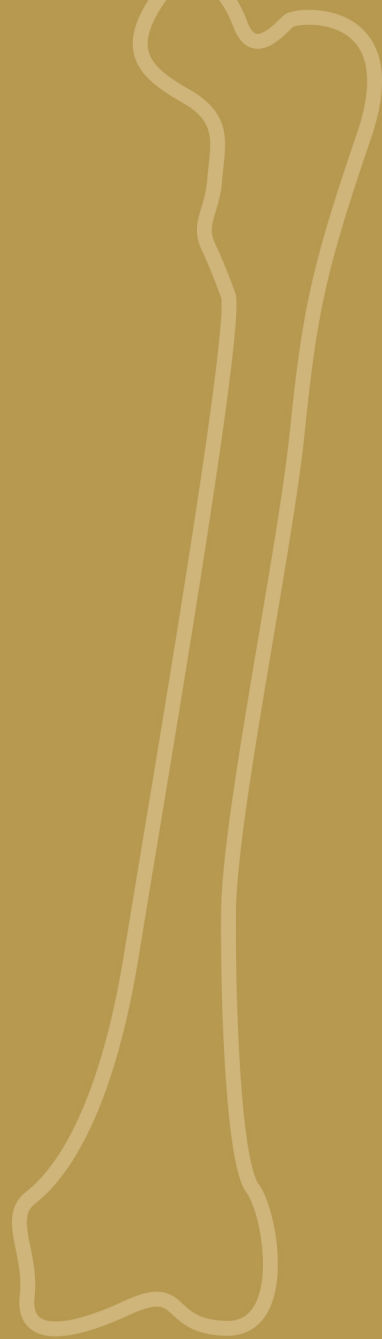


Estou com
Metástase
Óssea.
E agora?





Estou com metástase óssea, e agora?!

Receber um diagnóstico de metástase óssea pode ser muito difícil, pois além do câncer de mama em si, você notará outras mudanças em todos os aspectos da sua vida. Com a volta do tratamento, variações no que você deseja e nos seus sentimentos podem acontecer. Por isso é importante saber que você não está sozinha. Além de toda a equipe médica, você tem seus amigos, familiares, grupos de apoio e também as ONGs.

**Conte com a equipe Oncoguia desde já!
Você não está sozinho!**

O que é metástase?

Quando o câncer se dissemina além do local onde começou (sítio primário) para outras partes do corpo é denominado metástase. A metástase pode ocorrer quando as células cancerosas viajam através da corrente sanguínea ou dos vasos linfáticos para outras áreas do corpo.

Muitas das células cancerosas que se desprendem do tumor primário morrem sem provocar quaisquer problemas. Mas, algumas chegam a uma nova área, onde começam a crescer e formar novos tumores.

Às vezes, os tumores metastáticos são diagnosticados durante os exames realizados para o diagnóstico do câncer primário.

Em alguns casos nenhuma metástase é encontrada no momento do diagnóstico inicial. Outras vezes, após o término do tratamento. Quando o câncer volta após o tratamento, é denominado recidiva. A recidiva não é a mesma coisa que a metástase. Quando o câncer volta como metástase, é denominado recidiva à distância e pode ser devido a algumas células cancerosas que haviam se desprendido do tumor primário e sobreviveram ao tratamento inicial. Estas células viajaram através dos vasos sanguíneos ou linfáticos do corpo e começaram a crescer em novos locais.

Tipos de câncer diferentes tendem a se disseminar para locais diferentes, mas, um dos locais mais comuns é o osso.

O que é metástase óssea?

O osso é a estrutura de suporte do corpo. Os ossos são constituídos de células, uma rede de tecido fibroso denominado matriz, e minerais como o cálcio dando ao osso resistência e consistência.

O osso contém dois tipos principais de células: osteoclastos e osteoblastos. Os osteoclastos são as células que eliminam os ossos velhos ou danificados e os osteoblastos são as que formam os ossos novos. Este processo continua durante toda a sua vida para manter o esqueleto saudável e forte.

