu sistema imunitário em situações sociais?
- ✓ Como posso reforçar a confiança ao regressar às atividades sociais?

Posso voltar ao trabalho ou às minhas atividades habituais?

Saber quando é **seguro regressar ao trabalho ou a outras atividades após uma cirurgia ou tratamento ajuda a definir expectativas e planear os próximos passos da recuperação.**

A sua equipa de saúde pode ajudá-lo nesse sentido e poderá sugerir recursos ou apoios para o ajudar a retomar as suas rotinas com segurança.⁸



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ Quando acha que posso regressar ao trabalho ou às minhas atividades habituais com segurança?
- ✓ Do que devo estar consciente ao retomar atividade física ou tarefas de trabalho?
- ✓ Há ajustes ou apoios de que possa precisar ao regressar à rotina?



Perguntas sobre o seu estilo de vida

Quando posso voltar a viajar?

Depois do tratamento, **regressar a atividades como viajar pode ser importante para recuperar o bem-estar**. Perceber quando é seguro voltar a viajar ajuda a planear o futuro – seja uma deslocação curta ou uma viagem mais longa. A sua equipa de saúde pode apoiá-lo nesse sentido, orientando o melhor momento para viajar e como cuidar da sua saúde enquanto estiver fora.⁹



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ Há precauções que devo tomar antes ou durante a viagem?
- ✓ Devo evitar certos destinos ou tipos de viagem (por exemplo, voos longos, grandes altitudes)?
- ✓ Há medicações que devo levar ou ajustes a fazer enquanto viajo?

Que mudanças de estilo de vida posso fazer para ajudar a minha saúde futura?

Focar mudanças adequadas à sua situação – como alimentação, atividade física e gestão emocional – ajuda a recuperar controlo sobre a saúde, fortalecer o corpo, promover resiliência emocional e melhorar a qualidade de vida. **A sua equipa de saúde pode indicar as alterações mais eficazes e como integrá-las em segurança no dia a dia.**¹⁰



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ É seguro fazer exercício? Que tipo de atividade devo começar?
- ✓ Como posso ajustar a alimentação para apoiar a recuperação e a saúde geral?
- ✓ Há hábitos específicos em que me devo focar?

A que apoios tem direito e quem pode ajudar?

Após o tratamento, é comum ter dúvidas sobre **benefícios legais, apoio psicológico, nutrição, reabilitação e fertilidade**. Em Portugal, muitos apoios podem ficar acessíveis com o Atestado Médico de Incapacidade Multiusos (AMIM) de 60% por cinco anos. A sua equipa de saúde orienta-o para a obtenção do AMIM.

Se explicar as suas necessidades, a equipa pode apoiá-lo de melhor forma.¹¹

Recurso útil

Guia dos Direitos Gerais do Doente Oncológico. Liga Portuguesa Contra o Cancro.



Perguntas extra que pode querer fazer à sua equipa de saúde:

- ✓ Como posso pedir o AMIM de 60% e ativar a isenção de taxas moderadoras?
- ✓ Posso ser encaminhado para consultas especializadas que me ajudem na recuperação, nomeadamente nutrição, fisioterapia/reabilitação e/ou fertilidade?
- ✓ O hospital tem Serviço Social para tratar de benefícios fiscais, transportes e prestações da Segurança Social?
- ✓ Quem é o meu ponto de contacto (secretariado/enfermeiro) para dúvidas e marcações entre consultas?

Respostas em que pode confiar

Pode perguntar-se porque razão este guia inclui boas perguntas, mas não respostas. Isto deve-se ao facto da **experiência oncológica ser única para cada pessoa**, não havendo uma resposta certa para todos. Uma resposta fiável é aquela que tem em conta os seus sintomas, o plano de tratamento, outras condições que possa ter e a sua situação pessoal.

As melhores pessoas para fornecer respostas a estas perguntas são os membros da sua equipa de saúde.





3

COMO FALAR COM A FAMÍLIA E AMIGOS SOBRE CANCRO

3

4

5

6

7

8

9

10

3 | Como Falar com a Família e Amigos Sobre Cancro

Falar sobre o cancro pode ser difícil, mesmo com quem mais gostamos¹²; por isso, este capítulo reúne **passos simples para começar e terminar conversas e sugestões para falar com pessoas importantes na sua vida** (parceiro, amigo, criança), ajudando-o a encontrar as palavras, acolher as emoções e sentir-se mais confiante para ter, ao seu ritmo, as conversas que importam.

Como ter conversas que ajudem

Uma conversa honesta e aberta pode contribuir para que entendam o que está a viver e o apoiem da maneira que precisa.

- ✔ **Passo 1:** Preparar a conversa
- ✔ **Passo 2:** Iniciar a conversa
- ✔ **Passo 3:** Falar sobre cancro
- ✔ **Passo 4:** Gerir emoções
- ✔ **Passo 5:** Confirmar a compreensão



Passo 1: Preparar uma conversa

Falar com alguém sobre o seu cancro pode parecer assustador. Um pouco de preparação pode tornar a conversa mais fácil e ajudá-lo a sentir-se mais confiante. Faça a si próprio algumas perguntas simples e aponte notas para orientar a conversa.



Qual é o objetivo desta conversa?

Pense no que quer alcançar com este diálogo. Por exemplo, pode querer:

- ✔ Explicar a razão pela qual, por vezes, cancela planos em cima da hora.
- ✔ Partilhar como o diagnóstico está a afetar o seu humor ou os seus níveis de energia.



Onde e quando terá a conversa?

Escolha um momento e um local que sejam confortáveis para ambos. Procure um sítio que seja:

- ✔ Silencioso e sem distrações.
- ✔ Conveniente para os dois.
- ✔ Fora de horários em que a pessoa esteja cansada ou com pressa.



Como pode incentivar uma conversa positiva?

