

GUIA

# DIAGNÓSTICO DE UM CANCRO

PARA ADOLESCENTES  
E JOVENS ADULTOS



FUNDAÇÃO  
RUI OSÓRIO  
DE CASTRO

PELA ONCOLOGIA PEDIÁTRICA

GUIA

DIAGNÓSTICO

DE UM  
CANCRO

PARA ADOLESCENTES  
E JOVENS ADULTOS



**FUNDAÇÃO  
RUI OSÓRIO  
DE CASTRO**

PELA ONCOLOGIA PEDIÁTRICA

**CHILDREN'S  
ONCOLOGY  
GROUP**

# FICHA TÉCNICA

## VERSÃO ORIGINAL

### EDIÇÃO

Teresa Herriage, DNP, APRN  
Jeneane Sullivan Miller MSN, RN

### REVISÃO

COG Group Chair, Douglas S. Hawkins MD  
COG Nursing Steering Committee, Wendy Landier PhD, RN - Chair  
COG Hematology/Oncology Committee, Naomi Winick MD – Chair  
COG Patient Advocacy Committee, Kristy Sharif – Chair  
COG Behavioral Science Committee, Leanne Embry PhD – Chair  
COG Adolescent Young Adult Committee, Michael Roth MD - Chair

### MEDICAL ILLUSTRATIONS

Terese Winslow

## VERSÃO PORTUGUESA

### TRADUÇÃO

Fundação Rui Osório de Castro

### REVISÃO TÉCNICA E ADAPTAÇÃO

Grupo Português de Leucemias Pediátricas, Dr. Ximo Duarte

### REVISÃO

Elsa Rocha

### DESIGN E ILUSTRAÇÕES

Suzana Carneiro

## DECLARAÇÃO DE ADAPTAÇÃO

Esta publicação foi adaptada do Children's Oncology Group Family Handbook: A New Diagnosis Guide for Teens and Young Adults (© 2021) e usado com sua permissão. Esta tradução é disponibilizada pela Fundação Rui Osório de Castro, com o apoio do Grupo Português de Leucemias Pediátricas (GPLP) e da AMGEN e será utilizada com para informar adolescentes, jovens adultos, e suas famílias, que passam por um cancro. O Children's Oncology Group não garante, expressa ou tacitamente, de qualquer relação com o material traduzido, e declina qualquer responsabilidade por alguma informação traduzida incorretamente. A Fundação Rui Osório de Castro assume plena responsabilidade pelo conteúdo e tradução desta publicação. Além da versão impressa distribuída pela Fundação Rui Osório de Castro, o Guia para um Diagnóstico de Cancro para Adolescentes e Jovens Adultos está também disponível para download e impressão no Portal de Informação Português de Oncologia Pediátrica, um projecto informativo da Fundação Rui Osório de Castro ([www.pipop.info](http://www.pipop.info)) The Children's Oncology Group Family Handbook: A New Diagnosis Guide for Teens and Young Adults é propriedade do Children's Oncology Group (©2021).

# ÍNDICE

## PÁG.

- 05 INTRODUÇÃO
- 07 SOBRE O CANCRO E O SEU TRATAMENTO
- 10 QUANDO PEDIR AJUDA?
- 11 QUANDO VAIS ÀS URGÊNCIAS
- 11 FEBRE
- 12 GERIR SINTOMAS
- 14 PREVENIR AS INFEÇÕES
- 15 CUIDADOS DURANTE O TRATAMENTO
- 18 ESCOLA, TRABALHO E AMIZADES
- 18 TOMAR MEDICAMENTOS
- 19 RECURSOS PARA ADOLESCENTES  
E JOVENS ADULTOS COM CANCRO
- 20 NOTAS



# INTRODUÇÃO

Este guia foi escrito para os doentes e as suas famílias perceberem o que implica um diagnóstico de cancro. O diagnóstico de cancro vai trazer alterações à tua vida e de toda a tua família. Muitos adolescentes e jovens adultos referem que o diagnóstico lhes traz sentimentos de medo, raiva e tristeza.

Ter estes sentimentos durante esta fase complicada é normal. Não estás sozinho. Ter cancro não é culpa tua. Não foi nada que fizeste ou que não tenhas feito que provocou o teu cancro.

Neste momento estás a receber muita informação, novos termos médicos e sobre o tratamento e é normal que te sintas assoberbado. Este guia foi criado para te ajudar a focar na informação de que mais precisas neste momento, logo após o teu diagnóstico. Com a ajuda dos profissionais de saúde, vais aprender que o mais importante é saber tomar melhor conta de ti. Este guia é uma introdução a esta tua aprendizagem. Serão os profissionais de saúde que vão continuar a passar-te informação importante durante o tratamento.

# PORQUE É QUE ESTOU NUM HOSPITAL PEDIÁTRICO



Podes estar a questionar-te o porquê de estares num serviço de crianças sendo tu um adolescente ou um jovem adulto. O cancro pediátrico é tratado de forma diferente do cancro no adulto, e os profissionais de saúde que te acompanham têm a competência para tratar o teu cancro. Sabemos que pode ser difícil sentirmo-nos mais velhos em relação a outras crianças. Procura com a equipa de profissionais de saúde que te acompanha eventuais grupos e outras oportunidades para conheceres outros doentes da tua idade.

Como adolescente ou jovem adulto, deves querer participar nas discussões e decisões sobre o teu tratamento. Partilha os teus sentimentos acerca destas resoluções que estão a ser tomadas e como elas te vão afectar.

Podes fazer perguntas. Não há perguntas erradas. É importante que questiones tudo o que quiseses saber relativamente ao tratamento e ao teu estado físico, mas também é importante falares sobre aquilo que sentes. A tua saúde mental é tão importante quanto a tua saúde física. Pode ajudar se falares com alguém que já tenha passado pelo mesmo e que perceba o que estás a sentir.

