

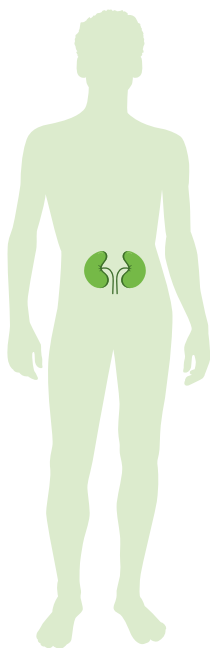
Estou com
câncer de rim.
E agora?



Estou com câncer de rim: e agora?!

Receber o diagnóstico de câncer de rim pode ser bem difícil, pois, além das implicações da doença em si, você poderá notar mudanças em todos os aspectos da sua vida. Com o início do tratamento, a sua jornada começa e, com ela, uma série de variações nas suas vontades e nos seus sentimentos. Por isso é importante saber que você não está sozinho. 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 rim

Os rins são um par de órgãos em forma de feijão que estão fixos na parede póstero-superior da cavidade abdominal, um a cada lado da coluna vertebral. Ambos protegidos pela parte inferior da caixa torácica.

A principal função dos rins é filtrar o sangue, removendo o excesso de água, sal e resíduos através da urina. A urina é armazenada na bexiga até o momento de ser eliminada ao urinar.

Além de excretar substâncias tóxicas, os rins também desempenham outras funções, como

controlar a pressão arterial (produzindo o hormônio renina) e produzir o hormônio eritropoietina (que estimula a produção de hemácias).

A presença dos dois rins é importante, mas é necessário apenas um para que sua função seja plenamente cumprida.

O que é o câncer de rim?

Cerca de 90% dos cânceres de rim são carcinoma de células renais (CCR), também conhecidos como câncer de células renais ou adenocarcinoma.

Embora o carcinoma de células renais se desenvolva como uma massa única (tumor) dentro do rim, em alguns casos, aparecem dois ou mais tumores em um dos rins ou em ambos simultaneamente.

Câncer de rim: compreendendo os sinais e sintomas

Os sinais e sintomas mais comuns do câncer de rim são sangue na urina, dor lombar de um lado e massa (nódulo) palpável na lateral ou na parte inferior das costas. Ainda podem aparecer outros sintomas, como fadiga, perda de apetite, perda de peso, febre e anemia.

Entretanto, muitas condições benignas podem provocar os mesmos sintomas. Ainda assim, se você tem algum desses sinais ou sintomas, é importante consultar um médico para que a causa possa ser diagnosticada e, se necessário, iniciado o tratamento.



Compreendendo os diferentes tipos de câncer de rim

Existem vários subtipos de câncer de rim:

Carcinoma de células renais claras

É o tipo mais comum, presente em cerca de 70% dos pacientes com carcinoma de células renais (CCR). Quando vistas sob um microscópio, as células têm uma aparência pálida ou clara.

Carcinoma papilar de células renais

É o segundo subtipo mais comum, presente em cerca de 10% dos casos. Estes cânceres formam pequenas projeções similares às de um dedo, chamadas papilas. Alguns médicos chamam esse tipo de câncer de cromatóforo, porque suas células captam certos corantes cor-de-rosa.

Carcinoma cromóforo de células renais

Responsável por cerca de 5% dos casos de CCR. As células deste tipo de câncer também são pálidas, claras, mas são muito maiores e com outras características que podem ser reconhecidas.

Tipos raros de carcinoma de células renais

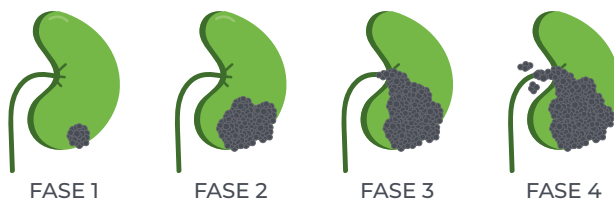
Estes subtipos são muito raros, cada um constituindo menos do que 1% dos casos de câncer de células renais:

- CCR do ducto coletor (ductos de Bellini).
- CCR cístico multilocular.
- Carcinoma medular.

- CCR variante tubulomucinoso e de células fusiformes.
- CCR associado ao neuroblastoma.

