

**Estou com
câncer de
bexiga.
E agora?**



Estou com câncer de bexiga. E agora?



Receber o diagnóstico de câncer de bexiga pode ser muito 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 mudanças e variações nas suas vontades, nos seus desejos e até nos seus sentimentos. Por isso, é importante saber que você não está sozinho. Além de toda sua equipe médica, você tem seus familiares, amigos, grupos de apoio e também as ONGs.

Conte com a equipe Oncoguia desde já!

Você não está sozinho!

A bexiga e o câncer

A bexiga é um órgão flexível, de paredes musculares, localizado na pelve. A sua principal função é armazenar a urina antes de ser eliminada do corpo. A urina é produzida pelos rins e conduzida até a bexiga por meio dos ureteres.

A parede da bexiga é formada por várias camadas. O interior do ureter, da bexiga, da uretra, e partes do rim são revestidos por uma camada de células chamadas uroteliais ou de transição, assim a camada mais interna da bexiga é conhecida como urotélio ou epitélio de transição. Debaxo do urotélio se encontra uma fina camada de tecido conjuntivo chamada lâmina própria. A camada seguinte é de tecido muscular, denominada muscular própria.

Além deste músculo, outra zona de tecido conjuntivo adiposo separa a bexiga dos órgãos adjacentes.

Essas camadas são muito importantes para a compreensão do câncer de bexiga já que a maioria destes tipos de tumor começa no urotélio, assim, a maioria dos cânceres de bexiga são os carcinomas de células transicionais. Mas também existem outros.

Câncer de bexiga: compreendendo os sinais e sintomas

Os sinais e sintomas mais frequentes do câncer de bexiga são:

Sangue na urina - na maioria dos casos, a presença de sangue na urina (hematúria) é o primeiro sinal de alerta do câncer de bexiga. Às vezes, não existe uma quantidade de sangue suficiente para alterar a cor da urina. Dependendo da quantidade de sangue, a urina pode ter uma cor alaranjada ou, menos frequentemente, vermelha escura. Em outros casos, a cor da urina é normal (amarelo citrino), mas pequenas quantidades de sangue podem ser encontradas no exame de urina realizado para investigar outras condições ou como parte de um exame médico de rotina.

Mudanças nos hábitos urinários ou sintomas irritativos - O câncer de bexiga pode, algumas vezes, provocar alterações na micção, como:

Urinar com frequência maior que a habitual.

Sensação de dor ou queimação ao urinar.

Urgência para urinar, mesmo quando a bexiga não está cheia.

Problemas para urinar ou fluxo de urina fraco.

Entretanto, esses sintomas também podem ser provocados por outras doenças, como infecções, tumores benignos, cálculos na bexiga, bexiga hiperativa ou por aumento de tamanho da próstata, no caso dos homens. 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.

Como o diagnóstico do câncer de bexiga é realizado?

Se alguns sintomas ou resultados de exames de laboratório (como exame de urina, citologia da urina, cultura da urina) ou do exame físico sugerirem câncer de bexiga, o médico solicitará a realização de uma cistoscopia.

Se uma área anormal é observada durante a cistoscopia, será feita uma biópsia. O procedimento usado para a biópsia dessa área anormal é chamado de ressecção transuretral da lesão na bexiga, popularmente conhecido como raspagem da bexiga, que consiste na retirada do tumor e uma amostra do músculo da bexiga próximo ao tumor. Todas as amostras retiradas durante a ressecção transuretral são enviadas a um laboratório de patologia para análise e confirmação diagnóstica da doença.

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

Compreendendo os diferentes tipos de câncer de bexiga

O **carcinoma urotelial**, também conhecido como carcinoma de células de transição, é o tipo mais frequente de câncer de bexiga. Ele se origina nas células uroteliais que limitam o interior da bexiga.

Outros tipos de cânceres de bexiga

Outros tipos de câncer podem se originar na bexiga, mas com menor frequência:

 **Carcinoma espinocelular** - De 1% a 2% dos cânceres de bexiga são carcinomas espinocelulares e quase todos são invasivos.

 **Adenocarcinoma** - Apenas 1% dos cânceres de bexiga são adenocarcinomas e quase todos são invasivos.

 **Carcinoma de pequenas células** - Menos de 1% dos cânceres de bexiga são carcinomas de pequenas células e começam nas células neuroendócrinas.

 **Sarcoma** - Os sarcomas se iniciam nas células do músculo da bexiga, mas são raros.

Câncer de bexiga invasivo x não invasivo

Para determinar seu prognóstico, os cânceres de bexiga são descritos com base em duas características importantes: o estadiamento e a invasividade.

 **Não invasivos** - Encontram-se ainda na camada interna de células (epitélio transicional), mas não invadiram camadas mais profundas.

 **Invasivos** - Crescem na lâmina própria ou na camada muscular mais profunda. Cânceres invasivos são mais propensos a se disseminarem e são mais difíceis de tratar.

Câncer papilar x câncer plano

Os cânceres de bexiga também são divididos em dois subtipos:

 **Carcinomas papilares** - Geralmente crescem em direção ao centro da bexiga e são denominados cânceres de bexiga papilares não invasivos.

 **Carcinomas planos** - Desenvolvem-se apenas na camada interna de células da bexiga, são conhecidos como carcinomas planos não invasivos ou carcinomas planos in situ.

