

Estou com
Melanoma.
E agora?





Estou com melanoma, e agora?!

Receber o diagnóstico de um melanoma pode ser bem difícil, pois além da doença em si, você notará mudanças em todos os aspectos da sua vida. Com o início do tratamento, a sua jornada se inicia 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 que é melanoma?

Ele é um câncer que se origina e desenvolve nos melanócitos, suas células que produzem melanina e por isso, geralmente os tumores são de cor marrom ou preta. No entanto, alguns melanomas não são pigmentados, podendo ser de cor rosa, bege ou branco.

O melanoma pode se desenvolver na pele de qualquer parte do corpo, mas é mais propenso em locais como o tronco (mais comum em homens), pernas (mais frequente nas mulheres), pescoço e rosto. Pessoas com a pele mais pigmentada têm um risco menor de desenvolver melanoma nesses locais, mas como qualquer pessoa, também podem desenvolver esse tipo de câncer nas palmas das mãos, plantas dos pés e sob as unhas. Melanomas também podem se formar em outras partes do corpo, como olhos, boca, órgãos genitais e região anal, mas são menos frequentes do que o melanoma na pele.

O melanoma é menos comum do que o câncer de pele basocelular e espinocelular, porém é o mais agressivo. Quase sempre é curável desde que diagnosticado precocemente. Caso contrário, a doença pode avançar para outras partes do corpo, tornando mais difícil o tratamento.

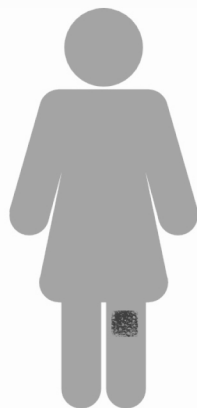
Melanoma

Compreendendo os diferentes tipos

Embora o câncer de pele seja o mais frequente no Brasil e corresponda a 30% de todos os tumores malignos no País, o melanoma representa apenas 3% desse grupo. Existem quatro tipos principais de melanoma cutâneo:

Melanoma extensivo superficial

É o tipo mais comum e ocorre principalmente em pessoas jovens. Ele geralmente é plano e irregular quanto ao formato e à cor, e ocorre em tons diferentes de preto e marrom. Esse tipo de melanoma pode se manifestar em qualquer idade ou parte do corpo, mas é mais provável ocorrer no tronco em homens, nas pernas em mulheres, e na parte superior do dorso em ambos, sendo mais comum em pessoas de pele mais clara.

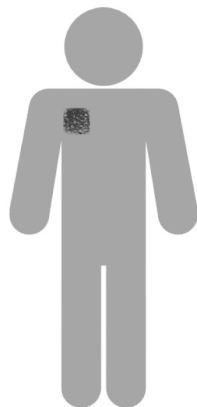


Melanoma nodular

Se inicia como uma área elevada de cor preta azulada ou vermelha azulada. No entanto, alguns melanomas não apresentam cor alguma.

Melanoma lentigo maligno

Este tipo é diagnosticado geralmente em idosos, como resultado da pele exposta cronicamente ao sol na face, orelhas, braços e parte superior do tronco. As áreas de pele anormal geralmente são grandes, planas e têm aspecto bronzeado com áreas marrons.