Embora não consiga prever exatamente como a conversa irá decorrer, ajuda ser claro quanto às suas necessidades. Também é útil reunir informação que ajude a explicar aquilo por que está a passar, como:

- ✔ Anotações sobre o seu plano de tratamento ou efeitos secundários.
- ✔ Um vídeo curto sobre recuperação do cancro.
- ✔ Citações ou conselhos úteis da sua equipa de saúde.

Exemplos

O meu objetivo é... partilhar como o meu tratamento afeta a minha energia e o meu humor.
Onde e quando... na sala de estar, depois do jantar, quando está tudo tranquilo.
Devo levar... quaisquer recursos ou artigos que expliquem o tratamento.

Passo 2: Começar uma conversa

Planear como iniciar a conversa também pode ajudá-lo a sentir-se um pouco mais confiante. Não precisa de ser positivo o tempo todo, nem de fingir que está tudo bem quando não está. **O mais importante é criar um espaço onde possa ser verdadeiro e, idealmente, sentir-se apoiado.**

Pode querer começar por partilhar apenas um pouco. Está tudo bem. Uma frase de abertura suave e honesta pode ajudar a definir o tom.

Exemplos de frases de abertura:

"Não tinha bem a certeza de como abordar este assunto, mas quero explicar porque tenho estado um pouco mais calado(a) do que o habitual."

"Tenho passado por muita coisa desde o diagnóstico e valorizava muito o teu apoio."

"Quería falar sobre como me tenho sentido ultimamente - nem sempre é fácil explicar."

Passo 3: Falar sobre cancro

Muitas pessoas com cancro sentem-se incompreendidas ou sozinhas.¹³

Explicar um pouco mais sobre a sua condição e o seu tratamento pode ajudar os outros a compreender o que está a passar e a desconstruir ideias erradas comuns.



Explicar o cancro

"O cancro é uma doença em que células do corpo crescem descontroladamente. O tratamento pode envolver cirurgia, quimioterapia, radioterapia ou terapias alvo, dependendo do tipo e do estágio."¹⁴



Explicar os efeitos secundários do tratamento

"Alguns tratamentos podem causar fadiga, náuseas ou alterações do humor. Estes efeitos variam de pessoa para pessoa, mas podem afetar a vida diária e a forma como me sinto."¹⁴

Lembre-se: É aceitável partilhar tanto quanto for confortável para si. Abrir-se pode promover compreensão e apoio das pessoas à sua volta.

Passo 4: Gerir emoções

Falar sobre o cancro pode despertar emoções fortes. Isso é totalmente normal. **Pode sentir ansiedade, ficar abalado ou até emocionado durante a conversa.** A outra pessoa também pode sentir o mesmo. Isto não significa que a conversa correu mal – apenas mostra que o que está a partilhar é importante.

Se tem guardado as coisas para si, **expressar as emoções pode trazer alívio ou ajudar a outra pessoa a perceber melhor o que está a atravessar.** Pode aprofundar a ligação – quer a conversa termine com um plano comum, quer com um momento de silêncio partilhado.



Também é aceitável que algumas coisas sejam difíceis de dizer. Pode querer:

- ✓ Ensaiar ou apontar algumas ideias com antecedência.
- ✓ Respirar fundo e fazer uma pausa se tudo parecer demasiado difícil.
- ✓ Dizer apenas uma parte e voltar ao resto noutra altura.

Passo 5: Confirmar a compreensão

Antes de encerrar a conversa, é uma **boa ideia fazerem algumas perguntas um ao outro para garantir que ambos compreendem o que foi dito e se sentem satisfeitos com o resultado.**

Pode ser útil escrever uma lista de verificação com os próximos passos que acordaram e marcar outra conversa dentro de alguns dias para discutir como as coisas estão a correr. Esta terá sido apenas uma conversa, mas, idealmente, abriu caminho para uma comunicação mais positiva no futuro.



Questões sugeridas

- ✓ Como te estás a sentir após a nossa conversa?
- ✓ Há algo sobre o qual gostarias que tivéssemos falado mais?
- ✓ Alguma coisa que eu disse te preocupou ou confundiu?
- ✓ Há algo de que precises de mim agora – ou nos próximos dias?

Dica útil

Mesmo que conheça muito bem a pessoa com quem está a falar, evite presumir que sabe exatamente como ela se sente ou o que vai dizer ou fazer. Esta é também a oportunidade dela para ser honesta. Ouça com atenção para poder reconhecer o que a pessoa está a dizer, para que também se sinta ouvida e compreendida.



Falar com as pessoas mais próximas

Cada relação é diferente e cada pessoa reage à sua maneira quando alguém de quem gosta está a enfrentar um cancro.

Há quem seja um bom ouvinte por natureza. Outros demonstram amor através da ação - ajudando com refeições, transporte ou tarefas administrativas. E há quem simplesmente lhe levante o ânimo por ser quem é, como de costume. Cada um destes papéis é importante à sua maneira.

Dica:

Pergunte a si mesmo - Quem é ouvinte? Quem me levanta o ânimo? Nem toda a gente tem de fazer tudo. Mas saber quem está melhor posicionado para o apoiar (e de que forma) pode tornar as conversas mais focadas, com mais significado e mais fáceis de gerir.

Parte dois:

- ✓ Falar com o meu parceiro
- ✓ Falar com crianças ou jovens
- ✓ Falar com familiares e amigos

Falar com o seu parceiro

Ao viver com cancro, o seu parceiro pode ter estado presente em parte - ou em toda - a sua jornada, acompanhando consultas, tratamentos e momentos desafiantes. O cancro pode ser um tema difícil de abordar e, por vezes, pode parecer que o peso emocional de tudo isto se torna demasiado grande para voltar a falar sobre o assunto.