Há organizações que te podem pôr em contacto com outros adolescentes e jovens adultos que passaram por tratamentos e cancros semelhantes. Consulta a secção dos “recursos” no fim deste guia. Podes partilhar informação confidencial, pessoal, com os profissionais de saúde, e esta informação não será transmitida à tua família sem a tua autorização. Existem alguns casos em que, para a tua segurança, os profissionais de saúde são obrigados a partilhar informação com teus pais/tutores como no caso de abuso sexual de menores, pensamentos homicidas ou suicidas. Pede a um dos profissionais de saúde que te acompanham que te explique alguma questão que tenhas relativa à tua privacidade. Reforçamos que deves sempre sentir-te livre de fazer qualquer pergunta aos profissionais de saúde que te acompanham. Podem falar contigo sobre o teu cancro e podem ajudar-te, e à tua família, a lidar com esta situação através de aconselhamento, apoios sociais e acesso a recursos.

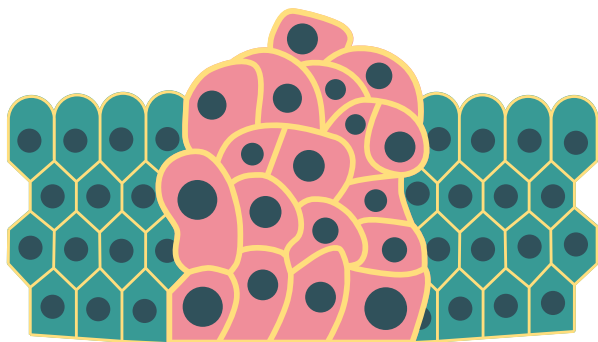
É importante que exprimas as tuas necessidades de forma a obteres o apoio de que precisas.

# SOBRE O CANCRO E O SEU TRATAMENTO

## O QUE É O CANCRO?

O cancro não é uma doença. São várias. Cada tipo de cancro tem um nome, um tratamento e um prognóstico (percentagem de sucesso na resposta ao tratamento). O cancro nos adolescentes e jovens adultos é normalmente dividido em três grupos.

- . Leucemias (cancro nas células-mãe do sangue)
- . Linfomas (cancros no sistema imunitário)
- . Tumores sólidos (cancros no cérebro, nos ossos, músculos, órgãos e outros tecidos do corpo)



## COMO É QUE O CANCRO É TRATADO?

Cada tipo de cancro tem um tratamento diferente, dependendo do que os médicos consideram ser o melhor para esse tipo de cancro. Podes ter um tipo de tratamento ou uma combinação dos vários tipos em diferentes fases:

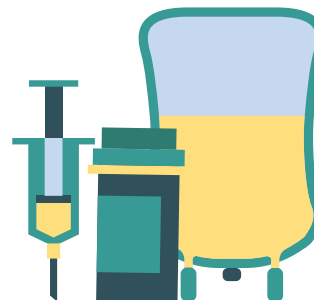
### CIRURGIA

Existem diversos tipos de cirurgia a que se pode recorrer para tratar um cancro. Por vezes, extrair o tumor pode ser o único tratamento necessário. Outras vezes, a cirurgia não faz parte do tratamento. Mas na maioria das vezes também se recorre à quimioterapia, e por vezes à imunoterapia ou radioterapia, para matar algumas células cancerígenas que possam existir no corpo.

### QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia é um medicamento que trata o cancro destruindo as células cancerígenas ou impedindo que estas se desenvolvam. A quimioterapia pode ser administrada de várias formas:

- . Oralmente
- . Através da veia
- . Por uma injeção intramuscular
- . Através do líquido da espinal medula



Fala com a tua equipa médica para conheceres melhor cada uma das formas em que te irá ser administrada a quimioterapia.



## IMUNOTERAPIA

A imunoterapia usa o sistema imunitário do próprio indivíduo (células que combatem as infecções), ou medicamentos criados em laboratório com base em células imunitárias, para combater o cancro. A imunoterapia pode ser administrada:

- . Oralmente
- . Pela veia

Fala com a tua equipa médica para conheceres melhor cada uma destas formas em que te irá ser administrada a imunoterapia.



## RADIOTERAPIA

A radioterapia funciona através de raios x de elevada energia que danificam e destroem células que se desenvolvem rapidamente, nomeadamente as células cancerígenas.



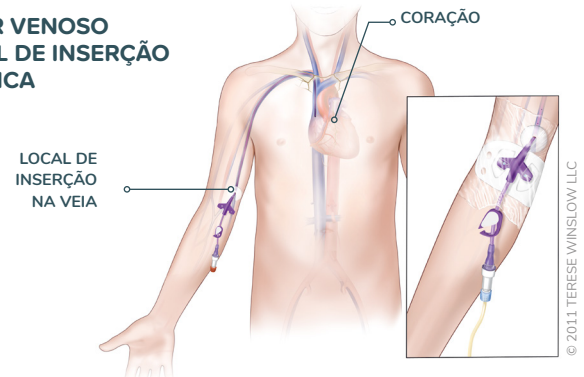
## CATETER VENOSO CENTRAL

Um cateter venoso central é uma forma segura de administrar medicamentos, incluindo quimioterapia, através de uma veia. Existem diferentes tipos e são apresentados abaixo. Se tiveres um cateter central perifericamente inserido (PICC) ou um cateter venoso central externo, a enfermeira vai ensinar-te como cuidar dele em casa.

Se tiveres um cateter com reservatório subcutâneo, pode ser-te pedido que apliques um creme anestésico na pele sobre o reservatório subcutâneo antes de ires ao hospital. Este creme pode ajudar a que não seja desconfortável para ti a colocação da agulha no reservatório subcutâneo. Vê com a enfermeira se fará sentido no teu caso.