Outros tipos de cânceres renais

- Carcinoma de células transicionais. De cada 100 casos de câncer de rim, cerca de 50% são carcinomas de células de transição, também conhecidos como carcinomas uroteliais. Os carcinomas de células de transição se iniciam no revestimento da pelve renal.
- Tumor de Wilms. Os nefroblastomas, comumente chamados de tumores de Wilms, quase sempre ocorrem em crianças, sendo muito raros em adultos.
- Sarcoma renal. Representam menos que 1% de todos os casos de tumores renais, e se originam nos vasos sanguíneos ou no tecido conjuntivo renal.



Como o diagnóstico do câncer de rim é realizado?

Se você notar algum dos sintomas, ou os resultados de exames de laboratório (como hemograma, urina, bioquímica sanguínea) ou do exame físico sugerirem um diagnóstico de câncer de rim, o médico solicitará a realização de uma biópsia para a confirmação diagnóstica da doença.



Seu médico também poderá solicitar a realização de outros exames de imagem para determinar a extensão da doença, como tomografia computadorizada, ressonância magnética, ultrassom, tomografia por emissão de pósitrons, urografia excretora, angiografia, radiografia de tórax e cintilografia óssea.

Estadiamento do câncer de rim

O estadiamento é uma forma de descrever um câncer, sua localização, se e para onde se disseminou e se está afetando as funções de outros órgãos. Ter conhecimento do estágio da doença (inicial, localmente avançada ou metastática) ajuda o médico a decidir o tipo de tratamento a ser realizado e o prognóstico do paciente, para isso ele poderá solicitar uma série de exames. Converse com seu médico se você tiver quaisquer perguntas sobre o estágio da doença e como isso pode afetar o seu tratamento.

Vai começar seu tratamento?

Prepare-se para a consulta com seu oncologista

Aqui listamos sugestões de perguntas que podem ajudar:

- Que tipo de câncer renal eu tenho?
- Qual é o estadiamento da minha doença? Pode me explicar isso? Como isso determina meu tratamento?
- Quais as opções de tratamento disponíveis para o meu caso?
- Quais são os benefícios e riscos de cada um desses tratamentos?

- Quando vamos começar o tratamento? Quanto tempo dura o tratamento?
- Existem precauções que devo tomar durante e após esse tratamento?
- Como vamos avaliar se o tratamento está sendo eficaz?
- Quais são os possíveis efeitos colaterais desse tratamento em curto e em longo prazo?
- Existe alguma coisa que eu possa fazer para gerenciar esses efeitos colaterais?
- De que forma o tratamento afetará minhas atividades do dia a dia?
- Com que frequência devo fazer as consultas de retorno?
- Poderei voltar a realizar minhas atividades normalmente?
- Podemos falar em cura para o meu tipo de câncer?
- Quais são as chances de uma recidiva? Se isso acontecer, qual será a conduta?
- Que tipo de acompanhamento será necessário após o tratamento?
- Será necessária alguma dieta especial após o tratamento?

Conhecendo os tratamentos do câncer de rim

Após o diagnóstico da doença, o médico discutirá com o paciente as opções de tratamento. Existem várias maneiras de tratar o câncer de rim, dependendo do tipo e do estágio:



Tratamentos locais

As chamadas terapias locais tratam o tumor sem afetar o resto do corpo e incluem cirurgia, ablação e outras terapias locais, vigilância ativa e radioterapia.



Tratamentos sistêmicos

O câncer de rim também pode ser tratado com medicamentos, que podem ser administrados por via oral ou diretamente na corrente sanguínea. Dependendo do tipo de câncer de rim, diferentes tipos de medicamentos podem ser usados, incluindo terapia alvo, imunoterapia e quimioterapia.

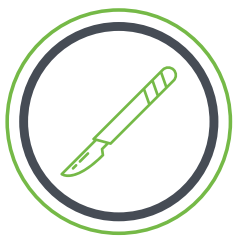
Dependendo do estágio do câncer de rim e outros fatores, diferentes tipos de tratamento podem ser combinados simultaneamente ou usados um após o outro.