Seja Honesto

É importante não esconder o que sente para proteger o seu parceiro, mesmo que ache que ele já ouviu tudo. Se está com medo, frustrado ou preocupado com o futuro, partilhe esses sentimentos. Ser aberto pode ajudar ambos a processar estes receios em conjunto.



Foque-se no presente e no futuro

Em vez de revisitar dificuldades passadas, **concentre-se em como se sente agora e no que precisa daqui para a frente**. Partilhe o seu estado emocional atual e as suas expectativas para o futuro, ajudando ambos a sentirem-se mais ligados e apoiados.

Pedir apoio específico

Diga ao seu parceiro que tipo de apoio precisa daqui para a frente. Seja ajuda a gerir consultas, a registar sintomas ou simplesmente estar presente quando precisa de alguém com quem falar, **não hesite em pedir ações concretas**. O seu parceiro pode não ter todas as respostas, mas saber exatamente o que precisa pode ajudá-lo a apoiá-lo melhor nesta fase desafiante.

Introdução sugerida

Esta noite, podemos conversar sobre como me tenho sentido e combinarmos que apoio preciso, sobretudo se as coisas voltarem a ficar difíceis.

Falar com crianças ou jovens

Falar com uma criança ou jovem sobre um diagnóstico de cancro, mesmo que seja pequeno, pode ajudá-lo a perceber o que está a acontecer e reduzir a ansiedade ou a confusão.

Manter uma mensagem tranquilizadora

É importante ser verdadeiro, mas também ter atenção às palavras que usa e à quantidade de detalhes adequados à idade. Por exemplo, em vez de dizer "Estou muito doente", experimente: "Tenho uma doença no(a) XXX e os médicos estão a ajudar-me a ficar melhor." Assim o seu filho fica a saber a verdade, ao mesmo tempo que se sente descansado porque há um plano e vai ser bem cuidado.

Incentive perguntas

Diga que está tudo bem em fazer perguntas. Tranquelize-o: nenhuma pergunta é demasiado pequena ou "parva".

E, se não tiver uma resposta no momento, explique que vão descobrir juntos. Isto ajuda-o a sentir-se seguro, apoiado e mais ligado ao que está a acontecer.

Falar com familiares e amigos

Mesmo que alguns familiares ou amigos estejam consigo desde o início do diagnóstico de cancro, pode continuar a sentir que não compreendem totalmente a dimensão do que está a viver. Por outro lado, muitas pessoas, incluindo família próxima, podem não saber qual a melhor forma de a/o apoiar — emocionalmente, fisicamente ou no dia a dia.

Ser aberto e honesto

Ao falar com os outros, explique como é viver com cancro no dia a dia. **Partilhe de que forma isso afeta a sua energia, a sua capacidade de planear, ou como os tratamentos podem deixá-lo exausto.** Dar exemplos concretos do que está a passar pode ajudar os outros a compreender melhor a sua experiência.

Seja claro sobre aquilo de que necessita

As pessoas costumam querer ajudar, mas podem não saber como. **É importante partilhar que tipo de apoio precisa** — seja conforto emocional, ajuda física ou apoio em tarefas práticas como refeições ou marcação/gestão de consultas. Ser claro quanto a estas necessidades pode orientá-las a oferecer o tipo de apoio certo.

Introdução sugerida

"Tens um momento para falarmos sobre a minha doença? Agradecia mesmo a tua ajuda com algumas coisas..."



4

COMO CONSTRUIR UMA REDE DE APOIO

4 | Como construir uma rede de apoio

Ter à sua volta **pessoas que escutam**, ajudam e **transmitem segurança** pode fazer uma diferença importante ao longo da doença.¹⁵

Amigos e família

Os seus entes mais próximos – família, parceiro ou amigos, podem oferecer apoio pessoal e conforto.



Podem ajudar de várias formas:

- ✓ Acompanhar às consultas.
- ✓ Estar consigo durante o tratamento.
- ✓ Preparar uma refeição num dia difícil.
- ✓ Ouvir e estar presentes quando precisa de falar, chorar ou simplesmente não estar sozinho.

Pode ser útil parar um momento e pensar: que tipo de apoio seria mais importante para si neste momento?



Um ouvido atento.



Ajuda com tarefas ou refeições.



Companhia nas consultas.

Se pedir ajuda lhe parecer difícil, pode começar com algo simples, como: *"Dava-me jeito uma ajuda com..."* ou *"Importas-te de ir comigo a..."*. Por vezes, escrever primeiro o que quer dizer pode tornar a conversa mais fácil.

A sua equipa de saúde

A sua equipa de saúde está lá para apoiar o seu bem-estar como um todo, e não apenas os exames, os sintomas ou o plano de tratamento. Preparar as consultas com antecedência pode ajudar.

Algumas pessoas acham útil:

- Levar anotadas as principais perguntas;
- Levar alguém consigo, se isso for útil;
- Registar sintomas ou mudanças que tenha notado;
- Pedir esclarecimentos sempre que algo não ficar claro.

Pormenores que lhe pareçam menores podem ser importantes.



Por onde começar:

- ✓ Antes da próxima consulta, anote duas ou três questões que gostaria de abordar.
- ✓ Se não souber com quem falar, comece pelo profissional da equipa com quem se sente mais à vontade.

Não tem de enfrentar tudo sozinho. A equipa de saúde existe para cuidar de si como pessoa, num momento que pode ser exigente e complexo.

O seu círculo social mais amplo

O apoio nem sempre vem apenas das pessoas mais próximas. Por vezes, **surge em lugares inesperados**: um vizinho, um colega, um amigo com quem já não fala há algum tempo.

Estas ligações mais alargadas podem oferecer:



Ajuda com pequenas tarefas.



Uma conversa descontraída.



Um passeio, um café ou um momento de leveza.

Mesmo contactos breves e informais podem fazer diferença.