## PICC

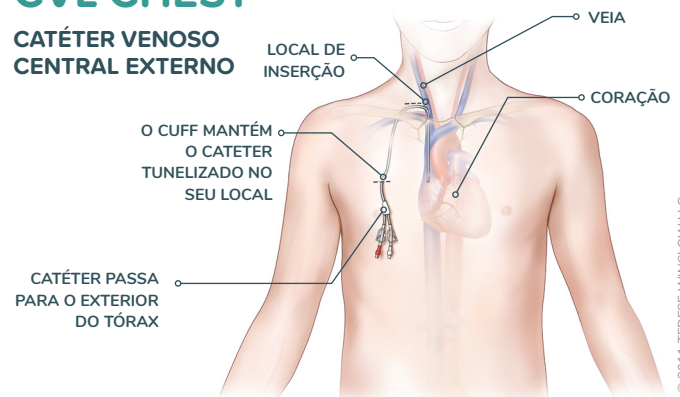
### CATETER VENOSO CENTRAL DE INSERÇÃO PERIFÉRICA



© 2011 TERESE WINSLOW LLC

## EXTERNAL CVL-CHEST

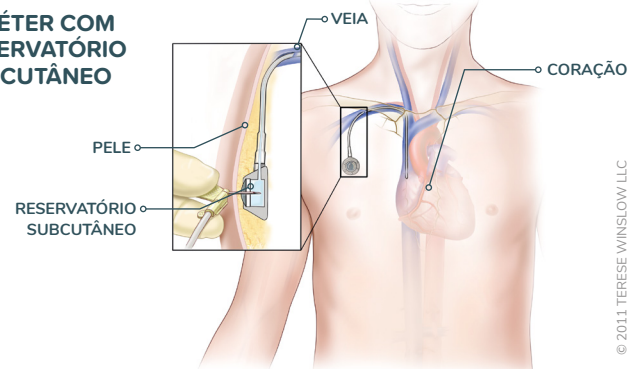
### CATÉTER VENOSO CENTRAL EXTERNO



© 2011 TERESE WINSLOW LLC

## PORT

### CATÉTER COM RESERVATÓRIO SUBCUTÂNEO



© 2011 TERESE WINSLOW LLC

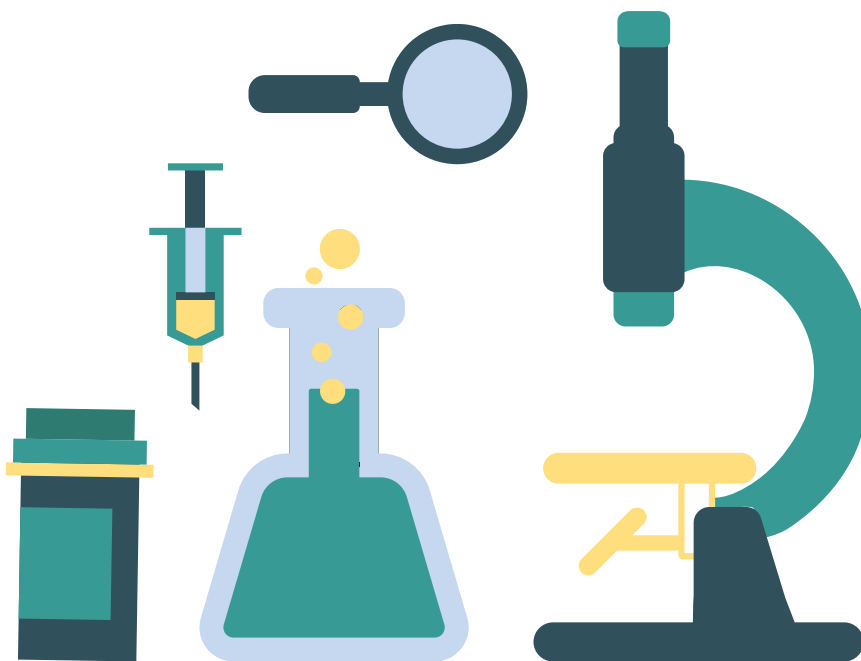
## O QUE É UM ENSAIO CLÍNICO?

Os ensaios clínicos consistem em investigação aplicada às pessoas, que ajudam os profissionais de saúde a saberem mais sobre doenças como o cancro e a perceber qual será a melhor forma de as tratar. A evolução que tem acontecido no tratamento de cancro apenas tem sido possível graças aos ensaios clínicos e aos adolescentes e jovens adultos que neles participam.

A oncologia pediátrica em Portugal trata os doentes com cancro com diagnóstico antes dos 18 anos de idade. Há centros localizados em Lisboa (IPO de Lisboa), Porto (IPO do Porto e Hospital de São João) e Coimbra (Hospital Pediátrico – CHUC). Os médicos que trabalham nestes centros estão por sua vez integrados em grupos científicos, nacionais (GPLP, SHOP) e internacionais (IBFM, SIOPE), por doença, e os tratamentos que te vão sugerir são discutidos internacionalmente. Em alguns casos será possível seres tratado no âmbito de um ensaio clínico.

Médicos, enfermeiros e outros especialistas em todo o mundo trabalham continuamente para melhorar os tratamentos do cancro. O teu médico dir-te-á caso exista algum ensaio clínico a decorrer em Portugal e que faça sentido no teu caso. Alguns ensaios clínicos incidem nos tratamentos e outros sobre a forma de melhorar o apoio que te é dado durante o tratamento. Se houver algum ensaio clínico disponível vais poder falar sobre isso e fazeres todas as perguntas que quiseres. Vai ajudar-te a perceber o que é o ensaio e o significado e as implicações que terá para ti caso participes.

És tu que decides ou dás a tua autorização para participar num ensaio clínico. A participação no ensaio é completamente voluntária. Se tiveres mais de 18 anos, a esta autorização chamamos consentimento informado. Se tiveres menos de 18 anos, chama-se assentimento informado e um dos teus pais, ou tutores, será chamado para dar o seu consentimento informado. Um profissional de saúde irá explicar tudo a ti e à tua família. Depois de terem tratado das autorizações, vais ficar com uma cópia do consentimento informado assinado onde tens toda a informação sobre o ensaio clínico.