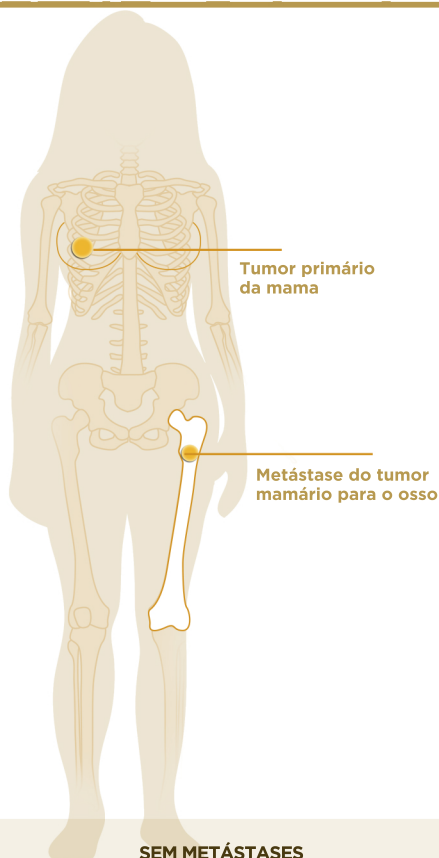
Entender um pouco sobre estes dois tipos de células ajuda a compreender como as metástases ósseas crescem, e como alguns medicamentos agem para tratar as metástases ósseas.

Alguns tipos de câncer começam no osso, ao invés de se disseminarem para os ossos. Os cânceres que começam no osso são denominados cânceres ósseos primários. Estes cânceres são muito diferentes das metástases ósseas. A metástase óssea é muito mais comum do que os cânceres de ossos primários, principalmente em adultos.

Muitos pacientes com câncer desenvolverão metástases ósseas em algum momento de sua doença. Os ossos são locais de metástases para determinados tumores, como, por exemplo, o câncer de mama, que é causa mais comum de metástases ósseas em mulheres.

As metástases podem ocorrer em qualquer osso no corpo, mas, são mais frequentemente encontradas nos ossos, próximos ao centro do corpo. A coluna vertebral é o local mais comum de metástase óssea. Outros locais comuns são o osso do quadril (pelve), osso da perna (fêmur), osso do braço (úmero), costelas e crânio.

Depois que o câncer se disseminou para os ossos ou outros locais do corpo raramente é curável. Mas ainda pode ser tratado para reduzir, bloquear ou retardar seu crescimento. Mesmo que a cura não seja mais possível, o tratamento aumenta a sobrevida do paciente.



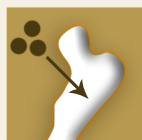
Sinais e sintomas das metástases ósseas

Muitos dos sintomas citados a seguir também podem ser provocados por outros problemas além da disseminação da doença para os ossos. Ainda assim, é importante comunicar seu médico quaisquer novos sintomas que você possa apresentar.

Dor

A dor óssea é muitas vezes o primeiro sintoma da metástase óssea. Ela tende a piorar à noite e pode ser aliviada pelo movimento. Pode se tornar constante e pode prejudicar as atividades do paciente. É importante comunicar seu médico imediatamente sobre qualquer nova dor óssea. O osso pode estar frágil e com risco de fratura. Isso muitas vezes pode ser evitado se a metástase óssea é diagnosticada cedo. O seu médico solicitará exames de imagem, como raios X, para avaliar as alterações na região. Outras doenças, como infecções ósseas, artrite ou apenas excesso de atividade também podem danificar o osso.

SEM METÁSTASES ÓSSEAS



INÍCIO DE METÁSTASES



OSSO COM METÁSTASES TOTALMENTE DESENVOLVIDAS



Fraturas

Os ossos enfraquecidos pela doença metastática podem fraturar. A fratura pode ocorrer com uma queda ou lesão, mas um osso fraco também pode quebrar durante as atividades cotidianas. Essas fraturas muitas vezes causam dor súbita e intensa. Em alguns casos, a fratura é o primeiro sinal de metástase óssea. Os locais mais comuns de fraturas são os ossos longos dos braços e pernas e os ossos da coluna vertebral. Dor repentina na coluna é um sintoma comum de fratura óssea na coluna vertebral.

Metástase Óssea

Compressão da medula espinhal

O crescimento do câncer nos ossos da coluna vertebral pode pressionar a medula espinhal. Isso é denominado compressão da medula espinhal. A medula espinhal tem nervos que permitem que você se mova e sinta o que acontece com seu corpo. Alguns desses nervos também controlam outras funções, como o esvaziamento do intestino e da bexiga. Um dos primeiros sintomas é o aparecimento de dor intensa nas costas ou no pescoço. A compressão da medula espinhal pode danificar os nervos, levando a sintomas como dormência e fraqueza na área do corpo abaixo do tumor. Se não for tratada, o paciente pode ficar paralisado. Na maioria das vezes, isso afeta as pernas, mas se o tumor também estiver pressionando a medula próximo ao pescoço, ambos os braços e as pernas podem ser afetados. Às vezes, o primeiro sintoma da compressão medular é dificuldade para urinar ou dormência na área abdominal. A compressão da medula óssea é uma emergência que deve ser tratada de imediato para evitar danos permanentes à medula espinhal.