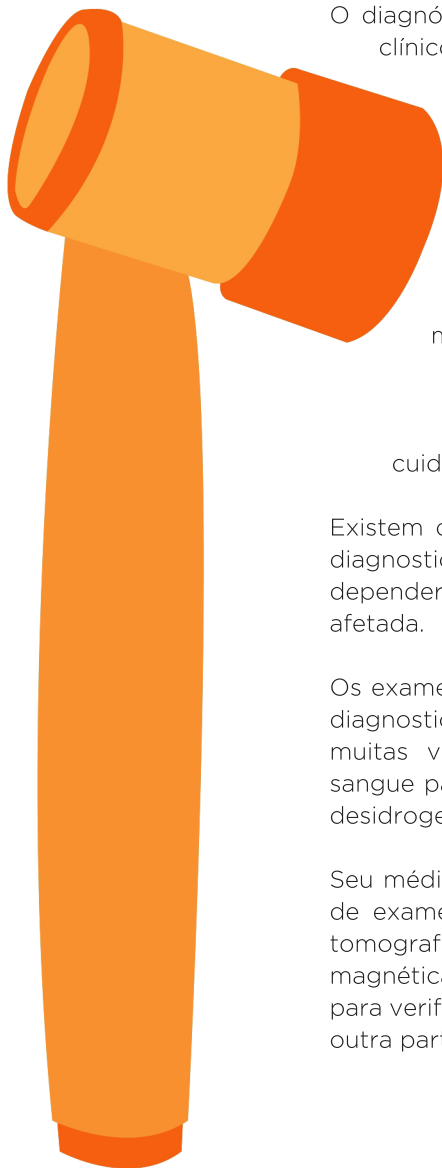


Melanoma lentiginoso acral

É a forma menos comum de melanoma. Ele geralmente ocorre nas palmas, solas ou embaixo das unhas e é mais comum em afroamericanos.



Como o diagnóstico é realizado?



O diagnóstico inicial do melanoma é geralmente clínico. Durante o exame físico, o médico (mais comumente o dermatologista, mas pode ser outro médico também) observa a forma, cor e textura das lesões e se existe sangramento ou descamação.

Alguns dermatologistas realizam no consultório um exame complementar denominado dermatoscopia para avaliar manchas em peles mais claras e ajudar no diagnóstico inicial. É um teste indolor no qual o médico usa um instrumento chamado dermatoscópio para examinar cuidadosamente a área suspeita em sua pele.

Existem diferentes tipos de biópsias que podem diagnosticar um câncer de pele e a escolha dependerá do tamanho e localização da área afetada.

Os exames de laboratório não são utilizados para diagnosticar o melanoma, porém, os médicos muitas vezes solicitam uma análise clínica de sangue para verificar o nível sanguíneo do lactato desidrogenase (LDH), antes do tratamento.

Seu médico também poderá solicitar a realização de exames de imagem, como raios X do tórax, tomografia computadorizada, ressonância magnética e tomografia por emissão de pósitrons, para verificar se a doença já se instalou em alguma outra parte do seu corpo (metástases).

Estadiamento do melanoma

O estadiamento é uma forma de descrever um câncer, sua localização, se e para onde disseminou, e se está afetando as funções de outros órgãos no corpo. Ter conhecimento do estágio ajuda o médico a decidir o tipo de tratamento a ser realizado e o prognóstico do paciente, para isso ele poderá lhe solicitar uma série de exames.

Converse com seu médico se tiver quaisquer perguntas sobre o estágio da doença e como isso afeta o seu tratamento.

A Importância dos testes moleculares: o tratamento certo para o paciente certo!

A realização de um teste molecular no tumor é fundamental para que se conheçam as diferentes mutações presentes nele. Isso ajudará o seu oncologista a decidir quais tratamentos são especificamente indicados para o seu caso.

O teste molecular é um exame detalhado feito na amostra de tecido da biópsia, que envolve a busca por mutações no DNA que compõe o tumor e a avaliação dos níveis de proteínas, genes e outros fatores únicos dele. Quando características particulares do tumor são encontradas pelos testes moleculares, o paciente pode, por exemplo, ser tratado com terapias específicas com maiores chances de sucesso.

Atualmente as características que podem ser alvo dos tratamentos disponíveis para o melanoma incluem os genes BRAF, MEK e C-KIT.

Converse com o seu médico sobre a realização dos testes moleculares para que você saiba exatamente com qual tipo de melanoma está lidando e qual deve ser o tratamento indicado para o seu caso.