## QUANDO PEDIR AJUDA?



Por vezes os adolescentes e jovens adultos com cancro têm sintomas que são sinais de alarme para uma situação mais grave. Como emergência que é, deves agir imediatamente.

Tu, os teus amigos ou família devem ligar imediatamente para o número de contacto para emergências do hospital onde estás a ser tratado se:

- . Tens grande dificuldade em respirar
- . A tua pele ou lábios parecem azuis
- . Tiveres uma convulsão (e se não te tiverem dito que podes controlar uma convulsão em casa)
- . Não acordas depois de alguém ter tentado acordar-te (perda de consciência)

Não sendo tão urgente, liga para o teu médico se tiveres:

- . Febre (temperatura acima dos 38,5° C, ou mantida entre os 38° e os 38,5° C)
- . Calafrios
- . Problemas em respirar
- . Hemorragia que se prolonga por mais de 5/10 minutos
- . Alteração no comportamento ou nível de consciência (tais como estar com muito sono, irritadiço ou não fazer sentido o que dizes quando estás a falar)



- . Alteração súbita na visão
- . Dor de cabeça grave ou repetida
- . Nova falta de força na cara, braço ou perna
- . Dor descontrolada
- . Cateter venoso central partido ou a pingar
- . Vômitos ou fezes diarreicas de forma repetida
- . Não fores capaz de beber líquidos
- . Tiveres sido exposto a varicela ou herpes

Não esperes pela consulta ou pelo horário laboral. Liga logo.

## QUANDO VAIS ÀS URGÊNCIAS

Se tiveres uma febre ou outra emergência, o teu médico pode dizer-te para ires a uma urgência. Quando chegas às urgências, tu ou os teus pais devem dizer:

- . Qual o tipo de cancro que tens
- . Data e características do tratamento mais recente
- . Resultados das últimas análises ao sangue
- . Se estiveres com febre deves ser visto logo e devem ser-te dados antibióticos rapidamente
- . Não podes esperar na sala de espera onde outras pessoas podem estar doentes
- . E não podes fazer um clíster, supositório ou fazer a medição da febre retal

O teu médico já te terá explicado qual é o teu diagnóstico e eventuais necessidades numa ida às urgências. A equipa médica nas urgências irá entrar em contacto com algum elemento da equipa que trata de ti para combinar a melhor abordagem da emergência.



## FEBRE

A febre pode ser um sinal de uma infeção grave. As pessoas que se encontram em tratamento por um cancro têm um elevado risco de contrair infeções graves. Se tiveres febre e não receberes tratamento médico imediato, podes ficar muito doente e pode ser fatal.



. Telefona para o médico no hospital onde estás a ser tratado se tiveres febre. Não esperes pela consulta ou horário laboral.



. Não tomes ácido acetilsalicílico (p.e. aspirina r), paracetamol (p.e. benuron, etc) ou ibuprofeno (p.e. brufen, etc) Por vezes, uma infeção pode acontecer sem que exista febre. Sempre que tiveres arrepios ou estiveres preocupado porque não te sentes bem, mesmo que não tenhas febre, liga para o teu hospital

Se ficares doente ou tiveres febre, existe uma grande probabilidade de teres de ser internado para tomar antibióticos ou receber outro tipo de cuidados.

### MEDIR A TEMPERATURA

- . Garante que tens um termómetro em casa que funcione e que sabes como se usa.
- . Mede a temperatura quando não te sentires bem.
- . Mede a temperatura na axila ou no ouvido com um termómetro específico, ou debaixo da língua. Se não conseguires, o teu médico ou enfermeiro pode indicar-te outra forma de fazê-lo.



# GERIR SINTOMAS

O objetivo da equipa de profissionais que te acompanha é manter-te em segurança e assegurar que te sentes o melhor possível durante o tratamento. Conhecendo os efeitos secundários do tratamento, vais saber quando ligar. É sempre válido pedir ajuda, chamar, ligar, quando não te sentes bem ou quando sentes algum desconforto, quer estejas em casa ou no hospital.

## HEMORRAGIAS OU SENTIRES-TE CANSADO

A quimioterapia pode fazer baixar os valores das células do teu sangue. Isto pode provocar uma hemorragia ou podes sentir-te mais cansado. Liga para o teu médico se:



- . Estás muito cansado, pálido, tens uma dor de cabeça ou sentes-te tonto
- . Fazes mais nódoas negras do que o normal
- . Tens pequenas pintas encarnadas na pele, chamadas petéquias
- . Tens uma hemorragia pelo nariz, gengivas ou à volta do cateter. [Liga se a hemorragia não parar no espaço de 5 a 10 minutos](#)
- . Fores mulher, e tiveres alterações no teu período menstrual, como uma forte hemorragia ou se a hemorragia dura mais do que o normal para ti

Para prevenir as hemorragias podes ter de:

- . Evitar atividades com maior impacto, como desporto de contacto
- . Usar uma escova de dentes suave
- . Evitar tomar aspirina® ou ibuprofeno nas fases em que o hemograma tem valores baixos
- . Usar uma máquina de barbear elétrica para fazer a barba ou para depilar as pernas ou as axilas
- . Se fores mulher, o teu médico poderá falar-te sobre a hipótese de tomares um medicamento para parar a menstruação

## DORES

As dores em pessoas com cancro podem surgir por vários motivos:

- . As células cancerígenas no corpo podem provocar dores nos ossos ou nos tecidos
- . Alguns dos efeitos secundários do tratamento, como feridas na boca ou na pele, podem ser dolorosos
- . A recuperação de alguns tipos de cirurgias também pode ser dolorosa



Liga ao teu médico se tiveres:

- . Uma nova dor ou um aumento da dor
- . Uma dor que não está a melhorar com os medicamentos para as dores que te foram receitados para usar em casa

## ENJOOS, VÓMITOS E DIARREIA

Os tratamentos podem provocar enjoos e vómitos e podem ser-te receitados medicamentos para estes sintomas. Há vários medicamentos que podem ajudar-te com os enjoos e com os vómitos.