Níveis elevados de cálcio no sangue

Quando o câncer se dissemina para os ossos, o cálcio pode ser liberado para a corrente sanguínea. Isto leva à hipercalcemia, que pode provocar problemas, como constipação, náusea, perda de apetite e sede. Níveis elevados de cálcio aumentam a necessidade de urinar, levando à desidratação. Também pode deixar o paciente mais cansado, fraco, sonolento ou até mesmo confuso. Se a hipercalcemia não for tratada, o paciente pode entrar em coma.

Diagnóstico das metástases ósseas

Muitas vezes as metástases ósseas podem ser diagnosticadas em pacientes assintomáticas durante os exames de reestadiamento após o tratamento inicial do câncer.

Se os sintomas sugerem uma metástase óssea, o médico solicitará a realização de exames de imagem e de laboratório para verificar a extensão da disseminação. Isto pode ocorrer antes, durante ou após o tratamento.





Os exames de imagem utilizam raios X, campos magnéticos ou substâncias radioativas para criar imagens do interior do corpo. Eles podem ser realizados por uma série de razões, inclusive para confirmação diagnóstica de que a doença se disseminou para os ossos. Os principais exames de imagem realizados para o diagnóstico de metástases ósseas são raios X, cintilografia óssea, tomografia computadorizada, ressonância magnética e tomografia por emissão de pósitrons (PET).

Os principais exames de laboratórios realizados para confirmação diagnóstica da metástase óssea são os marcadores tumorais, exame de urina, cálcio (as metástases ósseas podem tornar os ossos menos densos, provocando níveis elevados de cálcio no sangue, o que é denominado hipercalcemia), e fosfatase alcalina (quando os ossos perdem estrutura, os níveis da fosfatase alcalina pode aumentar).

Tratamentos das metástases ósseas

As opções de tratamento para pacientes com metástases ósseas dependem de vários fatores, como tipo de câncer, para quais e quantos ossos a doença se disseminou, se existe fratura óssea, tratamentos já realizados, sintomas e estado geral de saúde do paciente.

Outros fatores podem também ser considerados, como as características das células cancerígenas, por exemplo, no caso do câncer de mama se contêm receptores de estrogênio. Os tratamentos muitas vezes podem reduzir ou retardar o crescimento das metástases ósseas e podem aliviar os sintomas provocados pela doença. Mas, na maioria das vezes, não são curativos.

Existem dois tipos principais de tratamento para as metástases ósseas. Dependendo da extensão e localização da metástase, um ou ambos os tipos de tratamento podem ser realizados.

Tratamentos sistêmicos

Em muitos casos, especialmente se o câncer se disseminou para muitos ossos, os tratamentos sistêmicos são administrados porque podem atingir as células cancerígenas que se disseminaram por todo o corpo. As terapias sistêmicas incluem quimioterapia, terapia hormonal, ou o uso de outros medicamentos que são administrados por via oral ou intravenosa.

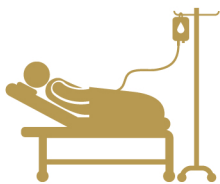
Metástase Óssea

Tratamentos locais

Os tratamentos locais são direcionados a uma única área. Eles podem ser úteis se a doença se disseminou apenas para um osso, ou se houver uma ou algumas áreas de disseminação mais avançada do que outras e que precisam ser imediatamente tratadas. As terapias locais incluem tratamentos, como radioterapia e cirurgia. Estes tratamentos ajudam a aliviar a dor ou outros sintomas provocados pelas metástases ósseas.

Tratamentos sistêmicos das metástases ósseas

Alguns tratamentos sistêmicos, como quimioterapia, hormonioterapia, terapia alvo e imunoterapia, são utilizados para o tratamento do câncer em qualquer parte do corpo. Estes tratamentos não são destinados especificamente às metástases ósseas, mas muitas vezes são utilizados para este fim. Outros tratamentos sistêmicos como radiofármacos, bifosfonatos (ácido zoledrônico) e inibidores de RANK-ligante (denosumabe), destinam-se mais especificamente para a metástase óssea. Às vezes, estes tipos de tratamentos são administrados simultaneamente.