Atualmente, a seleção de uma modalidade de tratamento depende de:

- Condição de saúde e idade do paciente
- Preferência do paciente
- Característica do tumor
- Treinamento e experiência da equipe médica
- Disponibilidade e acesso a recursos tecnológicos

Em função das opções de tratamento definidas para cada paciente, a equipe médica deverá ser formada por especialistas como urologista, cirurgião, oncologista e radioterapeuta. Mas muitos outros

poderão estar envolvidos durante o tratamento, como enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas, assistentes sociais e psicólogos.



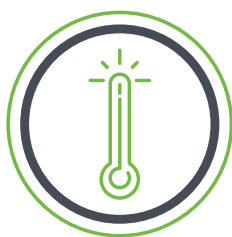
Cirurgia

É o principal tratamento para a maioria dos carcinomas de células renais. Os principais tipos de cirurgia renal são a nefrectomia radical, que consiste na retirada do rim, da glândula adrenal e do tecido adiposo ao redor do rim; e

a nefrectomia parcial, onde é removida apenas a parte do rim que contém a doença. Atualmente, este tipo de cirurgia é a técnica preferida para pacientes com câncer renal em estágio inicial, quando uma proporção significativa é curada após a cirurgia.

A cirurgia de nefrectomia pode também ser realizada por via laparoscópica ou laparoscópica assistida por robótica, onde são realizadas várias incisões pequenas, por onde são inseridos instrumentos especiais para auxiliar durante o procedimento.

Outra técnica é a nefrectomia laparoscópica ou nefrectomia laparoscópica assistida por robótica, pela qual são realizadas várias incisões pequenas por onde são inseridos instrumentos especiais para auxiliar durante o procedimento. Um desses instrumentos tem um laparoscópio com uma câmara de vídeo na extremidade, que permite a visualização do interior do abdome. No momento da remoção do órgão, uma dessas incisões é aumentada para facilitar a retirada do rim. Uma abordagem mais recente é a cirurgia laparoscópica remota usando uma interface robótica. Para o cirurgião, o sistema robótico proporciona mais precisão no movimento dos instrumentos do que na cirurgia laparoscópica convencional.



Ablação e outras terapias locais

Para pacientes sem condições físicas ou com outros problemas de saúde para realizar uma cirurgia, algumas abordagens podem ser usadas para destruir os tumores renais, como a crioterapia (ou crioablação), que consiste no uso de uma temperatura extremamente fria para destruir o tumor; a ablação por radiofrequência, que utiliza ondas de rádio de alta energia para aquecer e destruir as células cancerígenas; e a embolização arterial, que bloqueia a artéria que nutre o rim que contém o tumor, destruindo o rim e o próprio tumor.



Vigilância ativa

Em alguns pacientes com tumores renais pequenos, uma opção pode ser, num primeiro momento, apenas observar seu comportamento, por meio de exames de diagnóstico complementares e consultas clínicas antes de iniciar qualquer tipo de tratamento. Os tumores são cuidadosamente acompanhados e, se tiverem um crescimento rápido, devem ser removidos. Esta abordagem é mais frequentemente usada em pacientes idosos ou debilitados com outras doenças, pois evita o risco de expor o paciente a um tratamento mais agressivo. Muitas vezes, uma biópsia é realizada antes da decisão pela vigilância ativa para confirmar (ou não) se é câncer. Alguns desses pequenos tumores acabam por não ser de fato câncer. Esta abordagem permite que alguns pacientes evitem a cirurgia ou outros tratamentos.



Radioterapia

O tratamento radioterápico utiliza radiações ionizantes de alta energia para destruir ou inibir o crescimento das células anormais que formam um tumor. Os tumores renais não são muito sensíveis à radiação. A radioterapia pode ser usada para tratar o câncer de rim, caso o estado de saúde geral do paciente não permita a realização da cirurgia. Quando a radioterapia é usada no tratamento do câncer de rim, geralmente é realizada a terapia de feixe externo, que concentra a radiação de uma fonte externa no tumor. A radioterapia é mais frequentemente usada para aliviar os sintomas do câncer de rim, como dor, sangramento ou problemas provocados pelas metástases.