Por onde começar:

- ✓ Pense em alguém fora do seu círculo mais íntimo com quem gostaria de retomar contacto esta semana.
- ✓ Experimente uma mensagem simples, como: *"Queres ir tomar um café um dia destes?"* ou *"Gostava de pôr a conversa em dia".*

Grupos e comunidades de apoio

Falar com outras pessoas que estão a passar por experiências semelhantes pode ser reconfortante.¹⁶ Algumas pessoas preferem **associações e/ou comunidades online**, onde podem ler ou participar ao seu ritmo. Outras sentem-se melhor em **grupos de apoio presenciais ou virtuais**.

Se quiser explorar esta possibilidade, pode ajudar:



Começar devagar, ao seu próprio ritmo.



Procurar espaços de confiança, de preferência moderados ou orientados por profissionais.



Lembrar-se de que pode falar, ouvir ou apenas observar primeiro.

O que ajuda uma pessoa pode não ser o mais adequado para outra.



Por onde começar:

- ✓ Explore uma plataforma ou grupo recomendado e observe primeiro, se isso lhe parecer mais confortável.
- ✓ Peça sugestões à sua equipa de saúde, se não souber que opções existem.

Recursos úteis

Na página da EVITA, na secção "Apoios e informação", estão disponíveis para consulta várias associações que prestam apoio a pessoas com cancro.

Novas ligações

O apoio nem sempre tem de passar por falar sobre a doença. Atividades simples e agradáveis também podem trazer leveza, contacto com os outros e um maior sentido de equilíbrio.

Pode ser útil:



Juntar-se a um clube de interesses, grupo de caminhadas ou coro.



Explorar um *hobby* criativo, como pintura, costura ou fotografia.



Experimentar uma atividade de movimento suave, como *yoga*, tai chi ou alongamentos, se for adequada à sua situação.

Mesmo uma atividade pequena pode fazer a diferença.



Por onde começar:

- ✓ Pense numa atividade simples que lhe possa trazer algum prazer ou leveza.
- ✓ Procure uma opção próxima de si ou peça sugestões à sua equipa de saúde.

Para lembrar

A rede de apoio não precisa de ser grande para ser importante. Pode começar com uma ou duas pessoas, um grupo ou uma atividade que lhe traga contacto e bem-estar. Não precisa de fazer tudo sozinho. Merece apoio, descanso e momentos de alívio.





5

COMO CONSTRUIR CONFIANÇA

5

6

7

8

9

10

5 | Como construir confiança

Depois de um problema de saúde, é natural que a auto-confiança possa oscilar. **Pequenos passos podem ajudar a recuperar, aos poucos, um maior sentido de confiança.**

Defina pequenos objetivos

Em alguns dias, tarefas simples podem parecer difíceis. Definir pequenos objetivos pode ajudar a recuperar uma sensação de progresso.

Pode tentar:

- ✓ Escolher um **objetivo simples para o dia**, como dar uma pequena caminhada, sentar-se um pouco ao ar livre ou preparar uma refeição.
- ✓ Adaptar o objetivo à forma como se sente nesse dia.
- ✓ Valorizar o que conseguiu fazer, mesmo que lhe pareça pouco.



O importante não é fazer tudo. É avançar **ao seu ritmo**.

Respeite o seu ritmo

É natural querer voltar rapidamente ao que fazia antes. Mas a recuperação nem sempre é linear. Haverá dias mais fáceis e dias mais difíceis.



Respeitar o seu ritmo pode ajudar a reduzir a frustração e a recuperar confiança de forma mais estável. Pode ser útil:

- ✓ Comparar-se menos com o passado.
- ✓ Avançar mais devagar não significa estar a falhar.
- ✓ Evitar exigir demasiado de si em dias mais difíceis.
- ✓ Pedir ajuda à sua rede de apoio.
- ✓ Reconhecer que descansar também faz parte do processo.

Seja gentil consigo

Em dias difíceis, é fácil ser demasiado exigente consigo. **Tente tratar-se com a mesma compreensão que teria por outra pessoa.**

Por exemplo, em vez de pensar "devia estar a fazer mais", tente pensar: **"estou a fazer o melhor que posso hoje"**.

Pequenos gestos também contam, como **descansar, fazer uma pausa** ou **aproveitar alguns minutos de tranquilidade**.

Reconheça o que já enfrentou

Mesmo que hoje não se sinta forte, já passou por muita coisa. Lidar com a doença, tomar decisões e enfrentar tratamentos pode ser muito exigente.



Pode ajudar pensar:

- ✓ Do que me orgulho?
- ✓ O que aprendi sobre mim?
- ✓ Que dificuldades já consegui ultrapassar?

Reconhecer o seu caminho pode ajudá-lo(a) a olhar para si com mais clareza e gentileza.

Quando procurar mais apoio

A confiança não significa fingir que está tudo bem. Pode crescer aos poucos, sendo honesto consigo, avançando um passo de cada vez e reconhecendo o caminho que já fez.

Se sentir tristeza, ansiedade ou desânimo de forma intensa ou persistente, fale com a sua equipa de saúde.



6

APOIO AO BEM-ESTAR

O cancro e os tratamentos podem afetar o corpo de diferentes formas.¹⁷ Pequenos ajustes na forma como se movimenta, gere a energia e cuida do sono podem ajudar a melhorar o bem-estar.¹⁸

Cuidar da saúde física

Manter algum movimento, dentro do que for seguro e possível para si, pode ajudar a preservar a força, a mobilidade e a autonomia.^{18,19} Mesmo movimentos leves podem fazer diferença.



A atividade física pode ajudar a:^{18,19}

- ✓ Melhorar a energia, equilíbrio e a força.
- ✓ Apoiar o sono.
- ✓ Melhorar o humor e o bem-estar emocional.

