Diário do Meu tratamento

Oncoguia

Oncoguia

Olá,

Receber o diagnóstico de um câncer não é fácil. Por isso, já é esperado que você fique um pouco atordoado com a notícia e leve um tempo até assimilar e aceitar todas as mudanças que ocorrerão em sua vida. Tenha calma e respeite o seu tempo. Permita-se viver o processo de entendimento e aceitação da doença.

É importante, que após essa fase inicial, que você se prepare para encarar tratamento e, para isso, a informação é uma grande aliada. Estudos já mostram revelam que pacientes informados sobre a doença, suas formas de tratamento e seus direitos tendem a lidar melhor com a situação e, podem até apresentar menos efeitos colaterais do que aqueles que simplesmente seguem as orientações médicas, sem entender ou questionar o contexto no qual estão inseridos.

Informe-se, Questione, Participe!
Seja um PAR: **Paciente Ativo e Responsável!**

A informação pode lhe ajudar a se sentir mais preparado e seguro e a partir disso, participar mais durante todo o processo que virá pela frente. Além da informação, é muito importante você se conhecer por meio do autocuidado diário com seu corpo, sua mente e seus sentimentos.

Para lhe ajudar a assumir uma postura ativa e responsável diante do seu tratamento, criamos este Diário para que você:

- **Tome nota de informações importantes sobre sua doença, tratamentos e sua nova rotina;**
- **Organize num mesmo local sua agenda de exames, consultas e tratamentos;**
- **Anote seus medicamentos, seus respectivos possíveis efeitos colaterais e claro, converse com seu médico sobre isso.**

Também trazemos dicas exclusivas Oncoguia, lista de direitos e de perguntas para lhe ajudar numa conversa produtiva com o seu Oncologista. Saiba também como nós podemos te ajudar.

Enfim, use e abuse deste Diário! Use e abuse do Oncoguia e de tudo que temos pra você!

Entendemos e respeitamos, que muitos pacientes preferem não se aprofundar em detalhes do tratamento. Se você tem esse perfil, não se preocupe. Não há certo ou errado. Cada um enfrenta o câncer de uma forma. Descubra o seu jeito e respeite seus limites. O importante é que você se sinta bem cuidado, seguro e tranquilo.

Grande abraço e, lembre-se, **você não está sozinho!**

Equipe Oncoguia

Saiba o que você vai encontrar nesse diário:

- informações pessoais
- Informações sobre sua equipe de saúde
- Sobre locais e endereços importantes
- Sobre Saúde e Câncer
- Vai começar o tratamento?
  - Sobre o seu tratamento
  - Agenda e rotina do tratamento
- Participe ativamente do seu tratamento
  - Monitore e anote efeitos colaterais
- Conversando com meu médico
- Dicas Oncoguia
  - Quando ligar para o seu médico
  - Direitos e benefícios legais
  - Como o Oncoguia pode ajudar Você!
- Anotações importantes

Oncoguia

Informações pessoais

Nome:

Endereço completo:

Celular:

Email:

Data de nascimento: Idade:

Dados de familiar para contato

Nome:

Grau de parentesco:

Celular:

Plano de saúde ( ) ou SUS ( )

Nome do seu plano de saúde:

Número carteirinha:

Número cartão do SUS:

Informações sobre sua equipe de saúde

Sobre o oncologista

Nome:

_____

Endereço do consultório (ou do local onde você faz seu tratamento):

_____

Telefone para contato em caso de urgência:

_____

Celular:

_____

E-mail para contato:

_____

Informações sobre sua equipe de saúde

Outros médicos:

Nome:

Especialidade:

Endereço:

Formas de contato: **Fone, whatsapp ou email**

Nome:

Especialidade:

Endereço:

Formas de contato: **Fone, whatsapp ou email**

Nome:

Especialidade:

Endereço:

Formas de contato: **Fone, whatsapp ou email**

Sobre locais e endereços importantes

Endereço da clínica/hospital

Nome:

Endereço:

Telefones:

Pessoa para contato:

Endereço da clínica/hospital

Nome:

Endereço:

Telefones:

Pessoa para contato:

Sobre locais e endereços importantes

Em caso de Internação: Onde ir?