Terapia alvo

É um tipo de tratamento do câncer que utiliza medicamentos que atacam especificamente ou ao menos preferencialmente as células cancerosas, 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, divide-se, autorrepara-se ou interage com outras células. As terapias alvo usadas no tratamento do câncer de rim avançado agem bloqueando a angiogênese (crescimento dos novos vasos sanguíneos que nutrem o tumor) ou proteínas importantes em células cancerígenas (denominadas tirosinaquinas) que as ajudam a crescer e a sobreviver. Alguns medicamentos específicos afetam os dois. As terapias alvo comumente utilizadas no tratamento do



câncer de rim são sorafenibe, sunitinibe, temsirolimus, everolimus, bevacizumabe, pazopanibe, axitinibe, cabozantinibe e lenvatinibe.



Imunoterapia

É um tipo de terapia sistêmica que faz uso de medicamentos que estimulam o sistema imunológico a destruir as células cancerígenas de forma eficaz. Vários tipos de imunoterapia podem ser usados para tratar o câncer de rim, como as citocinas (interferon-alfa e interleucina-2) e os inibidores de DP-1 (nivolumabe).



Quimioterapia

O tratamento quimioterápico utiliza medicamentos anticancerígenos para destruir as células tumorais. Por ser um tratamento sistêmico, atinge não somente as células cancerosas como também as saudáveis. De forma geral, a quimioterapia é administrada por via venosa, embora alguns quimioterápicos possam ser administrados por via oral. Infelizmente, as células cancerígenas renais são geralmente resistentes à quimioterapia, e não existe um padrão para o câncer de rim. Os medicamentos quimioterápicos comumente usados para tratar tumores renais são vinblastina, floxuridina, 5-fluorouracil, capecitabina e gemcitabina. Ainda assim, a quimioterapia é geralmente usada apenas para o câncer de rim depois que os medicamentos usados na terapia alvo e imunoterapia não estão mais respondendo.

É importante que todas as opções de tratamento sejam discutidas com o médico, bem como sua eficácia e seus possíveis efeitos colaterais, para ajudar a tomar a decisão de forma compartilhada e que melhor se adapte às necessidades de cada paciente.

Lidando com os efeitos colaterais do tratamento do câncer de rim

O tratamento contra o câncer tem por finalidade a cura ou alívio dos sintomas da doença. Os tratamentos cirúrgicos, ablação e radioterápicos ou as terapias com medicamentos (terapia alvo, imunoterapia e quimioterapia) podem provocar efeitos colaterais que variam de paciente para paciente, podendo ser diferentes tanto na intensidade quanto na duração. Além dos efeitos colaterais físicos, podem ocorrer também alguns emocionais e sociais.

Os possíveis efeitos colaterais mais comuns do câncer de rim por tipo de tratamento podem incluir:

SINTOMAS	CIRURGIA	ABLACÃO	RADIOTERAPIA	TERAPIA ALVO	IMUNOTERAPIA	QUIMIOTERAPIA
ALTERAÇÕES MENTAIS						
ALTERAÇÕES NA PELE						
DANOS NOS RINS						
DERRAME PLEURAL						
DIARREIA						
DIARREIA OU CONSTIPAÇÃO						
DIFICULDADE RESPIRATÓRIA						
DIMINUIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL						
DIMINUIÇÃO DAS CÉLULAS SANGÜÍNEAS						
DOR NAS ARTICULAÇÕES						
DOR NAS ARTICULAÇÕES OU MUSCULARES						
ERUPÇÃO CUTÂNEA						
FADIGA						
FERIDAS NA BOCA						
FORMAÇÃO DE COÁGULOS SANGÜÍNEOS						
HEMATOMAS OU HEMORRAGIAS						
HEMORRAGIA						
HÉRNIA INCISIONAL						
INFECÇÕES						
INFLAMAÇÕES NA BOCA						
INSUFICIÊNCIA RENAL						
LESÕES AOS RINS						
NÁUSEAS						
NÁUSEAS E VÔMITOS						
PERDA DE APETITE						
PERDA DE CABELO						
PERDA DE PESO						
PNEUMOTÓRAX						
PRESSÃO ALTA						
PROBLEMAS HEPÁTICOS						
SANGRAMENTO						
SÍNDROME MÃO-PÉ						
TAQUICARDIA						

Enfrentando uma recidiva

Esse pode ser um momento muito difícil, mas não se desespere. Converse com seu médico sobre como se dará a continuidade do seu tratamento e siga em frente. Tudo deverá ser reavaliado: a localização e a extensão da doença, os tratamentos realizados anteriormente e o seu estado geral de saúde.