Qualquer movimento do corpo que gaste energia, como caminhar, jardinar ou alongar, pode trazer benefícios.¹⁸



O movimento pode ser adaptado a diferentes fases do tratamento:^{18,19}

- ✓ **Antes do tratamento:** Pequenos níveis de atividade podem ajudar a preparar o corpo para o que vai enfrentar.
- ✓ **Durante o tratamento:** Manter-se ativo, ao seu ritmo, pode ajudar a lidar melhor com o cansaço ou outros sintomas e melhorar o humor.
- ✓ **Após o tratamento:** O movimento pode ajudar a recuperar força, resistência e confiança nas atividades do dia a dia.

O tipo e a intensidade da atividade devem ser ajustados com orientação da equipa de saúde. Se tiver dúvidas, pergunte que tipo de movimento é seguro para si nesta fase.



Pode ser útil:



Começar com calma, mesmo que sejam apenas 5 a 10 minutos por dia.



Escolher atividades simples, como caminhar, alongar ou tarefas leves em casa.



Fazer algo de que goste, para tornar mais fácil manter alguma regularidade.



Aumentar gradualmente, de acordo com a sua energia e tolerância.



Pedir orientação, se não souber por onde começar.

Fale com a sua equipa de saúde se quiser tornar-se mais ativo. Eles irão orientá-lo ou referenciá-lo para alguém que ajude a elaborar um plano ajustado às suas necessidades.

Gerir o cansaço

O cansaço relacionado com o cancro pode ser diferente do cansaço habitual. Nem sempre melhora totalmente com descanso e pode variar de dia para dia. Por vezes, pode surgir mesmo depois de um pequeno esforço.²⁰

Gerir o ritmo pode ajudar a usar a energia de forma mais equilibrada. Não significa desistir de fazer coisas importantes. Significa escolher melhor como e quando as faz.



Pode ajudar:²⁰

- ✓ Definir prioridades para o dia.
- ✓ Dividir tarefas em passos pequenos.
- ✓ Fazer pausas regulares.
- ✓ Parar antes de chegar ao limite.
- ✓ Reservar tempo de descanso antes e depois de dias mais exigentes.

Tente usar este método simples em **3 partes** para orientar o seu dia de forma mais flexível e gerível:



Devo Fazer: Uma tarefa essencial que quer ou precisa de completar hoje.



Gostaria de Fazer: Algo que lhe traz alegria ou conforto.



Poderia Fazer: Uma tarefa de baixo esforço que pode fazer se tiver alguma energia extra.

Comece pelo “deve”, acrescente um pouco do “gostaria” e sinta-se à vontade para deixar o “poderia” para outro dia se precisar de descansar.

O cansaço pode ser frustrante, sobretudo quando a vontade de fazer mais é maior do que a energia disponível. Respeitar os seus limites é uma forma de cuidar de si.

Cuidar do sono

O sono e o cansaço estão muitas vezes ligados. O cancro e os tratamentos podem afetar o sono de diferentes formas, incluindo dificultar o adormecer ou levar a despertares frequentes durante a noite.²¹



Algumas estratégias podem ajudar:²²

- ✓ Manter horários regulares para deitar e levantar.
- ✓ Criar uma rotina calma ao final do dia, como ler, ouvir música tranquila ou tomar um banho morno.
- ✓ Evitar ecrãs, cafeína e refeições pesadas antes de dormir.
- ✓ Fazer sestas curtas, se precisar, e evitar dormir durante longos períodos durante o dia.
- ✓ Manter o quarto confortável, com pouca luz, pouco ruído e uma temperatura agradável.
- ✓ Usar técnicas de relaxamento, como respiração lenta, meditação ou *mindfulness*.

Se algum sintoma estiver a perturbar o seu sono, fale com a sua equipa de saúde.

Mudanças pequenas e consistentes podem somar-se ao longo do tempo.

Se as dificuldades de sono persistirem ou se agravarem, peça orientação médica.

Cuidar da mente

O bem-estar físico e psicológico estão ligados.¹⁵ Se sentir que está a ser difícil lidar com o que sente, é importante pedir ajuda. Ansiedade, tristeza, desânimo ou sensação de estar sobrecarregado podem acontecer ao longo da doença. **Não tem de enfrentar tudo sozinho.**

Para lembrar

Pequenos passos também contam. Fazer algum movimento, respeitar os seus limites e procurar formas de descansar melhor pode fazer diferença ao longo do tempo. Fale com a sua equipa de saúde sempre que necessário.

Recursos úteis

(Sobre)viver ao o cancro: Guia de apoio. Associação Enfermagem Oncológica Portuguesa (AEOP).



Pode ajudar:

- ✓ **Falar com a equipa de saúde:** no hospital, podem dar informação, apoio emocional e orientar para outros recursos.
- ✓ **Ter apoio psicológico:** um psicólogo, psiquiatra ou outro profissional de saúde mental pode ajudá-lo a lidar melhor com esta fase.
- ✓ **Procurar grupos de apoio:** ouvir outras pessoas com experiências semelhantes pode trazer conforto e ajudar a sentir-se menos sozinho.¹⁶



Também pode ajudar no dia a dia:

- ✓ Escrever sobre o que sente.
- ✓ Falar com alguém de confiança.
- ✓ Fazer uma caminhada ou sair um pouco.
- ✓ Ouvir música ou fazer algo criativo.
- ✓ Reservar tempo para descansar.

Nem todas as estratégias resultam da mesma forma para toda a gente. O importante é encontrar o apoio que faz mais sentido para si, ao seu ritmo. **Pedir ajuda, incluindo apoio psicológico, também faz parte de cuidar de si.**



7

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

7

8

9

10



Nutrir o seu corpo durante o tratamento

Durante o tratamento do cancro, **alimentar-se bem pode ajudar a manter a força, apoiar a recuperação e lidar melhor com os efeitos do tratamento.** Nem sempre é fácil, mas pequenas alterações podem fazer diferença.²³

A nutrição é a forma como o corpo recebe os nutrientes de que precisa. A desnutrição acontece quando há falta ou os nutrientes não são devidamente absorvidos.²³

Porque é que a nutrição é importante?