Nome do hospital:

Endereço:

Telefone:

Nome do hospital:

Endereço:

Telefone:

Nome do hospital:

Endereço:

Telefone:

Sobre a sua Saúde

Dica: fale sobre esses temas com o seu oncologista

MARQUE OS CÍRCULOS DE ACORDO COM A OPÇÃO ESCOLHIDA	SIM	NÃO	NÃO SEI
Faz atividade física:	◯	◯	◯
• **se sim,** quantas vezes por semana? - _____ -			
Está acima do peso/com obesidade:	◯	◯	◯
É fumante:	◯	◯	◯
Bebe com frequência:	◯	◯	◯
• **se sim,** quantas vezes por semana? - _____ -			
Alimenta-se de forma saudável:	◯	◯	◯
Sobre historia de câncer na familia:	◯	◯	◯
• **se sim,** quem e qual tipo de câncer? - _____ -			

▶ Outras doenças:

_____

_____

_____

▶ Medicamentos de uso contínuo (que não são para o câncer)

_____

_____

_____

Sobre o câncer

Órgão onde o câncer surgiu:

_____

nome do câncer: → dica - Olhe no resultado da sua biópsia

_____

Subtipo:

_____

Marcador tumoral molecular/genético:

→ dica - Não sabe? Pergunte para o médico!

_____

Data do diagnóstico:

_____

Anote informações relevantes sobre o seu diagnóstico:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Sobre tratamentos

Dica: vá preenchendo aos poucos, conforme você for realizando os tratamentos

Primeiro tratamento (tipo e data):

_____

Data e tipo da cirurgia (se realizada):

_____

Quimioterapia: ( ) nome: _____

Terapia-alvo: ( ) nome: _____

Imunoterapia: ( ) nome: _____

Radioterapia: ( )

outro tratamento, qual? _____

- número de sessões
- tipo de radioterapia

Hormonioterapia: ( ) nome: _____

Outro:

_____

_____

_____

Sobre tratamentos

Vai começar seu tratamento?

Não vá sozinho à consulta. São muitas informações novas e ter alguém por perto poderá ajudar na compreensão de tudo o que foi dito pelo médico, além de ajudá-lo a relembrar tudo o que foi discutido durante a consulta. Você e seu acompanhante podem fazer anotações e ou até pedir ao seu médico se você pode gravar a consulta.

Se você não estiver entendendo a explicação do médico, fale para ele. É muito importante que você esclareça todas as dúvidas durante a consulta. Se o médico estiver utilizando termos pouco familiares, peça para ele explicar com outras palavras. Trata-se de uma linguagem nova em um momento difícil e é normal que você se sinta perdido no início.

Utilize este diário exclusivamente para o seu tratamento. Serão muitas consultas (algumas com vários profissionais), exames e quimioterapias e/ou radioterapias. É preciso organizar toda a informação. Também não deixe de anotar as dúvidas que forem surgindo durante o tratamento, assim como as datas dos procedimentos e, eventualmente, sintomas ou efeitos colaterais surgidos nos intervalos.

No dia da consulta, comece sempre esclarecendo as suas dúvidas. É fundamental que você conte ao seu médico como se sentiu desde a última consulta, relate se teve efeitos colaterais (quantas vezes e o que você tomou) e outras dúvidas e ou problemas que vem enfrentando.

Tenha calma, mas faça a sua parte. Várias consultas serão necessárias para que vocês (seu médico e você) estabeleçam uma boa relação e também para que você comece a entender o seu médico e a se adaptar com o novo vocabulário que fará parte de sua vida durante o período de tratamento.

Busque informação de qualidade. Caso você queira obter mais informações sobre seu caso, acesse o nosso Portal Oncoguia.

Agenda do seu tratamento

Consultas, quimioterapias, outros.