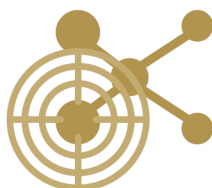
Quimioterapia

O tratamento quimioterápico utiliza medicamentos para destruir as células cancerígenas, geralmente, bloqueando sua capacidade de crescerem e se dividirem. A quimioterapia usa drogas anticâncer, que são injetadas na veia ou administradas por via oral. Estes fármacos entram na corrente sanguínea e atingem todas as áreas do corpo, tornando este tratamento potencialmente útil para metástases ósseas. A quimioterapia pode ser usada para ajudar a reduzir as metástases ósseas e aliviar sintomas, como dor. Os efeitos colaterais da quimio dependem do tipo de medicamentos, da dose administrada e do tempo do tratamento. Estes efeitos são temporários e podem incluir náuseas e vômitos, perda de apetite, perda de cabelo, feridas na boca, diarreia, diminuição das taxas sanguíneas, infecções, hemorragias ou hematomas e fadiga. Às vezes é usada junto com tratamentos locais, como radioterapia e inibidores de osteólise.



Hormonioterapia

Os hormônios estimulam o crescimento de alguns tipos de câncer. Por exemplo, o hormônio feminino estrogênio promove o crescimento de alguns tipos de câncer de mama. Uma das principais formas de tratamento destes tipos de câncer é impedindo que determinados hormônios cheguem às células cancerígenas. As principais formas de se fazer isso é reduzir os níveis hormonais e/ou bloquear a ação do hormônio na célula cancerígena. Os efeitos colaterais da hormonioterapia dependem do tipo de tratamento utilizado. Um efeito colateral comum são as ondas de calor e sinais clínicos de baixa de estrogênio na circulação sanguínea como: secura vaginal, dor na relação sexual, perda de libido, insônia, infecções urinárias de repetição e alterações do humor, com tendência a quadros de depressão.



Terapia alvo

É um tipo de tratamento que usa drogas ou outras substâncias para identificar e atacar especificamente as células cancerígenas, provocando pouco dano às células normais. Cada tipo de terapia alvo funciona de uma maneira diferente, mas todas alteram a forma como uma célula cancerígena cresce, se divide, se auto repara, ou como interage com outras células. Os medicamentos alvo funcionam de forma diferente dos quimioterápicos convencionais, e muitas vezes têm efeitos colaterais menos severos. Eles podem ser usados junto com outras terapias com efeito antitumoral.



Imunoterapia

É um tipo de terapia sistêmica que usa medicamentos que estimulam o sistema imunológico a destruir as células cancerígenas de forma eficaz. Vários tipos de imunoterapia são utilizados para tratar pacientes com metástases ósseas.

Metástase Óssea



Radiofármacos

Os radiofármacos são medicamentos que contêm elementos radioativos. Eles são administrados via intravenosa e se estabelecem nas áreas dos ossos com doença ativa. A radiação emitida localmente destrói as células cancerígenas.

Atualmente, existem 3 radiofármacos que podem ser usados no tratamento das metástases ósseas: estrôncio-89, samário-153 e radium-223. Ao contrário da radioterapia, este tratamento permite que todos os ossos afetados pela doença sejam tratados ao mesmo tempo. O principal efeito colateral desse tratamento é a diminuição das taxas sanguíneas, o que pode aumentar o risco de infecções ou hemorragias.



Bifosfonatos

Os medicamentos da classe dos bifosfonatos têm no seu princípio ativo uma substância capaz de se ligar fortemente ao osso e impedir a reabsorção óssea. Eles são úteis no tratamento das metástases ósseas. Estas drogas agem diminuindo a ação dos osteoclastos. Essas células normalmente dissolvem pequenos pedaços do ossos para remodelá-los e mantê-los fortes. Mas, os osteoclastos são frequentemente hiperativos na presença da metástase óssea, o que pode causar problemas. Os bifosfonatos são úteis no tratamento das metástases ósseas por reduzir a dor óssea, retardar o dano ósseo causado pelo câncer, reduzir os níveis de cálcio no sangue (hipercalcemia), e diminuir o risco de fraturas ósseas. Os bifosfonatos mais comuns utilizados no tratamento das metástases ósseas são clodronato, ácido zoledrônico e pamidronato. Os efeitos colaterais mais comuns dos bifosfonatos são fadiga, febre, náuseas, vômitos, diarreia, anemia e dores ósseas ou articulares.