O cancro e os seus tratamentos podem aumentar as necessidades de energia e proteína e, ao mesmo tempo, dificultar a alimentação. Alguns sintomas podem levar à redução de ingestão de alimentos. Quando o corpo não recebe o suficiente, pode ser mais difícil recuperar e tolerar o tratamento.²³

Como saber se pode estar em risco de desnutrição?

A sua equipa de saúde pode avaliar o risco de desnutrição. Esteja atento a sinais como:²³

- ✓ Falta de apetite.
- ✓ Perda de peso não intencional.
- ✓ Diarreia, náuseas ou vômitos.
- ✓ Fraqueza ou cansaço frequente.
- ✓ Dificuldade em mastigar ou engolir.

Para lembrar

Manter-se hidratado também é uma forma de cuidar de si e de apoiar o seu tratamento. Procure beber água ao longo do dia, de acordo com as recomendações da sua equipa de saúde.

Se notar algum destes sinais, fale com a sua equipa de saúde.

Como comer melhor durante o tratamento?

Comer bem não significa mudar tudo de uma vez. Pode começar com pequenos ajustes e adaptar a alimentação ao que lhe for mais fácil tolerar.



Procure incluir diferentes grupos alimentares ao longo do dia:²³

- ✓ **Proteínas:** Ajudam a manter massa muscular.
Exemplos: Frango, peixe, ovos, lactínios, cereais integrais, leguminosas, tofu, frutos secos.
- ✓ **Fruta e legumes:** Ajudam a garantir hidratação adequada.
Exemplos: Melancia, morango, laranja, ananás, alface, pepino, tomate, curgete.
- ✓ **Gorduras saudáveis:** Ajudam a fornecer energia.
Exemplos: Azeite, manteiga de amendoim, salmão.



Se está com dificuldade em comer, estas estratégias podem ser úteis:²³

- ✓ Faça refeições pequenas e frequentes ao longo do dia.
- ✓ Escolha alimentos mais macios ou húmidos.
- ✓ Aproveite os momentos em que tem mais apetite para comer um pouco melhor.
- ✓ Registe o que tolera melhor, para perceber que alimentos e horários funcionam melhor no seu caso.

Há alimentos a evitar?

Em geral, não há alimentos que tenha obrigatoriamente de evitar, a menos que a sua equipa de saúde o aconselhe. Durante o tratamento, o mais importante é **manter uma alimentação adequada e o melhor estado nutricional possível.**²³



E quanto aos suplementos?

Sempre que possível, os nutrientes devem ser obtidos através da alimentação. Alguns suplementos podem ser benéficos, mas não deve começar a tomá-los sem orientação.²³ Fale sempre com a sua equipa de saúde antes de tomar qualquer suplemento, vitamina ou produto natural.

Recursos úteis

Guia de Alimentação na Pessoa com Cancro,
Associação de Investigação de Cuidados
de Suporte em Oncologia

Descomplicar a Nutrição no Cancro,
Liga Portuguesa Contra o Cancro & Cátia Goarmon

Alimentação doente oncológico,
Centro Hospitalar Baixo Vouga



8

PRÉ-HABILITAÇÃO E REABILITAÇÃO

Em que consistem a pré-habilitação e a reabilitação?

A pré-habilitação e a reabilitação são formas de apoio que o podem ajudar ao longo da jornada oncológica. O objetivo é simples: **preparar o corpo e a mente para o tratamento e apoiar a recuperação depois dele.**²⁴

A pré-habilitação acontece antes da cirurgia ou de outros tratamentos. **Pode ajudar a melhorar a sua condição física e emocional antes de começar.**²⁴

A reabilitação acontece depois do tratamento. Ajuda a recuperar dos seus efeitos e a retomar, de forma gradual, o seu dia a dia e as atividades habituais.²⁴



Porque podem ser importantes?

Cada pessoa vive o cancro e o tratamento de forma diferente. Ainda assim, sabe-se que a pré-habilitação e a reabilitação podem fazer a diferença na forma como o corpo e a mente enfrentam esta fase.

Podem ajudar a:

- ✓ Reduzir o tempo de internamento após o tratamento.²⁵
- ✓ Diminuir o risco de complicações.²⁵
- ✓ Aumentar a probabilidade de completar o plano de tratamento.²⁶
- ✓ Melhorar o bem-estar psicológico e o humor.²⁷



O que pode incluir um programa de pré-habilitação ou reabilitação?

Os programas podem variar, porque **não existe uma solução igual para todos.** O mais importante é encontrar o apoio que melhor se adapta às suas necessidades e ao momento em que se encontra.

Um programa pode incluir:^{24,28}

- ✓ Atividade física, adaptada à sua condição e capacidade.
- ✓ Apoio na alimentação e nutrição.
- ✓ Apoio ao bem-estar emocional e mental.
- ✓ Ajuda para deixar de fumar ou reduzir o consumo de álcool.
- ✓ Acompanhamento de outras condições de saúde.

O que pode fazer hoje?

Fale com a sua equipa de saúde sobre as opções de pré-habilitação e reabilitação disponíveis para si. Pode também pensar no tipo de apoio de que mais precisa neste momento, seja ao nível do exercício, da alimentação ou do bem-estar emocional. Explorar estes temas pode ser um primeiro passo importante para se sentir mais preparado e mais acompanhado.