Muitos adolescentes e jovens adultos têm curiosidade sobre os benefícios da marijuana (canábis) para tratar os enjoos. Alguns medicamentos que o teu médico receita podem incluir os ingredientes principais da canábis. Estes medicamentos podem ajudar a controlar os enjoos e a aumentar o apetite. Segue com cuidado as indicações de todos os medicamentos. Se estás a usar a marijuana por iniciativa própria, em qualquer formato (comestível, óleo, inalação ou outros), debes falar com o teu médico. Se a marijuana te ajuda com os enjoos é importante reportar para que consigam tratar da melhor forma os teus sintomas.

Também podes tentar pequenas quantidades de líquidos frescos ou pequenos snacks que sejam fáceis de digerir, como bolachas de água e sal ou arroz.

A diarreia (dejeções frequentes de fezes líquidas ou movimentos intestinais frequentes) também pode surgir como efeito do tratamento do cancro.



Os vómitos e a diarreia podem colocar-te em risco de desidratação (ter falta de líquidos no corpo). [Liga à equipa médica do teu hospital imediatamente se tiveres algum sinal de desidratação, tais como:](#)

- . Boca ou lábios secos
- . Não ter lágrimas quando choras
- . Urinar menos do que o costume
- . Urina mais escura
- . Vomitar e fazer diarreia repetidamente
- . Não ser capaz de beber líquidos

## PRISÃO DE VENTRE (OBSTIPAÇÃO)

A prisão de ventre acontece quando tens as fezes duras ou quando vais menos à casa de banho do que é habitual.

A quimioterapia (como a vincristina) e outros medicamentos (como os medicamentos para as dores) podem provocar prisão de ventre. Segue as indicações de qualquer medicamento que te seja receitado para a prisão de ventre em casa. Liga à equipa médica do teu hospital se tiveres:



- . Uma mudança na frequência com que evacuas (não tão frequentemente, não tanto como de costume)
- . Dores quanto evacuas
- . Fezes duras depois de te ser dado um medicamento para a prisão de ventre
- . Se tiveres sangue ou hemorragias quando te limpas depois de evacuar

## FERTILIDADE

A fertilidade é a capacidade de ter filhos. Alguma quimioterapia, cirurgia, radioterapia e alguns cancros podem afetar a tua capacidade de ter crianças biologicamente. Quando for possível, é importante ter uma conversa com o teu médico sobre a preservação da fertilidade antes de iniciar o tratamento. Se este tema ainda não foi abordado, podes sentir-te à vontade para fazeres as perguntas que quiseres. Para alguns adolescentes e jovens adultos, existem opções para preservar a fertilidade como os bancos de esperma (homens) ou a preservação de óvulos ou dos tecidos ovários (mulheres).

## QUEDA DE CABELO

Alguns tipos de tratamentos do cancro podem provocar queda ou enfraquecimento do cabelo. A queda do cabelo pode surgir nos sete a dez dias depois de o tratamento começar. Os pêlos noutras partes do corpo também podem ser afetados. Alguns adolescentes e jovens adultos preferem cortar o cabelo o mais curto possível antes que o cabelo caia. Normalmente o cabelo volta a crescer quando os tratamentos se tornam menos intensivos ou quando terminam.

Lidar com a queda do cabelo pode ser difícil. Fala com os profissionais de saúde que te acompanham sobre o que sentes. Algumas pessoas usam perucas, chapéus, lenços e outras formas de tapar a cabeça. Enquanto umas preferem tapar a cabeça durante este processo, outras preferem não usar nada sentindo-se reforçadas em mostrar a careca após o apoio recebido por parte de amigos, família e profissionais de saúde.



# PREVENIR AS INFEÇÕES

Na escola, no trabalho, em casa ou na tua comunidade, vais ser exposto a germes. Todos temos germes na nossa pele, na boca e nos intestinos. Podemos encontrar germes no ambiente e em pessoas com infeções. Quem alguém se encontra em tratamento não consegue lutar contra os germes tão bem como as pessoas saudáveis. É muito importante tomar algumas medidas para prevenir as infeções.

## HIGIENE

A melhor forma de prevenir infeções é manter as mãos limpas. Para prevenir a propagação dos germes de uma pessoa para outra debes:

- . Encorajar a família, os amigos e outros que te visitam a lavar as mãos com sabão e água e/ou a usar desinfetante nas mãos quando estão ao pé de ti
- . Não partilhar copos, garrafas de água ou talheres com outras pessoas
- . Não partilhar a escova de dentes com ninguém
- . Tomar banho ou duche com regularidade, diariamente se possível, de acordo com as indicações dos profissionais de saúde que te acompanham

É especialmente importante lavar as mãos depois de ir à casa de banho e antes de:

- . Tratar do teu cateter
- . Preparar os teus medicamentos
- . Preparar ou fazer as tuas refeições



## MONITORIZAR OS AMIGOS PARA EVITAR INFEÇÕES

Encorajamos que continues a ter visitas, incluindo os teus amigos. Mas garante que perguntas se eles estiveram doentes ou se foram expostos a alguma infeção antes da visita. Se algum tiver tido febre, ranho, tosse, diarreia ou erupções cutâneas não te deve visitar.

## ESCOLA E TRABALHO

O teu médico dir-te-á se debes ir à escola ou ao trabalho enquanto estás em tratamento. Se puderes ir à escola, não é "tudo ou nada". Podes ser autorizado a ir alguns dias e não todos, dependendo de como te sentes.

A assistente social pode ver contigo quais serão as opções em termos de apoios e outros entendimentos com a tua entidade patronal quer possas continuar a trabalhar ou não.

É importante relembrar que quer na escola, quer no trabalho, quer na comunidade, debes manter a distância de pessoas que têm uma erupção cutânea, tosse ou espirros, pingo no nariz, vómitos ou diarreia. Se não for possível manter distancia o melhor é ficar em casa.