Data:	Horário:	Consultas | Quimioterapias | Outros

Agenda do seu tratamento

Consultas, quimioterapias, outros.

Data:	Horário:	Consultas | Quimioterapias | Outros

Agenda do seu tratamento

Consultas, quimioterapias, outros.

Data:	Horário:	Consultas | Quimioterapias | Outros

Sobre tratamentos

Participe ativamente do seu tratamento.

Pergunte e anote o nome do seu tratamento

Dessa forma você pode conversar com seu médico sobre esse e outros tratamentos efetivos para o seu caso e também para contribuir em discussões de incorporações de novas tecnologias no SUS.

Anote e converse com seu médico sobre efeitos colaterais

Dessa forma, você pode conversar com seu médico sobre formas de acabar ou minimizar os efeitos colaterais e assim ter mais qualidade de vida.

Tratamentos e efeitos colaterais

Anote aqui o NOME dos seus tratamentos (quimioterápicos, terapias-alvo, imunoterapias, hormonioterapias etc.) e os possíveis efeitos colaterais acarretados.

Nome	Data de início e fim	Efeito colateral (Escreva detalhes)

Sobre tratamentos

Tratamentos e efeitos colaterais

Nome	Data de início e fim	Efeito colateral (Escreva detalhes)

Sobre tratamentos

Tratamentos e efeitos colaterais

Nome	Data de início e fim	Efeito colateral (Escreva detalhes)

Quando devo ligar para o médico?

Dica: Verifique com ele qual é o contato que você deve utilizar

- Febre acima de 37,8°.
- Sangramentos anormais.
- Aparecimento de manchas avermelhadas ou roxas na pele.
- Dor intensa no local da aplicação de soro ou da quimioterapia.
- Diarreia severa (mais de 3 episódios de evacuação líquida no período de 24 horas).
- Qualquer outro sintoma que lhe pareça severo e esteja lhe deixando preocupado.

Como estamos falando de um tratamento oncológico, sugerimos que você converse com seu médico para que ele lhe certifique em que situações você deve entrar em contato. Lembrando que cada caso é um caso e estes sintomas podem variar um pouco de paciente para paciente.

E quando ir ao PS? Pergunte ao seu medico em quais situações você ja deve ir ao PS diretamente.

Conversando com o oncologista

Este é um roteiro de perguntas para as diferentes fases do seu tratamento. O objetivo é ajudar na comunicação com seu médico e o importante é não ficar com dúvidas! Essas são perguntas iniciais que servem para qualquer tipo de câncer e que vão lhe orientar e preparar para o tratamento.

- Qual é o meu tipo de câncer?
- O que pode ter causado este tipo de câncer?
- Pode ser hereditário? Devo conversar com as pessoas da minha família? Se sim, em que momento?
- Como devo me preparar para iniciar este tratamento?

Sobre a minha rotina

- Posso seguir trabalhando? De que forma o câncer e o tratamento podem impactar a minha vida?
- Existe alguma atividade que eu não devo realizar ou que devo evitar? Posso comer qualquer coisa? O que eu não posso comer? O que eu devo evitar?
- Posso me exercitar? algo que devo evitar?
- Há algo que eu não possa fazer?
- Em quais situações eu devo ligar para você?

Conversando com o oncologista

Sobre o diagnóstico

- Qual é o "nome completo" do meu tipo de câncer?
- Para que possamos confirmar o diagnóstico, quais exames e procedimentos serão necessários?
- Conhecer o biomarcador molecular é importante no meu caso? Se sim, Como posso me preparar para esses exames ou procedimentos? O plano cobre ou qual o custo envolvido?
- Qual é o estadiamento da minha doença?
- Qual o meu risco da doença progredir ou voltar? Pode me explicar melhor.
- Podemos falar em cura para o meu caso? Se não, o que faremos para manter minha doença sob controle?