9

CUIDAR DA INTIMIDADE E DO FUTURO

Intimidade e proximidade

Durante o diagnóstico e o tratamento do cancro, o **corpo e as emoções podem mudar**. Isto pode **afetar a vontade de ter intimidade**, o **prazer** ou o **conforto durante o contacto íntimo** – algo comum.²⁹

Em algumas fases, a **intimidade pode tornar-se mais difícil ou menos confortável**. Também pode surgir menos vontade de proximidade, ansiedade ou dificuldade em falar sobre o assunto. Estas mudanças podem afetar o corpo, as emoções e a relação. Muitas vezes, fazem parte do impacto da doença e do tratamento no dia a dia.^{29,30}

Mas a intimidade vai além do ato sexual. Pode também existir através de toque, carinho, conversa, beijos, massagens e outras formas de proximidade. Em fases mais exigentes, estes gestos podem ajudar a manter a ligação e o bem-estar.^{29,30}



Falar sobre estas mudanças nem sempre é fácil, mas pode ajudar. Pode começar com frases simples, como:

- “O meu corpo está diferente.”
- “Preciso de ir mais devagar.”
- “Quero estar contigo, mas de outra forma.”

Falar aos poucos, com sinceridade, pode ajudar o casal a adaptar-se a esta fase.³¹



Também pode ser importante saber que o **contacto sexual não transmite cancro nem piora a doença**. Ainda assim, durante alguns tratamentos, pode ser necessário adaptar algumas práticas por motivos de segurança, conforto ou prevenção da gravidez.³⁰

Quando pedir ajuda

Se algo o preocupa, fale com a sua equipa de saúde. Também deve pedir ajuda se estas mudanças estiverem a afetar o seu bem-estar, o conforto ou a relação. O profissional de saúde pode ajudar a esclarecer dúvidas, orientar sobre segurança durante o tratamento e encaminhar para outros apoios, quando necessário.



Se não souber como iniciar esta conversa, pode ser útil levar algumas perguntas preparadas para a consulta, como por exemplo:²⁹

- ✓ É natural que o tratamento provoque alterações na minha vida sexual?
- ✓ Que efeitos relacionados com a sexualidade podem surgir durante ou após o tratamento?
- ✓ O que posso fazer se sentir dor, secura vaginal ou dificuldade de ereção?
- ✓ Com quem posso falar com mais detalhe sobre estas dúvidas?

O que pode ajudar



Quando as dificuldades persistem, existem estratégias e tratamentos que podem ajudar a melhorar o conforto e a qualidade de vida sexual. Podem ajudar, por exemplo:^{30,31}

- | | |
|--|---|
| ✓ Lubrificantes ou hidratantes vaginais. | ✓ Fisioterapia pélvica. |
| ✓ Adaptação do ritmo e do momento da intimidade. | ✓ Apoio psicológico. |
| ✓ Apoio para dificuldades de ereção. | ✓ Orientar para consulta de oncossexualidade. |

Pedir ajuda cedo pode fazer diferença. A equipa de saúde pode ajudar a encontrar as soluções mais adequadas para si.

Segurança durante o tratamento

Além do conforto, também pode ser importante ter em conta algumas orientações de segurança durante o tratamento.

Durante o tratamento, a gravidez pode acontecer. Se existir possibilidade de gravidez, é importante usar contraceção eficaz e seguir as orientações da equipa durante o tratamento e no período recomendado após o seu fim.³⁰

Em alguns casos, pode também ser recomendado o uso de proteção durante o contacto sexual, para reduzir riscos relacionados com o tratamento.³⁰ **A equipa de saúde pode orientar sobre o que é mais adequado no seu caso.**



Fertilidade e futuro

Para além das questões de segurança durante o tratamento, é também **natural pensar no futuro**. Muitas pessoas têm **dúvidas sobre a possibilidade de ter filhos depois do tratamento**.³²

A fertilidade pode ser afetada pelo tipo de cancro, pelos tratamentos e pela idade. Nem sempre é possível prever logo no início qual será o impacto.³²

Em alguns casos, existem opções para **preservar a fertilidade**, mas nem todas são adequadas para todas as pessoas.³² Depois do tratamento, também pode ser necessário esperar algum tempo antes de tentar engravidar.³²

A equipa de saúde pode orientar sobre o momento mais seguro e sobre eventual avaliação da fertilidade.

Se pensa em ter filhos...

Fale com a equipa de saúde antes de iniciar o tratamento, sempre que possível.

Mensagem final

- ✓ As **mudanças na intimidade e na fertilidade são frequentes durante e após o tratamento do cancro**. Com apoio adequado, é possível encontrar formas de cuidar do conforto, da proximidade e do planeamento do futuro.
- ✓ Cada pessoa vive a intimidade e a sexualidade de forma diferente, e o **mais importante é encontrar o que é confortável e faz sentido para si, sozinho ou numa relação**.



Recursos úteis

"SEXUALIDADE & CANCRO. Tudo o que queria saber sobre a sua saúde sexual mas teve receio de perguntar". Liga Portuguesa Contra o Cancro.

"Guia de Recursos para a Pessoa com Doença Oncológica e seus Cuidadores. Capítulo De que forma a Sexualidade e a Fertilidade são impactadas?" Grupo Informação em Saúde National Cancer Hub Portugal.

Preservação da fertilidade e opções reprodutivas. EVITA.