## TRATAR DE ANIMAIS

Se tens um animal doméstico, não debes limpar as gaiolas, aquários, bandejas sanitárias ou tratar de quaisquer dejetos animais.

Os dejetos animais podem ter germes que podem ser transmitidos. Se vives numa quinta, fala com o teu médico para saber que medidas adicionais terás de assegurar quando trabalhas com animais.



# CUIDADOS DURANTE O TRATAMENTO

## ATIVIDADE FÍSICA

É importante manteres-te ativo fisicamente durante o tratamento. Estar ativo não só ajuda o teu corpo, mas também o teu estado de espírito. Pode ajudar a sentires-te menos cansado, e é uma excelente forma de manter uma ligação com os teus amigos. Algumas atividades podem ser limitadas ou proibidas dependendo do teu tipo de cancro, tratamento ou qualquer dispositivo médico que tenhas. Fala com o teu médico para saber que exercício se adequa melhor a ti. Caminhar é geralmente considerado a melhor atividade, com o objetivo de ir aumentando o número de passos e diminuir o tempo que passas sentado ou deitado.

## INTIMIDADE SEXUAL

Teres um cancro não significa que não possas ter sexo. O cancro não é contagioso – o teu parceiro não irá “apanhar” cancro através do toque, abraço, beijo ou relações sexuais. Como adolescente ou jovem adulto, a sexualidade é uma parte muito importante e normal da tua vida. Ter relações sexuais ou ter intimidade é possível, mesmo com cateteres, tubos de alimentação ou outros dispositivos, mas há alguns aspetos em que é importante pensar. É importante que fales com os profissionais de saúde que te acompanham sobre alguma questão, preocupação ou comportamento que estejas a ter. Estes conhecem os tratamentos que te estão a ser aplicados e podem ver contigo se existem alguns riscos relacionados com o teu plano de tratamento.

A quimioterapia pode manter-se nos fluidos do teu corpo até 48 horas depois da última dose, por isso debes evitar que o teu parceiro seja exposto durante este período.

Quando os valores no teu sangue estão em baixo, estás em maior risco para infeções ou hemorragias. Ter relações sexuais nesta altura aumenta o teu risco de infeção, incluindo infeções sexualmente transmissíveis (IST). Para te protegeres de infeções, usa sempre preservativo ou um preservativo para sexo oral. Como o teu risco de infeção é maior em algumas fases, é importante tratar qualquer infeção o

mais depressa possível, e ser testado para IST regularmente. Se quiseres ser testado para IST durante o tratamento, fala com o teu médico.

Lesões na pele (feridas ou arranhões na pele) também podem ser um risco para uma infeção. Não pratiques sexo anal ou oral se tiveres alguma lesão na pele. Não tenhas sexo oral se tiveres candidíase oral (infeção com manchas brancas na língua ou na boca).

Se usares brinquedos sexuais, lava-os com água quente com sabão sempre que os usares.

Apesar de alguns tipos de tratamento do cancro afetarem a fertilidade, a gravidez é possível. As mulheres podem ficar grávidas durante e após o tratamento, e os homens em tratamento podem engravidar as suas parceiras, quer estejam a fazer tratamento ou não. A gravidez enquanto tiveres cancro pode ser perigosa tanto para a mulher grávida como para o bebé porque a quimioterapia pode causar malformações no bebé. É muito importante que uses proteção através de contraceptivos orais, dispositivos ou preservativos. Fala com o teu médico para saberes como prevenir a gravidez.

É importante saber que é normal sentires-te cansado ou mais fraco depois da quimioterapia ou da radioterapia e que o tratamento também pode mexer com a forma como te sentes com o teu corpo, e que pode diminuir o teu apetite sexual. Algumas pessoas têm problemas em ter ereções ou apresentam secura vaginal, o que pode provocar dor. Se te sentires assim, não estás sozinho e podes falar sobre isso com os profissionais de saúde que te acompanham.

## USO DE SUBSTÂNCIAS

### TABACO

O tratamento do cancro pode ter impacto no coração e nos pulmões, e a cirurgia e a radiação podem afetar a forma como os teus pulmões funcionam. O tabaco (nos seus vários formatos) também pode afetar o coração e pulmões. Para proteger o teu coração e os teus pulmões e para diminuir a probabilidade de teres outros cancros não debes usar nenhum produto com tabaco.

### ÁLCOOL

A quimioterapia e outros medicamentos que tomas durante o tratamento podem reagir com o álcool. O álcool também pode provocar um esforço adicional no teu fígado. Se beberes álcool durante o tratamento, podes precisar de monitorizar e fazer algumas análises ao sangue extra para assegurar que o teu fígado se mantém saudável. Podes ter alguns atrasos no tratamento do cancro se o teu fígado sofrer da combinação do álcool e do tratamento.



## DROGAS

Como já explicado atrás, durante o tratamento podem ser-te receitados medicamentos para te ajudar a enfrentar alguns dos efeitos secundários. É importante que uses estes medicamentos apenas para o objetivo para o qual foram receitados, e só quando necessário. Usar drogas ilícitas ou beber álcool durante a quimioterapia, ou enquanto tomas medicação para o tratamento do cancro, pode ter efeitos secundários perigosos.

Conjugar as drogas ilícitas e a quimioterapia pode afetar gravemente os teus órgãos e pode ser fatal. Se usas, ou se estás a pensar usar, algum tipo de droga, fala com o teu médico. Podes estar a pensar usar drogas ilícitas para te ajudar a aliviar enjoos, vómitos, perda de apetite, ansiedade, dor, ou para “fugir” dos teus problemas. Há outras formas de gerir estes efeitos secundários e o stress dos tratamentos, por isso é importante que fales com a equipa médica que te acompanha para te ajudar durante este período difícil.