Em tratamento

- Qual é o tratamento recomendado para a minha doença?
- Existem outras opções de tratamento?
- Como será meu tratamento? Com que frequência? Quanto tempo durará o tratamento?
- Se for quimioterapia, terapia-alvo, imunoterapia, qual o nome do medicamento ou do protocolo proposto?
- Quais efeitos colaterais eu posso esperar?
- Vai cair meu cabelo?
- Quais os riscos e benefícios deste tratamento?
- Qual é o resultado esperado do tratamento?
- Vou sentir dor?
- Precisarei ficar no hospital?
- Poderei retomar todas as minhas atividades normais? Quando?
- Quanto dura cada sessão? Terei que fazer quantas sessões?

Conversando com o oncologista

Recursos de suporte

- Há na clínica ou no hospital um psicólogo com quem posso conversar?
- E dentista, para eu fazer uma prevenção de mucosite e outras coisas?

Após o fim do tratamento

- Em que situações devo retornar ou entrar em contato?
- De quanto em quanto tempo faremos exames de manutenção?

Dicas do Oncoguia

- Sabemos que o impacto inicial do diagnóstico é difícil, mas vá com calma, pois você precisa se preparar para enfrentar um longo tratamento.

- Não tenha medo de conversar abertamente com o seu médico (seja cirurgião oncológico ou oncologista clínico ou outros) sobre seu diagnóstico, o seu tipo específico de câncer (sim, existe mais de um tipo de câncer de mama, por exemplo) e os exames necessários para conhecê-lo. Pergunte também sobre as opções de tratamento para o seu caso para que juntos vocês possam definir o melhor para você.

- Prepare-se sempre para a consulta e não leve dúvidas para casa. Anote efeitos colaterais dos tratamentos e comente com seu médico para que possam ser manejados adequadamente. (exemplos: dores, náuseas, vômitos, etc). Eles não são "normais" e você não tem que tolerar nada, ok.

- Saiba que após o diagnóstico de um câncer é muito importante que o tratamento (cirurgia, quimioterapia ou radiologia) seja iniciado logo. O prazo máximo previsto em lei para início do tratamento é de 60 dias a partir do diagnóstico. Mas em muitos casos é imprescindível começar antes. Por isso, a lei também permite que o médico peça que esse prazo seja reduzido dependendo da urgência do caso. Fique de olho no prazo e cobre seu médico, seu plano de saúde e o SUS.

- O tratamento do câncer deve ser multidisciplinar sempre que possível, o que significa que a equipe será composta por médicos de diferentes especialidades e também por psicólogo, nutricionista e enfermeiros, entre outros.

- Se você não está se sentindo seguro e confortável com o tratamento proposto, procure uma segunda opinião.

- Altos e baixos emocionais podem acontecer e não devem ser ignorados. Se necessário, procure um psicólogo (ou um psico-oncologista).

Dicas do Oncoguia

- Converse com seu oncologista em qualquer fase do seu tratamento sobre protocolos de pesquisa clínica. Pode ser uma opção de tratamento para você!

- Informe-se sobre seus direitos e benefícios legais e saiba como garanti-los. Na dúvida, ligue para nós, aqui do Oncoguia pelo 0800 773 1666.

- Família, amigos e rede de apoio são fundamentais nesse momento. Mantenha-os sempre por perto e os acione sempre que sentir que precisa deles.

- Se possível, continue trabalhando durante seu tratamento. Sentir-se útil é muito importante e fará um enorme bem.

- Não deixe o lazer de lado: leia livros e assista a filmes. Divirta-se!

- A realização de atividades físicas durante o tratamento do câncer é muito importante. Mas converse com o seu oncologista antes e, é claro, respeite os seus novos limites.

- Se você sentir vontade, conte sua experiência e conecte-se com outros pacientes.

- Seja um PAR: paciente ativo e responsável! E nunca se esqueça disso: **VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO**.

Conheça seus direitos

Aqui, vamos listar direitos que você pode se beneficiar por conta do diagnóstico do câncer. Mas saiba que sempre depende do preenchimento de determinados requisitos. Alguns dos benefícios legais decorrem da incapacidade para o trabalho, da presença de certos tipos de deficiência, da redução da mobilidade ou mesmo de outras condições estabelecidas por lei. Portanto, é preciso verificar, caso a caso, se o paciente preenche os requisitos legais.