Denosumabe

Denosumabe é um tipo de tratamento para metástase óssea do câncer de mama (e outros tipos de câncer também). Denosumabe inibe a ativação dos chamados osteoclastos (células responsáveis pela remodelação óssea), impedindo ou diminuindo assim destruição óssea consequente à presença de células cancerosas. O mecanismo pelo qual o denosumabe inibe a ativação dos osteoclastos é decorrente da ligação da droga ao ligante do RANK (substância liberada pelo osteoblasto que faz com que o início da atividade do osteoclasto comece). Este medicamento diminui as chances de complicações no osso e retarda o agravamento da dor associada a metástase óssea. Os pacientes que o receberam podem precisar de um suplemento contendo cálcio e vitamina D para evitar a diminuição do nível de cálcio. Os efeitos colaterais mais comuns incluem náuseas, sensação de fraqueza ou cansaço e diminuição dos níveis de cálcio no sangue (hipocalcemia).



Tratamentos locais das metástases ósseas

Os tratamentos locais se concentram no tratamento de uma ou poucas metástases ósseas.



Radioterapia

O tratamento radioterápico utiliza radiações ionizantes para destruir ou inibir o crescimento das células anormais que formam um tumor. A radioterapia pode ser usada para tratar a dor óssea, para prevenir ou tratar fraturas ósseas. A radioterapia pode ser uma opção para pacientes com um ou dois locais de metástases ósseas que estão provocando sintomas. Existem muitas técnicas radioterápicas que podem ser usadas no tratamento das metástases ósseas, como radioterapia tridimensional conformacional e radioterapia de intensidade modulada. A radioterapia para a metástase óssea pode ser administrada em uma ou duas doses, ou ainda em doses fracionadas em 5 a 10 sessões, o que resulta em uma dose total maior. Os efeitos colaterais mais comuns da radioterapia incluem fadiga, perda de apetite, alterações na pele e diminuição das taxas sanguíneas. Outros efeitos colaterais dependem da área tratada. Por exemplo, a radioterapia na região pélvica pode provocar diarreia, uma vez que os intestinos estão dentro da área irradiada.



Ablação

Os procedimentos para destruir as células cancerosas com calor ou frio podem ajudar a controlar a dor. A ablação utiliza ondas de rádio de alta energia para aquecer o tumor. Uma sonda fina, como uma agulha, é inserida através da pele até atravessar totalmente o tumor. A inserção da agulha é guiada por ultrassom ou tomografia computadorizada. Quando a sonda está posicionada, uma corrente elétrica é passada através da sonda, aquecendo o tumor e destruindo as células cancerígenas. A ablação por radiofrequência geralmente é feita com o paciente sob anestesia geral. Um outro tipo de ablação, denominado crioablação, usa uma temperatura extremamente fria para destruir o tumor. Nesta técnica, uma sonda é inserida no tumor, através da pele ou durante uma cirurgia laparoscópica. Outros métodos utilizam álcool para destruir as células ou outras formas de aquecer o tumor, como a termoterapia intersticial induzida por laser. Os efeitos colaterais podem incluir danos nas estruturas adjacentes, como nervos e ossos, podendo aumentar o risco de fraturas.

Metástase Óssea



Cirurgia

O objetivo de tratar cirurgicamente uma metástase óssea é aliviar os sintomas ou estabilizar o osso para prevenir fraturas. A cirurgia pode ser realizada para colocar pinos, placas ou outros dispositivos e tornar o osso mais estável. Os efeitos colaterais comuns da cirurgia são dor, sangramento e infecção na cicatriz cirúrgica.



Preenchimento ósseo

Outra opção para fortalecer e estabilizar um osso é usar injeções de cimento ósseo de fixação rápida ou polimetilmetacrilato (PMMA). Quando o PMMA é injetado em um osso da coluna vertebral é denominado vertebroplastia ou cifoplastia. Isto estabiliza o osso e alivia a dor na maioria das pessoas. Quando o cimento ósseo é injetado para reforçar outros ossos é denominado cementoplastia. Às vezes, ela é realizada junto com a cirurgia, radioterapia, ablação por radiofrequência ou outros tratamentos, dependendo do estado de saúde geral do paciente.

Gerenciando os sintomas das metástases ósseas

Os pacientes com metástases ósseas requerem monitoramento e controle adequado da doença para reduzir os riscos de complicações ósseas, como:

Dor

A maioria dos pacientes com metástases ósseas sofrerá dor nos ossos. De fato, dor nos ossos é a causa mais frequente de dor relacionada ao câncer. Os medicamentos para dor são frequentemente usados e são muito úteis. Existe uma grande variedade de tratamentos com analgésicos que podem ser usados para tratar a dor provocada pelas metástases ósseas.