## SEGURANÇA

### CONDUZIR

Pergunta à tua equipa médica se deves evitar guiar em alguma fase do teu tratamento (após o procedimento, se tiveres convulsões, ou por outros motivos). Mesmo que te seja dito que podes conduzir durante o tratamento, tenta evitar se tomares algum medicamento que te provoque cansaço ou que te faça sentir estranho (hipnóticos, anti-histamínicos ou opióides). Usa sempre cinto de segurança quando entras num carro, quer estejas a conduzir ou sejas passageiro. Não mandes mensagens nem fales ao telefone enquanto guias. Usa capacete quando andares de bicicleta, moto, moto4, etc.

### TATUAGENS E PIERCINGS

Pode não haver problema em fazeres uma tatuagem ou um piercing mas é importante planear para que na altura não estejas em risco de infeção ou de hemorragia e que o teu corpo possa sarar convenientemente. Avalia com a tua equipa de profissionais de saúde qual será o melhor momento para o fazer. Podem sugerir que esperes até terminares o tratamento. Se avançares com a ideia de o fazer, escolhe um local credenciado para o efeito. Ir a um sítio ilegal ou pedir a um amigo para o fazer aumenta o risco de infeções, incluindo VIH ou hepatite B, o que pode ser fatal. Se já tens piercings, deves fazer um controlo apertado durante o tratamento para detetar alguma vermelhidão, inchaço, pus ou aumento de dor. Se tiveres em algum destes sinais de infeção, fala com o teu médico.

## EXPOSIÇÃO SOLAR

A quimioterapia, e outras medicações, tornam a tua pele mais sensível ao sol e podes apanhar escaldões mais facilmente. Se apanhares sol, nem que seja por um período curto, usa proteção solar e reaplica se for necessário. Usa um chapéu quando estiveres ao sol, e se não for possível manter a cabeça tapada, usa proteção solar na cabeça. Evita ir ao solário. Tens de seguir as indicações dos profissionais de saúde se estiveres a receber radiação ou outro tipo de tratamento que possa afetar a tua pele.

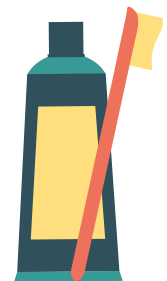
## NUTRIÇÃO

Tenta fazer uma alimentação saudável sempre que possível, incluindo alimentos que tenham vitaminas e minerais. As proteínas também são importantes para reparar as células e para desenvolver e manter a massa muscular. Boas fontes de proteína incluem ovos, carne, leite, queijo, iogurte e manteiga de amendoim. Inclui alimentos ricos em fibra tais como fruta, vegetais e cereais integrais. Estes alimentos também podem ajudar com problemas como a prisão de ventre. Beber água ajuda a hidratar o corpo e, de uma forma geral, ajuda a que tudo funcione bem. A tua equipa de cuidados de saúde pode ver contigo um plano nutricional que vá ao encontro das necessidades específicas do teu corpo, já que vão mudando ao longo do tratamento. Suplementos nutricionais, vitaminas e ervas podem fazer que alguns dos medicamentos não funcionem. Fala com a equipa médica que te acompanha se estiveres a pensar tomar, ou se estiveres a tomar, algum suplemento nutricional.



## HIGIENE ORAL

Mantém os teus dentes, boca e gengivas limpos. Deves escovar os dentes depois de todas as refeições e antes de ires para a cama com uma escova suave e pasta de dentes. Bochechar com água depois de comer também ajuda a manter a boca limpa. Fala com o teu médico antes de ires ao dentista.



## VACINAS

Algumas vacinas não devem ser administradas durante o tratamento. A vacina contra a gripe ou o SARS-CoV-2 é normalmente recomendada para ti e para a tua família. Mas fala com o teu médico antes de tomares alguma vacina.



## EXPOSIÇÃO À VARICELA

Se estiveres em contacto com alguém que seja diagnosticado com varicela, fala imediatamente com o teu médico. É possível que tenhas de fazer alguma medicação para te proteger da varicela. Para este medicamento funcionar, é preciso que o tomes o mais rapidamente possível após o contacto com a doença.

## SEGURANÇA DURANTE A QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia sai do nosso corpo através da urina, das fezes, do suor e no vómito. Por este motivo, depois de receber a quimioterapia, até 48 horas depois da última dose, é importante que tenhas os seguintes cuidados:



- . Fecha a tampa da sanita e puxa o autoclismo duas vezes sempre que fores à casa de banho
- . Lava as tuas roupas e roupa de cama que estiveram em contacto com suor, vomitado, fezes ou urina separadamente da restante roupa, usando água quente com detergente. Depois lava novamente com a restante roupa
- . Se a tua roupa e roupa de cama que esteve em contacto direto com suor, vomitado, fezes ou urina não puder ser logo lavada, coloca-a num saco de plástico bem fechado
- . A restante roupa poderá ser lavada normalmente
- . Evita qualquer atividade sexual durante a quimioterapia para não expor o teu parceiro
- . Quando possível, as mulheres que estejam grávidas ou a amamentar devem evitar tocar nas tuas fezes ou urina durante o tratamento e até 48 horas depois teres recebido a quimioterapia. Se for necessário, devem usar luvas descartáveis de nitrilo

## CATETERES

Se tiveres um PICC (ou cateter venoso central externo), evita usar tesouras ao pé do tubo. Se encontrares uma fuga ou um buraco no tubo, bloqueia imediatamente o tubo acima da fuga. Liga ou dirige-te ao hospital para que possam arranjar o tubo.

## CUIDADOS COM DOENTES COM TUMORES CEREBRAIS OU DERIVAÇÕES

Se tiveres um tumor cerebral ou uma derivação, liga para a tua equipa médica imediatamente se:

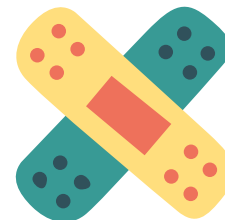


- . Tiveres uma dor de cabeça severa ou repetida
- . Vomitares repetidamente
- . Sentires sonolência extrema
- . Irritabilidade
- . Confusão
- . Inchaço ou vermelhidão ao longo do trajeto da derivação

Se tiveres uma convulsão, e se não te foi explicado como deves controlar uma convulsão em casa, tu, alguém da tua família ou um dos teus amigos devem ligar de imediato para o número de contacto para emergências do hospital onde estás a ser tratado.