Para saber mais sobre estes e outros direitos, visite **www.oncoguia.org.br/direitos-dos-pacientes** e ligue para nossos especialistas pelo **0800 773 1666**.

- **Isenção do Imposto de Renda** - Pacientes com câncer ou com outras doenças consideradas graves, têm direito à isenção do imposto de renda sobre os valores recebidos a título de aposentadoria, pensão ou reforma, inclusive as complementações recebidas de entidades privadas e pensões alimentícias, mesmo que a doença tenha sido adquirida após a concessão da aposentadoria, pensão ou reforma.

- **Isenção do IPTU** - Como se trata de um imposto municipal, alguns municípios já possuem legislação garantindo a isenção do IPTU para pacientes com câncer. O paciente deverá se informar na Secretaria de Finanças do seu Município sobre a existência desse direito e os requisitos a serem preenchidos para usufruir deste benefício.

- **Auxílio Doença** - É um benefício mensal da Previdência Social (INSS), que pode ser requerido pelo segurado que ficar incapacitado temporariamente para o trabalho em virtude de doença ou acidente.

- **Aposentadoria por Invalidez** - O paciente, segurado do INSS, tem direito a este benefício desde que fique comprovada sua permanente incapacidade para o trabalho. A constatação da incapacidade dá-se por meio de perícia médica realizada pela Previdência Social.

Conheça seus direitos

- **Cirurgia de Reconstrução** - Todo paciente com câncer de mama que teve a mama retirada total ou parcialmente em decorrência do tratamento tem o direito de realizar cirurgia plástica reparadora. Por lei, tanto o Sistema Único de Saúde (SUS) como os Planos de Saúde são obrigados a realizar essa cirurgia.

- **Compra de Veículos** - O paciente com câncer com qualquer tipo de limitação física que o incapacite de dirigir veículo comum, poderá adquirir a Carteira Nacional de Habilitação Especial, para a condução de veículo especial adaptado às suas necessidades, podendo requerer, conforme for o caso, a isenção de IPVA, IPI, ICMS e IOF.

- **Acesso a medicamentos** - A Constituição Federal conferiu ao Estado, por intermédio do Sistema Único de Saúde, o dever de garantir, a todos sem preconceitos ou privilégios de qualquer espécie, o direito à saúde de forma integral e igualitária, incluindo a assistência farmacêutica.

- **Saque do FGTS** - Dentre outros casos previstos em lei, o saque do FTGS pode ser realizado pelo paciente com câncer, AIDS, e em estágio terminal de outras doenças. Também pode ser sacado pelo titular da conta que possuir dependente - esposo (a), companheiro (a), pais, sogros, filho e irmão menor que 21 anos ou inválido – portadores daquelas doenças.

- **Isenção da tarifa de transporte coletivo urbano** - Algumas legislações municipais garantem o direito à isenção da tarifa do transporte coletivo urbano para pessoas com deficiência. Em alguns locais, o direito à isenção desta tarifa se estende a pacientes de determinadas patologias durante o tempo do tratamento. Sendo assim, é importante verificar na secretaria de transportes da localidade onde reside o paciente, quais as hipóteses e requisitos previstos em lei para se obter a isenção da tarifa do transporte coletivo urbano.

Outras anotações importantes:

Outras anotações importantes:

Outras anotações importantes:

Acesse o nosso portal:

oncoguia.org.br

Fale com o Oncoguia:

0800 773 1666 | faleconosco@oncoguia.org.br

(11) 94242-8536

Atendimento de **segunda a sexta**, das **9h às 17h30** (exceto feriados).

SIGA NOSSAS REDES:

oncoguia

Oncoguia

Patrocínio: Knight

Esse diário é um material educativo idealizado e **elaborado pelo Oncoguia** que contou com **patrocínio institucional** da empresa **Knight**.

Oncoguia