Prepare-se para a consulta com seu oncologista

Aqui listamos algumas sugestões de perguntas que podem te ajudar:

- *Quais as opções de tratamento disponíveis para o meu caso?*
- *Faremos algum tipo de teste para verificar o meu tipo de melanoma?*
- *Quais são os benefícios e riscos de cada um destes tratamentos?*
- *Quando vamos começar o tratamento? Qual a duração?*
- *De que forma o tratamento afetará minhas atividades do dia a dia?*
- *O que esperamos do tratamento? Ficarei curado ou vamos apenas estabilizar a minha doença?*
- *Quais são os possíveis efeitos colaterais deste tratamento, tanto a curto quanto a longo prazo?*
- *Se a doença não pode ser curada, qual é o objetivo do tratamento para a doença metastática?*
- *Como vamos avaliar se o tratamento está sendo eficaz?*
- *Com que frequência devo fazer as consultas de retorno?*
- *Poderei voltar a realizar minhas atividades normalmente?*
- *Quais são as chances do câncer voltar?*

Conhecendo os tratamentos

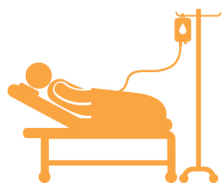
Após o diagnóstico e estadiamento da doença, o médico discutirá com o paciente as opções de tratamento, que dependerão do tipo e estágio do tumor, sua localização, características moleculares, o estado de saúde geral do indivíduo e possíveis efeitos colaterais. Os tratamentos mais comuns para o melanoma são cirurgia, radioterapia, imunoterapia, terapia alvo, quimioterapia (alguns ainda não disponíveis no Brasil). Em muitos casos, mais do que um desses tratamentos, ou uma combinação deles, podem ser utilizados.

Em função das opções de tratamento definidas para cada paciente, a equipe médica deverá ser formada por alguns especialistas, como cirurgião, oncologista, radioterapeuta, dermatologista e patologista. Mas, muitos outros poderão estar envolvidos, como enfermeiros, nutricionistas, assistentes sociais e psicólogos.



Cirurgia

É a principal opção terapêutica para a maioria dos casos de melanoma. Os principais tipos de técnicas cirúrgicas utilizados são a excisão simples, cirurgia de Mohs, excisão local ampla e biópsia de linfonodo sentinela. Os melanomas em estágio inicial, geralmente, são curados.



Quimioterapia

Utiliza medicamentos para destruir células cancerígenas, geralmente bloqueando a capacidade deles crescerem e se dividirem. É uma terapia sistêmica, ou seja, ela ataca todas as células do corpo de rápida multiplicação, as cancerígenas e as saudáveis. As formas mais comuns de administração da quimio são por via intravenosa ou oral. É administrada em ciclos, com cada período de tratamento seguido de um de descanso, permitindo assim que o corpo possa se recuperar. Cada ciclo dura, em média, algumas semanas. A escolha do esquema de tratamento depende de uma série de fatores, como localização e extensão da doença, perfil molecular do paciente, tratamentos anteriores, potenciais efeitos colaterais ou toxicidade dos medicamentos e estado de saúde geral do paciente. Os principais medicamentos utilizados no tratamento do melanoma são dacarbazina, temozolomida, nab-paclitaxel, paclitaxel, cisplatina, carboplatina e vinblastina.



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 podem ser usados para tratar o melanoma, como os inibidores de DP-1 (pembrolizumab e nivolumab), inibidor CTLA-4 (ipilimumab), citocinas (interferon-alfa e interleucina-2) e outras.



Terapia alvo

É um tipo de tratamento do câncer que usa medicamentos que atacam especificamente as células cancerígenas, provocando pouco dano às células normais. As terapias alvo funcionam de forma diferente dos quimioterápicos convencionais e, muitas vezes, têm efeitos colaterais menos severos. Vários tipos de terapias alvo podem ser utilizados como os inibidores de BRAF (vemurafenibe e dabrafenib), inibidores de MEK (trametinib e cobimetinib) e os medicamentos que têm como alvo células com alterações no gene C-KIT (imatinibe e nilotinibe). Converse com seu médico sobre os testes necessários para a realização desses tratamentos e também se eles já estão disponíveis no Brasil.



Radioterapia

O tratamento radioterápico utiliza radiações ionizantes para destruir ou inibir o crescimento das células anormais que formam um tumor. No caso do melanoma, a radioterapia é utilizada para metástase no cérebro e ossos, podendo também ser usada em casos em que a cirurgia não é realizada em função da localização do tumor. Em alguns casos, a radioterapia pode ser administrada após a cirurgia na área onde foram retirados os linfonodos, especialmente se muitos deles continham células cancerígenas, para reduzir a chance de uma recidiva.