## PÓS-CIRURGIA / TRATAMENTO DE FERIDAS

Se tiveres sido submetido a uma cirurgia, a enfermeira pode explicar-te como tratar das feridas ou mudar o penso se necessário. Geralmente, é importante manter a área limpa e seca, e proteger a ferida de qualquer contacto ou distensão (atividades físicas intensivas) até que esteja completamente cicatrizado.



## ESCOLA, TRABALHO E AMIZADES

Pode ser desafiante saber como explicar o cancro que tens, ou o tratamento, aos teus amigos ou colegas. Tu é que decides com quem irás falar do teu cancro e como. Algumas pessoas usam as redes sociais para manter os amigos e a família atualizados, outros preferem não partilhar. Não existe uma forma certa ou errada de como deves partilhar a tua história. Pode ajudar maneres alguns amigos mais próximos informados sobre o decorrer dos tratamentos e dizer aos restantes amigos para falarem com eles. A tua equipa médica também poderá ajudar-te a pensar qual será o melhor modelo para ti.

Pode haver fases em que vais ter de faltar a eventos sociais ou encontros de amigos porque não estás a sentir-te bem ou porque estás no hospital. Podes pedir para ser incluído através de uma videochamada ou convidar amigos para estarem algum tempo contigo em casa ou no hospital. Muitos jovens sentem que ter pelo menos um amigo chegado para falar ajuda. Fala com a tua equipa médica sobre ter visitas no hospital e/ou acompanharem-se nas idas ao hospital.

É muito normal durante o tratamento sentires-te muito cansado para pensar e concentrar-te, especialmente nos trabalhos escolares. Isto pode querer dizer que talvez tenhas de fazer um intervalo da escola ou menos trabalhos.

Pensar que vais faltar às aulas, e ficar para trás, pode aborrecer-te. É importante falar com a tua equipa de cuidados de saúde sobre quais são os teus planos relativamente à escola.

É normal sentires que não tens controlo sobre a tua vida quando estás em tratamentos. Mas existem algumas coisas que podes fazer para conseguir recuperar algum desse controlo.

- . **Mantém as tuas rotinas e atividades tanto quanto conseguires**
- . **Pergunta à tua equipa médica qual é a flexibilidade na marcação dos tratamentos e exames quando necessário, para que possas participar em eventos sociais ou escolares que sejam importantes para ti**
- . **Mantém o máximo que puderes as tuas atividades escolares e/ou de trabalho**
- . **Aceita ajuda dos amigos ou família, mas tens de ser honesto quando precisares de estar sozinho**

## TOMAR MEDICAMENTOS

É importante perceberes o motivo pelo qual estás a tomar cada um dos medicamentos, e como deves tomá-los. Os medicamentos são na sua maioria para:

- . **Tratamento do cancro (algumas pessoas tomam estes medicamentos em casa)**
- . **Prevenção de complicações (como infeções)**
- . **Gestão de sintomas (como dor ou náuseas)**

Antes de ires para casa, vais receber uma lista com os medicamentos que tens de tomar. Garante que sabes:

- . **O nome de cada medicamento**
- . **Para que serve cada um**
- . **Qual a quantidade que deves tomar**
- . **Quando deves tomar**
- . **E como deves tomar**

O ideal é levatares os medicamentos na farmácia antes de ires para casa para que possas revê-los com a tua equipa médica. Se não puderes, garante que sabes onde podes adquirir o remédio ou o que deves fazer caso a farmácia não consiga obter algum dos medicamentos receitados.

Se tiveres dificuldade em engolir comprimidos, avisa a enfermeira ou o médico. Podem dar-te dicas sobre como o fazer. Também deves ver com a tua equipa médica o que deves fazer caso vomites os medicamentos que tomaste.

Depois de ires para casa:

- . **Traz os medicamentos e a lista contigo sempre que vás ao hospital ou a uma urgência**
- . **Avisa a tua equipa médica quando estás a ficar com pouca quantidade de algum dos teus medicamentos**
- . **Mantém os medicamentos num lugar seguro, longe do alcance de crianças e animais**



# RECURSOS PARA ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS COM CANCRO

## INFORMAÇÃO GERAL

### NACIONAIS

Fundação Rui Osório de Castro | <https://froc.pt/>

PIPOP (Portal de Informação Português em Oncologia Pediátrica) | <https://www.pipop.info/>

Acreditar (Associação de pais e amigos de crianças com cancro) | <https://www.acreditar.org.pt/>

Liga Portuguesa Contra o Cancro | <https://www.ligacontracancro.pt/>

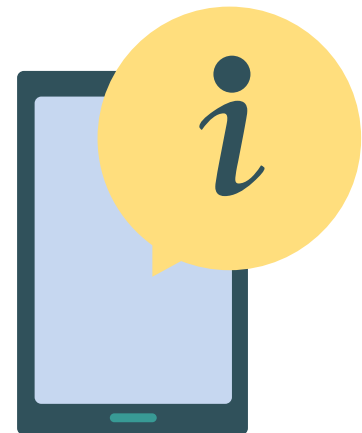
### INTERNACIONAIS

SIOP (International Society of Paediatric Oncology) | <https://siop-online.org/>

SIOP Europe (European Society for Paediatric Oncology) | <https://siope.eu/>

CCI (Childhood Cancer International) | <https://www.childhoodcancerinternational.org/>

CCI Europe (Childhood Cancer International Europe) | <https://ccieurope.eu/>



















# CHILDREN'S ONCOLOGY GROUP

Esta publicação foi adaptada do A New Diagnosis Guide  
for Teens and Young Adults (© 2021) do Children's Oncology Group  
e usado com sua permissão



[WWW.FROC.PT](http://WWW.FROC.PT)   

**APOIOS**