É importante compreender o objetivo de qualquer tratamento adicional, se é para tentar curar a doença, retardar sua progressão ou para aliviar os sintomas, bem como a possibilidade de riscos e benefícios.

Convivendo com a metástase

Para a maioria dos pacientes, o diagnóstico de uma metástase é muito estressante e, às vezes, difícil de suportar.

Quando isso ocorre, um novo período de exames pode começar para reestadiar a doença. Muitas vezes o novo esquema de tratamento incluirá tratamentos já realizados e que podem ser utilizados em combinações e ritmos diferentes do tratamento inicial. Também deve ser considerada a participação em um estudo clínico com novos medicamentos e novas formas de tratar esse tipo de câncer. Seja qual for a opção escolhida, é importante considerar também a inclusão da equipe de terapia de suporte para aliviar os sintomas e os possíveis efeitos colaterais da doença e do tratamento.



O novo normal: a sua vida vai mudar

Não tem outro jeito, a partir do momento do diagnóstico do câncer de rim, você será uma pessoa diferente para sempre. A forma como você terá que se cuidar será diferente e merecerá toda a sua atenção. Cada dia pode trazer novos desafios, como decidir com seu médico sobre o seu tratamento ou aprender a viver com as mudanças que ele traz.

Não existe uma maneira mais fácil de viver com o câncer de rim, mas temos algumas sugestões e pequenas dicas que podem te ajudar a viver bem:

Após o tratamento. Ao mesmo tempo em que o fim do tratamento pode ser um alívio, também pode trazer o medo da recidiva. Esse medo é comum e em algumas pessoas o câncer realmente volta, mas existem tratamentos que ajudam a mantê-lo sob controle por tanto



tempo quanto possível. Como essa situação por si só pode ser muito estressante, é importante procurar apoio emocional e social por meio de amigos, família, grupos de ajuda, psicólogo ou até mesmo alguma forma de conforto espiritual. Manter a esperança e ser uma pessoa positiva pode ajudar muito.

Compartilhe sua história. Compartilhar sua experiência com outras pessoas que estão passando pelo mesmo que você já passou pode ajudar a aumentar a conscientização sobre o câncer de rim e fortalecer o sentimento de fazer parte de um grupo.

Questione. Converse com seus médicos. Faça perguntas, peça explicações detalhadas e anote as dúvidas para não esquecê-las em sua próxima consulta. Seja ativo durante seu tratamento e em suas escolhas.

Aceite ajuda. Quando as pessoas perguntam: “O que eu posso fazer?”, é porque elas realmente querem “fazer” alguma coisa por você. Permita-se ser ajudado. Elas podem colaborar tanto nas tarefas diárias, como cozinhar e cuidar de seus filhos, ou apenas fazer companhia.

Amigos e familiares. Quando você recebe o diagnóstico de câncer, sua família e amigos também são afetados. Eles também lidam com seus próprios medos e preocupações. E uma das maneiras de lidarem com isso é cuidando de você de alguma forma.

Consultas e exames. Leve um acompanhante com você quando for ao médico, para ajudar a entender o que ele irá falar.



Busque informação e apoio.

Ligue Câncer: 0800 773 1666 ou envie um e-mail para faleconosco@oncoguia.org.br para esclarecer dúvidas, conhecer seus direitos, desabafar ou mesmo buscar apoio.

Mantenha-se ativo. Procure manter sua rotina de exercícios, a menos que o seu médico tenha recomendado repouso. Manter-se ativo pode ajudá-lo ou ajudá-la a ter menos efeitos colaterais e diminuir o tempo de recuperação. Pergunte ao seu médico qual nível de atividade física é o mais adequado para você.

Participe de um grupo de apoio. Os grupos de apoio são uma oportunidade para você conversar com outras pessoas que estão passando por situações semelhantes. Se não encontrar um grupo de apoio perto de você, procure grupos online, mesmo após o término do tratamento. Essa ajuda pode ser importante.