Hipercalcemia

A hipercalcemia maligna ocorre quando as metástases ou lesões ósseas destroem e fraturam o osso provocando liberação excessiva de cálcio na corrente sanguínea. Isso causa aumento dos níveis séricos de cálcio. Os sintomas variam mas incluem constipação, náusea, vômito, cansaço e confusão. As pacientes também podem ficar desidratadas devido ao aumento da produção de urina, uma vez que seus rins reagem aos altos níveis séricos de cálcio. Caso a hipercalcemia não seja diagnosticada e tratada, pode se tornar fatal, uma vez que os níveis séricos de cálcio continuam aumentado, o que potencialmente pode provocar falência renal, perda de consciência ou coma e arritmias cardíacas. O principal tratamento para a hipercalcemia é administrar grandes quantidades de líquidos por via intravenosa. Os bisfosfonatos também são usados para diminuir rapidamente os níveis de cálcio no sangue. Estes medicamentos são administrados por infusão intravenosa e podem ser repetidos mensalmente.

Fraturas ósseas

As metástases ósseas podem enfraquecer os ossos o que os torna mais propensos a fraturas. Podem também provocar dor intensa por um determinado tempo antes do osso realmente fraturar. Quando o osso corre risco de fratura ou já está fraturado, uma cirurgia de emergência pode ser necessária para estabilizar o osso, aliviar a dor e prevenir futuras complicações. A cirurgia pode ser feita para colocar uma haste de metal na parte fraca do osso para estabilizá-lo. Se o osso estiver fraturado, normalmente, um suporte de aço é colocado sobre a área fraturada do osso para estabilização. A radioterapia pode ser administrada após a cirurgia para tentar evitar mais danos. A radiação não tornará o osso mais forte, mas pode impedir danos maiores. Os ossos da coluna vertebral também podem fraturar. Se isso ocorrer, a vertebroplastia pode ser realizada. Neste procedimento, um tipo de cimento ósseo é injetado nos ossos danificados. A vertebroplastia muitas vezes reduz a dor de imediato e pode ser realizada em ambiente ambulatorial.

Metástase Óssea

Compressão medular

Se a doença se disseminou para um osso na coluna vertebral, pode pressionar a medula espinhal. Isso pode se manifestar de diferentes maneiras: dor nas costas, dormência das pernas e abdome, fraqueza nas pernas ou dificuldade para mover as pernas e incontinência urinária. Se você tiver algum desses sintomas, comunique seu médico imediatamente ou vá a um pronto atendimento para investigação e diagnóstico em alguns casos se não for tratado de imediato, pode levar à paralisia. A compressão da medula espinhal requer intervenção médica imediata. Radioterapia, administração de corticosteroides intravenosos e cirurgia de descompressão, para reduzir a extensão do tumor e ajudar a aliviar a dor. Esses são os pilares do tratamento para a compressão da medula espinhal.

Radioterapia no osso

É uma das opções terapêuticas usada mais comum para reduzir a extensão tumoral e aliviar a dor das pacientes com metástases ósseas. A radioterapia no osso é administrada de forma externa no sítio da metástase. A frequência e a dose de radiação pode variar com base na localização das metástases, extensão da doença e outras características específicas da paciente. A irradiação local com radioterapia demonstrou ser eficaz para a dor óssea com uma alta taxa de resposta e alívio completo da dor em grande parte das pacientes.



Conversando com o médico sobre metástases ósseas

Aqui listamos algumas sugestões de perguntas que podem te ajudar:

- *Estou sentindo dores, o que pode ser isso? Você pode prescrever algum medicamento para aliviar essas dores?*
- *Qual a causa mais provável para os meus sintomas?*
- *Para que ossos a doença se disseminou?*
- *Qual o meu prognóstico?*
- *Quais as opções de tratamento disponíveis para o alívio da dor óssea ou outros sintomas?*
- *As fraturas ósseas podem ser prevenidas?*
- *O que faríamos se um osso fraturar?*
- *Quais os tratamentos que você recomenda para o meu caso? Por quê?*
- *Qual a intenção desse tratamento?*
- *De que forma vamos monitorar a minha doença? De quanto em quanto tempo será meu tratamento?*
- *Quais são os possíveis efeitos colaterais deste tratamento?*
- *O que pode ser feito para aliviar os possíveis efeitos colaterais?*
- *Durante o tratamento, existe alguma atividade que eu não devo realizar ou que devo evitar?*
- *De que forma o tratamento afetará minhas atividades do dia a dia?*
- *Existem estudos clínicos disponíveis para o meu caso?*



Terapia de suporte aos pacientes com metástases ósseas

O tratamento geralmente ajuda a diminuir as metástases ósseas e aliviar os sintomas. Mas, as metástases ósseas geralmente não são curáveis. Em algum momento, o tratamento específico pode parar de responder. Mas, existem outros tratamentos que podem aliviar os sintomas e fazer o paciente se sentir melhor. Nesse momento, o objetivo é que você se sinta o mais confortável possível. Certifique-se de que você está recebendo tratamento para quaisquer sintomas que possa ter, como dor ou constipação. Este tipo de tratamento é denominado de tratamento de suporte.