10

BIBLIOGRAFIA

10 | Bibliografia

1. Tadic, D., *et al.* (2015). Oral administration of antineoplastic agents: The challenges for healthcare professionals. *Journal of B.U.ON.: Official Journal of the Balkan Union of Oncology*, 20(3), 690–698; 2. Ordem dos Farmaceuticos. (25 julho 2025). Adesao a terapeutica: Um compromisso com a sua saude. Acedido em julho 2026. Disponível em: <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/artigos/adesao-a-terapeutica-um-compromisso-com-a-sua-saude/>; 3. Waseem, H., *et al.* (2022). Interventions to support adherence to oral anticancer medications: Systematic review and meta-analysis. *Oncology Nursing Forum*, 49(4), E4–E16; 4. Walsh, C. A., *et al.* (2019). The association between medication non-adherence and adverse health outcomes in ageing populations: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 85(11), 2464–2478; 5. Lizan, L. *et al.* (2021). Additional Value of Patient-Reported Symptom Monitoring in Cancer Care: A Systematic Review of the Literature. *Cancers* vol. 13, 18 4615; 6. Whisenant, M.S. *et al.* (2020). What Do Patients With Non-Small-Cell Lung Cancer Experience? Content Domain for the MD Anderson Symptom Inventory for Lung Cancer. *JCO oncology practice* vol. 16, 10 1151-1160; 7. Early Breast Cancer Trialists' Collaborative Group (EBCTCG). (2005). Effects of chemotherapy and hormonal therapy for early breast cancer on recurrence and 15-year survival: an overview of the randomised trials. *Lancet* (London, England) vol. 365, 9472, 1687–717; 8. Denning, J. and Nicola H. (2014). Working after cancer diagnosis: should I? shouldn't I? *Ecancermedicalscience* vol. 8 ed34; 9. Lim, JHC *et al.* (2022). All my life to live: travel health benefits and risks for cancer survivors. *Journal of travel medicine* vol. 29, 5; 10. Rabbani, SA *et al.* (2025). Impact of Lifestyle Modifications on Cancer Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicina*. 61(2):307; 11. SNS24. Direitos da pessoa com cancro. Acedido em julho 2026. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/doencas/doencas-oncologicas/direitos-da-pessoa-com-cancro>; 12. Mazzocco K., *et al.* (2019) The role of emotions in cancer patients' decision-making. *ecancer* 2019; 13:914; 13. American Cancer Society Cancer Action Network. (2023) Survivor Views on Social Connection & Isolation. American Cancer Society Cancer Action Network. Acedido em julho 2026; Disponível em: <https://www.fightcancer.org/policy-resources/survivor-views-social-connection-isolation>; 14. Sonkin, D., *et al.* (2024). Cancer treatments: Past, present, and future. *Cancer genetics*, 286–287, 18–24; 15. Usta Y. Y. (2012). Importance of social support in cancer patients. *Asian Pacific Journal of cancer prevention : APJCP*, 13(8), 3569–3572; 16. Gupta, T., & Schapira, L. (2018). Online Communities as Sources of Peer Support for People Living With Cancer: A Commentary. *Journal of oncology practice*, 14(12), 725–730; 17. Ligibel, J. A., *et al.* (2022). Exercise, diet, and weight management during cancer treatment: ASCO guideline. *Journal of Clinical Oncology*, 40(22), 2491–2507; 18. American Cancer Society. (2025). Physical activity when you have cancer. Acedido em julho 2026. Disponível em: <https://www.cancer.org/cancer/supportive-care/nutrition-activity-with-cancer/physical-activity-when-you-have-cancer.html>; 19. Pereira, B., *et al.* (2023). Guia da atividade física para doentes oncológicos. Liga Portuguesa Contra o Cancro. Acedido em julho 2026. Disponível em: <https://www.ligacontracancro.pt/afdoentes/>; 20. National Cancer Institute. (2024). Cancer Fatigue. Acedido em julho 2026. Disponível em: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue>; 21. Han, C., *et al.* (2025). Sleep disorders in cancer: Interactions and intrinsic links. *Frontiers in Oncology*, 15, 1535442; 22. Foster, R. G. (2020). Sleep, circadian rhythms and health. *Interface Focus*, 10(3), 20190098; 23. Liga Portuguesa Contra o Cancro. (2025). Descomplicar a Nutrição no Cancro: Alimentação e Nutrição Prática para a Pessoa com Cancro; 24. American Cancer Society. (2025). Acedido em julho de 2026. Disponível em: <https://www.cancer.org/cancersupportive-care/what-iscancer-rehabilitation.html>; 25. Mayer, R. S., & Engle, J. (2022). Rehabilitation of individuals with cancer. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 46(2), 60–70; 26. Christodoulidis, G., *et al.* (2023). Personalized prehabilitation improves tolerance to chemotherapy in patients with oesophageal cancer. *Current Oncology*, 30(2), 1538–1545; 27. Powell, R., *et al.* (2023). Impact of a prehabilitation and recovery programme on emotional well-being in individuals undergoing cancer surgery: A multi-perspective qualitative study. *BMC Cancer*, 23(1), 1232; 28. Crevenna, R., *et al.* (2021). Cancer prehabilitation - a short review. *memo*, 14, 39–43; 29. Liga Portuguesa Contra o Cancro. Sexualidade e Cancro. Acedido em julho de 2026. Disponível em: <https://www.ligacontracancro.pt/sexualidade-e-cancro/>; 30. Macmillan Cancer Support. (2024). Cancer and your sex life, 2nd edition; 31. American Cancer Society. (2025). How Cancer Can Affect Sex and Intimacy. Acedido em julho de 2026. Disponível em: <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/sideeffects/sexual-sideeffects/how-cancer-affects-sexuality.html>; 32. Quinn GP, *et al.* (2025). Update and new advances in fertility preservation and cancer. *CA Cancer J Clin*; 75(6):602–629.

Com apoio científico de Ana Paula Amorim,
Lídia Ribeiro, Tamara Milagre, Aida Batista,
Fernanda Estevinho, Hugo Nunes e Miriam Brice.



AstraZeneca 

AstraZeneca Produtos Farmacêuticos, Lda.
Avenida Dom João II, n.º 13, 1990-077 Lisboa | Contribuinte N.º PT 502 942 240 | Capital Social 1.500.000€
Mat. Cons. Reg. Com. Cascais | Telefone: +351 214 346 100 | www.astrazeneca.pt
PT-24367, aprovado em julho de 2026