Depressão. Algum nível de desconforto é normal após um diagnóstico de câncer, mas é importante compartilhar isso com seus médicos, para que eles possam avaliar se é apenas uma ansiedade ou uma depressão mais profunda. Sabendo o que se passa com você, eles podem indicar tratamentos e terapias que poderão lhe ajudar.

Vivendo o dia a dia com câncer de rim

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.



Náusea: As náuseas podem ter várias causas, incluindo o tratamento sistêmico (imunoterapia, quimioterapia, terapia alvo) ou radioterapia, crescimento tumoral ou mesmo ansiedade sobre a doença. Várias estratégias podem ser tentadas para reduzir as náuseas, desde fazer refeições pequenas mais vezes ao dia até ingerir quantidades de líquidos com mais frequência, beber líquidos salgados, praticar exercícios de relaxamento. Se essas técnicas não forem eficazes, seu médico pode prescrever medicamentos específicos contra a náusea.

Constipação: Não é raro que os pacientes com câncer se tornem constipados. Os fatores que contribuem para isso são medicamentos para dor, tratamentos para a doença, falta de exercícios e má nutrição. Em muitos casos, ajustes nutricionais e aumento da ingestão de água podem ser muito úteis. Converse com seu médico sobre outras abordagens.



Dor: A dor pode estar relacionada ao próprio tumor ou a alguns dos tratamentos. Existem muitos medicamentos disponíveis para controlar a dor. Converse com seu médico sobre ela que ele o orientará sobre a medicação indicada para o seu caso. Os medicamentos para dor podem ser complementados ou, em alguns casos, substituídos por intervenções não médicas, como meditação e terapias de relaxamento.

Fadiga: Cansaço extremo é um dos sintomas mais comuns em pacientes com doença avançada. A fadiga 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.

Depressão: O diagnóstico da doença por si só pode provocar depressão em alguns pacientes. Muitos pacientes que estão deprimidos não conseguem manter seus contatos sociais habituais e

se sentem isolados 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!)... Não ignore esses sentimentos! Admita que você está com um problema e que procurar ajuda é a coisa mais importante que você precisa fazer.

Tabagismo: Se você fuma, pare e nunca mais volte a fumar! O histórico de tabagismo é um dos fatores de risco para câncer de rim. Se precisar, não hesite em buscar ajuda profissional, solicite uma indicação ao seu médico. Incentive as pessoas ao seu redor, especialmente os jovens, a parar de fumar ou a evitar começar.

Mudanças no estilo de vida: Você não pode mudar o fato de você ter tido câncer de rim, mas pode mudar o seu modo de vida. Faça escolhas saudáveis, sinta-se bem, reveja seus objetivos, encare a vida de uma nova forma. O diagnóstico de câncer de rim faz com que a maioria dos pacientes passe a ver a vida sob outra perspectiva. Muitas pessoas começam a se preocupar com a saúde, tentam alimentar-se melhor, levar uma vida menos sedentária, manear no álcool ou param de fumar. Não se estresse com pequenas coisas. É o momento de reavaliar a vida e fazer mudanças. Preocupe-se com sua saúde.

Nutrição: Comer bem pode ser difícil para qualquer pessoa, mas pode ser ainda mais difícil durante e após o tratamento do câncer



de rim. Tente não se preocupar com a mudança no paladar ou o possível ganho de peso devido ao tratamento. Se o tratamento está causando variações no peso ou se você tem dificuldade para comer nesse período, faça o melhor que puder. Coma o que você gosta, o que conseguir e quando conseguir. Você pode determinar que nessa fase o melhor é fazer pequenas refeições a cada 2 a 3 horas até se sentir melhor. Esse não é o momento para restringir sua dieta. Tenha em mente que esses problemas geralmente melhoram com o tempo. Você poderá ser encaminhado a um nutricionista, que pode sugerir algumas opções sobre como combater parte dos efeitos colaterais do tratamento. Alguns pacientes podem precisar de suplementos nutricionais para garantir que estão recebendo a nutrição necessária. Outros precisam usar uma sonda de alimentação para impedir a perda de peso e melhorar a nutrição. Uma das melhores coisas a se fazer agora é reorganizar seus hábitos alimentares. Opte por alimentos mais saudáveis e tente manter um peso adequado. Você se surpreenderá com os benefícios que isso irá lhe trazer.