O tratamento de suporte ajuda no alívio dos sintomas, mas não é curativo. Seu principal objetivo é melhorar a qualidade de vida do paciente. Às vezes, os tratamentos para controlar os sintomas são os mesmos que aqueles utilizados para tratar o tumor primário, como radioterapia para aliviar a dor óssea ou quimioterapia para reduzir o tamanho do tumor, para impedir que ele obstrua o intestino ou pressione os nervos.

Em algum momento, você pode optar por receber apenas terapia de suporte. As terapias de suporte são a atenção que se oferece ao paciente para tratar os sintomas provocados pela doença, aliviar o sofrimento e melhorar a qualidade de vida.

As terapias de suporte não são de maneira alguma sinônimo de "não há mais nada a fazer", lembre-se que sempre existe algo que pode ser feito. Significa apenas que o foco de sua atenção está em viver a vida da forma mais completa possível e se sentindo tão bem quanto você possa, nesta fase difícil da doença.

Quando os sintomas da doença aumentam o foco do tratamento começa a mudar para o controle dos sintomas com o objetivo do paciente se sentir melhor e mais confortável.

Agora é a hora de fazer as coisas que você sempre quis fazer e parar de fazer as coisas que você não deseja mais fazer.



Gerenciando os problemas causados pelas metástases ósseas

Se você tiver dúvidas, ou medos, procure ajuda. Conversar com um especialista pode ser reconfortante, além de ajudar a lidar melhor com a doença. Psicólogos e psiquiatras são as pessoas mais indicadas para você conversar sobre suas preocupações e seus medos. Dependendo do caso, o seu médico pode sugerir algum medicamento para tratar a sua ansiedade ou depressão.



Depressão e mau humor

O diagnóstico da doença avançada por si só pode provocar depressão em algumas pessoas. Muitas pacientes que estão deprimidas não conseguem manter seus contatos sociais habituais e, se sentem isoladas e sem apoio. Se os pensamentos negativos estão tendo um impacto no seu dia-a-dia e não desaparecem dentro de algumas semanas ou voltam constantemente, você pode realmente estar com depressão. Perda de interesse nas coisas, desleixo com a aparência, irritabilidade, dificuldade de concentração, alterações do sono ou do apetite (falta ou excesso!), pensamentos suicidas... Não ignore esses sentimentos! Admita que você está com um problema e que procurar ajuda é a coisa mais importante que você precisa fazer.



Fadiga

Cansaço extremo é um dos sintomas mais comuns em pacientes com doença avançada. Ele pode ter muitas causas, desde fatores psicológicos como o estresse do diagnóstico, até os físicos, como os efeitos colaterais do tratamento, perda de apetite, medicação, sono perturbado ou progressão da doença. A fadiga pode afetar tanto seus relacionamentos quanto suas atividades cotidianas e qualidade de vida. Muitas pessoas acham que isso os impede de viver a vida da maneira que desejam. Há uma série de coisas que você pode fazer para ajudar a gerenciar seus níveis de energia e reduzir os efeitos da fadiga. Algumas causas da fadiga, como a anemia, podem ser tratadas. A prática de atividade física regular tem demonstrado melhorar os níveis de energia, ajudando a reduzir a fadiga. Tente se alimentar bem. Pare qualquer atividade antes que você fique muito cansado. Priorize suas tarefas e planeje seus dias para que você tenha um equilíbrio de atividade e descanso. Seja realista sobre o que você consegue fazer.



Gerenciando a preocupação

Fale sobre os seus sentimentos. Tente fazer um relaxamento. Não se sinta culpado(a) caso não consiga controlar seus sentimentos negativos. Procure apoio espiritual.



Busque esperança

A esperança é uma parte importante da vida. Ela é responsável por nos motivar. Mesmo que você esteja com câncer avançado, você ainda deve ter sonhos, mesmo que sejam adaptados à sua situação atual. Um dia sem dor, um programa diferente com um amigo. Também pode haver esperança real de alívio dos sintomas e retardamento do avanço do câncer. E há sempre esperança para aproveitar ao máximo o tempo que você ainda tem. Seus dias podem ser preenchidos com felicidade e significado. Para muitas pessoas, este pode ser um bom momento para se concentrar nas coisas mais importantes da vida. Agora é a hora de fazer coisas que você sempre quis fazer.