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

Lidando com os efeitos colaterais do tratamento

O tratamento contra o câncer tem por finalidade a cura ou alívio dos sintomas da doença. Os tratamentos cirúrgicos, radioterápicos ou as terapias com medicamentos (quimioterapia, imunoterapia e terapia alvo), 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 melanoma por tipo de tratamento podem incluir:

CIRURGIA	IMUNOTERAPIA	TERAPIA ALVO	QUIMIOTERAPIA	RADIOTERAPIA
Dor	Fadiga	Dor nas articulações	Perda de cabelo	Fadiga
Desconforto	Tosse	Fadiga	Aftas	Reações cutâneas
	Náuseas	Perda de cabelo	Perda de apetite	Dor de estômago
Queloide	Erupção cutânea	Sensibilidade ao sol	Náuseas	Náuseas
Linfedema	Falta de apetite	Náuseas	Vômitos	Vômitos
	Diarreia	Problemas cardíacos	Diarreia ou constipação	Diarreia
	Constipação	Problemas no fígado	Infecção	Perda de cabelo
	Dor nas articulações	Insuficiência renal	Hemorragias e hematomas	Alterações do paladar
	Problemas no fígado, rins ou intestinos	Reações alérgicas	Fadiga	Perda de peso
		Problemas na pele	Neuropatia	Perda de memória
		Diarreia		Dores de cabeça
		Inchaço		

Muitos destes efeitos podem ser controlados com medicamentos ou outras terapias para ajudar o paciente a se sentir melhor e continuar com a sua vida normal. Converse com seu médico sobre terapias de suporte que ajudam a controlar efeitos colaterais.



Enfrentando uma recidiva

Esse pode ser um momento bem difícil, mas não se desespere. Converse com seu médico sobre como será a continuidade do seu tratamento e siga em frente. Tudo deverá ser reavaliado: a localização e 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 seu crescimento ou para aliviar os sintomas, bem como a possibilidade de riscos e benefícios.

Convivendo com a metástase

O nome metástase se dá quando o câncer atinge outras partes do corpo, além do local inicial. Ela pode ocorrer quando as células cancerosas viajam através da corrente sanguínea ou dos vasos linfáticos para outras áreas do corpo.

Para a maioria dos pacientes, o diagnóstico de uma metástase é muito estressante e, às vezes, difícil de suportar. Quando isso ocorre, um novo ciclo de exames poder ser realizado para diagnosticar a extensão delas.

Muitas vezes o novo esquema de tratamento incluirá terapias já realizadas, como quimioterapia ou terapia alvo, que podem ser utilizados em combinações e ritmos diferentes do tratamento inicial. Também deve ser considerado 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 cuidados paliativos 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 de um melanoma, você será uma pessoa diferente para sempre. A forma como você terá que se cuidar será sempre diferenciada 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 eles trazem.

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



E após o tratamento?

Ao mesmo tempo que o fim do tratamento pode ser um alívio, também pode trazer o medo da recidiva. Sim, corre o risco do câncer realmente voltar, 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 através 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 melanoma.



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. Eles podem auxiliar 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 alguém com você quando for ao médico, para ajudar a ouvir e entender o que o ele falar.



Busque informação e apoio

Entre em contato com nosso Programa Ligue Câncer - Apoio e Orientação pelo telefone 0800 773 1666 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 a ter menos efeitos colaterais e diminuir o tempo de recuperação. Pergunte ao seu médico qual o nível de atividade física é a 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 algum 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 te fazer bem.

Lista dos direitos dos pacientes com câncer

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

Todos estão descritos de forma bem detalhada no
Portal Oncoguia:

www.oncoguia.org.br/direitos-dos-pacientes

Fontes utilizadas

- American Cancer Society - www.cancer.org
- Portal do Instituto Oncoguia - www.oncoguia.org.br
- Melanoma Research Foundation - www.melanoma.org
- Skin Cancer Foundation - www.skincancer.org



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), das 9h às 17h, de 2ª à 6ª feira.

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**