Atividade física: A sensação de estar sempre cansado pode ser comum após o tratamento. Porém é um tipo de cansaço diferente, que não melhora após um período de descanso. É uma espécie de fadiga e uma das maneiras de reduzir essa sensação é justamente buscar se exercitar, mesmo sendo difícil. Comece aos poucos, no seu ritmo, e vá aumentando os exercícios conforme se sinta com mais disposição. Converse com seu médico sobre o melhor momento para iniciar a prática de exercícios. Você pode também consultar um fisioterapeuta especializado que poderá lhe orientar de maneira adequada. Benefícios da atividade física: melhora o

condicionamento cardiovascular; aliado a uma boa dieta, ajuda na perda de peso; melhora a musculatura; reduz a fadiga; pode diminuir a ansiedade e depressão; pode fazer com que você se sinta mais feliz e melhor consigo mesmo; e reduz as chances de um novo câncer. Em longo prazo, sabe-se que a prática regular de atividade física ajuda a diminuir o risco de alguns tipos de câncer, além de outros benefícios para a saúde.

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 ajudará nessa nova realidade de sua vida. Existem várias técnicas e terapias que podem ajudar nesse momento difícil, como relaxamento, visualização e meditação, que podem ser usadas separadamente ou em conjunto para reduzir o estresse e a tensão. Relaxar a mente e o corpo ajudam a melhorar o bem-estar.

Apoio familiar: Um diagnóstico de câncer 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. 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 à 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.

Terapia de suporte para pacientes com câncer de rim

Em algum momento, o tratamento específico pode deixar 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. Esse tipo de tratamento é denominado 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, para aliviar a dor ou para reduzir o tamanho do tumor e impedir, por exemplo, que ele obstrua um órgão ou pressione os nervos.

Em algum momento, o médico pode optar por indicar apenas terapia de suporte. Elas 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 puder nessa fase da doença.

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

Que tal passar a fazer as coisas que você sempre quis fazer e deixar de lado aquelas que não gostaria mais de realizar?



Lista dos direitos dos pacientes com câncer

O paciente com câncer, dependendo de determinados requisitos, pode usufruir de vários direitos, como:

- Acesso a medicamentos
- Auxílio doença e aposentadoria por invalidez
- Compra de veículos (aquisição de carro adaptado)
- Isenção da tarifa de transporte coletivo urbano
- Isenção de imposto de renda
- Isenção de IPTU
- Quitação da casa própria
- Saque das cotas PIS/PASEP
- Saque do FGTS

**Todos os direitos estão descritos de
forma detalhada no Portal Oncoguia:
www.oncoguia.org.br/direitos-dos-pacientes**

Fontes utilizadas:

American Cancer Society - www.cancer.org

Kidney Cancer Association - www.kidneycancer.org/

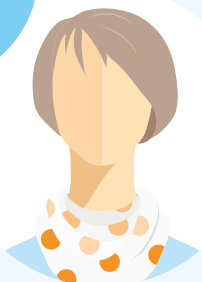
International Kidney Cancer Coalition - www.ikcc.org

National Cancer Institute - www.cancer.gov

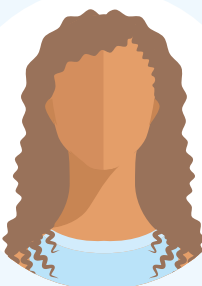
MD Anderson Cancer Center - www.mdanderson.org

Portal do Instituto Oncoguia - www.oncoguia.org.br

Quais são
os meus
direitos?



Estou
com
medo



Tenho
dúvidas
sobre o meu
tratamento



Câncer: e
agora?



Se você estiver com dúvidas sobre como garanti-los ou como lidar com um problema de acesso a exames ou tratamentos, quiser se informar sobre efeitos colaterais ou simplesmente tiver necessidade de desabafar, **entre em contato por meio dos nossos canais de atendimento:**

☎ **0800 773 1666**

✉ **faleconosco@oncoguia.org.br**

Teremos enorme prazer em
esclarecer o que for preciso!



Programa Ligue Câncer - Apoio e orientação:

0800 773 1666

—————     ONCOGUIA —————

W W W . O N C O G U I A . O R G . B R

APOIO:



Bristol-Myers Squibb
Divisão Oncologia



 **NOVARTIS**