Ansiedade e estresse

Uma maneira de lidar com a ansiedade é falar sobre suas preocupações com um dos profissionais de sua equipe multidisciplinar, que o(a) ajudará nessa nova realidade de sua vida. Existem várias técnicas e terapias que podem ajudar nesse momento difícil, como relaxamento, visualização e meditação, que pode ser usado separadamente ou em conjunto para reduzir o estresse e a tensão. Relaxar a mente e o corpo ajudam a melhorar o bem-estar.



Sentimentos e vida sexual

Durante a doença avançada, as relações sexuais vão mudar. Além dos sintomas físicos do tratamento, as emoções podem acabar interferindo. Na maioria dos casos, o desejo sexual pode diminuir. Converse com o seu parceiro sobre o que você está sentindo. E se tiver alguma dúvida sobre o que você pode ou não fazer, pergunte ao seu médico.



Gerenciando os sentimentos de culpa

Se você tem câncer, você pode se sentir culpado por estar doente. Se seu familiar tem câncer, você também pode acabar se sentindo culpado por achar que não está fazendo o suficiente por ele. Esses sentimentos podem aparecer mesmo que você saiba que a culpa não é sua. Para aliviar seu sentimento de culpa, procure saber sobre isso, compartilhe o que você está sentindo. Se você é cuidador, compartilhe o trabalho com os amigos e familiares, divida as tarefas para aliviar a carga. Se mesmo assim os sentimentos de culpa não desaparecem, procure ajuda especializada para tentar entender seus sentimentos.



Gerenciando problemas familiares

Um câncer avançado muda a forma como os membros da família se relacionam uns com os outros. Famílias que são capazes de resolver conflitos com facilidade e se apoiam tendem a lidar melhor com o câncer de um ente querido. Se esse não for o seu caso, não hesite em procurar ajuda profissional, para, juntos, planejarem a melhor maneira de enfrentar os problemas que possam surgir. As funções dentro da família também podem mudar. Para o paciente, essas mudanças podem desencadear o sofrimento que vem com a perda. Por exemplo, a paciente que não consegue sair da cama pode sentir a perda de seu papel como esposa ou mãe. Entender isso e encontrar maneiras dessa pessoa continuar envolvida no dia-a-dia de sua família pode ajudar ambos. Um dos maiores problemas entre as famílias é a falta de comunicação. Mudanças nas responsabilidades podem provocar ressentimento e ansiedade. Converse sempre com seus familiares e deixe claro suas necessidades.



Apoio de amigos e comunidade

Pedir apoio é uma maneira de você tomar controle da sua situação. Se você achar que não recebe apoio suficiente de amigos e familiares, procure-o em outro lugar. Existem outras pessoas no seu círculo de amigos que precisam da sua companhia tanto quanto você precisa deles. Conversar com outras pessoas que estão na mesma situação que você pode ajudar a aliviar a solidão. Você pode se sentir mais a vontade para falar sem se sentir julgado. Você pode até mesmo acabar pegando dicas de outras pessoas que já passaram, ou estão passando, pelo mesmo que você. Mas saiba que o que ajuda uma pessoa pode não ser o certo para outra pessoa.

Referências

- *American Cancer Society* - www.cancer.org
- *Breast Cancer Care* - www.breastcancercare.org.uk
- *Canadian Cancer Society* - www.cancer.ca
- *Comprehensive Cancer Center - Michigan Medicine* - www.mccancer.org
- *Mayo Clinic* - www.mayoclinic.org
- *MBCN - Metastatic Breast Cancer Network* - www.mbcn.org
- *Portal Oncoguia* - www.oncoguia.org.br
- *We are Macmillan* - www.macmillan.org.uk



Se você tiver alguma dúvida sobre direitos, como lidar com um problema de acesso a exames, tratamentos, dúvidas sobre os efeitos colaterais ou simplesmente tiver necessidade de desabafar, entre em contato com o nosso Programa Ligue Câncer - Apoio e Orientação, pelo número 0800 773 1666 (ligações gratuitas de telefone fixo de qualquer região do Brasil).

Teremos um enorme prazer em esclarecer sua dúvida!



WWW.ONCOGUIA.ORG.BR

Programa Ligue Câncer - Apoio e Orientação

0800 773 1666

FACEBOOK/**ONCOGUIA**

TWITTER/**ONCOGUIA**

YOUTUBE/**ONCOGUIA**

INSTAGRAM/**ONCOGUIA**

APOIO:

AMGEN