Estadiamento do câncer colorretal

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. Conhecer o estágio da doença ajuda o médico a decidir o tipo de tratamento que será 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 algumas sugestões de perguntas que podem te ajudar antes da consulta:

-  Que tipo de câncer de bexiga eu tenho?
-  Qual é o estadiamento da minha doença? Como isso determina o 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?
-  No caso do tratamento cirúrgico, que tipo de cirurgia será realizada? Como será a recuperação da cirurgia?
-  Se a bexiga for removida, quais são minhas opções para o desvio urinário? Quais são os prós e contras de cada uma dessas opções?
-  Como vamos avaliar se o tratamento está sendo eficaz?
-  Quais são os possíveis efeitos colaterais desse tratamento a curto e a 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?
-  Qual o objetivo do meu tratamento? 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 bexiga

Após o diagnóstico e estadiamento da doença, o médico discutirá com o paciente suas opções terapêuticas. Dependendo do estágio da doença e de alguns outros fatores, as principais opções de tratamento para pacientes com câncer de bexiga podem ser: cirurgia, terapia intravesical, quimioterapia, radioterapia e imunoterapia. Em muitos casos, mais do que um desses tratamentos ou uma combinação deles pode ser utilizada.

Em função das opções de tratamento definidas para cada paciente, a equipe médica deverá ser formada por especialistas, como urologista, cirurgião, oncologista e radiooncologista. Vários outros profissionais também poderão estar envolvidos durante o tratamento, como enfermeiros, nutricionistas, assistentes sociais e psicólogos.



Cirurgia - A cirurgia é parte do tratamento da maioria dos cânceres de bexiga, sendo que o tipo de cirurgia depende do estágio da doença. A ressecção transuretral é geralmente feita para tumores superficiais e em estágio inicial com o objetivo de retirar as células cancerígenas e os tecidos adjacentes até a camada muscular da parede da bexiga. A cistectomia é realizada para tumores de bexiga invasivos podendo ser parcial (se o tumor invadiu a camada muscular, mas não é muito grande e está bem localizado, podendo ser removido sem retirar toda a bexiga) ou radical (se o tumor é grande ou está localizado em várias áreas da bexiga e consiste na remoção de toda a bexiga e dos linfonodos).



Terapia intravesical - É o tratamento com medicamentos administrados diretamente na bexiga por meio de um cateter. O medicamento permanece na bexiga por até duas horas. Dessa forma, a droga pode agir nas células que revestem o interior da bexiga sem provocar grandes efeitos colaterais em outras partes do corpo. A terapia intravesical é geralmente realizada após a ressecção transuretral do tumor com o objetivo de destruir as células cancerígenas remanescentes. Os tipos de terapia intravesical usados são a imunoterapia intravesical e a quimioterapia intravesical. A terapia com BCG (Bacillus Calmette-Guerin) é considerada a imunoterapia intravesical mais eficaz para o tratamento de câncer de bexiga em estágio inicial. A vacina BCG é administrada diretamente na bexiga através de um cateter. As células do sistema imunológico são então ativadas, o que por sua vez afeta as células cancerígenas na bexiga. Na quimioterapia intravesical os medicamentos quimioterápicos são administrados diretamente na bexiga através de um cateter. Esses medicamentos destroem as células cancerígenas em crescimento. A quimioterapia intravesical é mais frequentemente usada quando não se obtém uma boa resposta com a imunoterapia intravesical. Os medicamentos comumente usados são a mitomicina, gencitabina e valrubicina.



Quimioterapia - O tratamento quimioterápico consiste no uso de medicamentos anticancerígenos para destruir as células tumorais. A quimioterapia para o câncer de bexiga pode ser administrada de duas formas: intravesical e sistêmica. Na quimioterapia intravesical o medicamento é administrado

diretamente na bexiga, sendo esse tipo de tratamento usado apenas para tumores que acometem o revestimento da bexiga. Na quimioterapia sistêmica os medicamentos quimioterápicos são administrados por via oral ou venosa, atingindo as células cancerígenas em qualquer parte do corpo. Quando a quimioterapia é administrada junto com a radioterapia, os medicamentos comumente usados são cisplatina, cisplatina mais fluorouracilo e mitomicina com fluorouracilo. E quando a quimioterapia é administrada sem a radioterapia, os esquemas frequentemente usados são DDMVAC (gemcitabina e cisplatina; metotrexato, vinblastina, doxorubicina e cisplatina); CMV (cisplatina, metotrexato e vinblastina); e, gencitabina com paclitaxel. Outros medicamentos usados, às vezes, isoladamente, para o tratamento do câncer de bexiga incluem docetaxel, paclitaxel, doxorubicina, metotrexato, ifosfamida e pemetrexed.



Radioterapia - O tratamento radioterápico consiste no uso de radiações ionizantes para destruir ou inibir o crescimento das células anormais que formam um tumor.

A radioterapia pode ser usada como parte do tratamento para câncer de bexiga em estágio inicial, após a cirurgia, como tratamento principal para pacientes com câncer em estágio inicial que não podem fazer a cirurgia ou quimioterapia, para evitar a cistectomia, como parte do tratamento para o câncer de bexiga avançado ou para prevenir ou tratar sintomas provocados pelo câncer de bexiga avançado. A radioterapia é frequentemente combinada com a quimioterapia (quimioirradiação) para torná-la mais eficaz.



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 câncer de bexiga, como a BCG intravesical, os inibidores do controle imunológico (atezolizumab, durvalumab, avelumab, nivolumab e pembrolizumab) e anticorpos monoclonais (enfortumab vedotin-ejfv).



Terapia-alvo - É um tipo de tratamento contra o câncer que usa medicamentos ou outras substâncias para identificar e atacar especificamente as células cancerígenas, provocando pouco dano às células normais. As terapias-alvo usadas no tratamento do câncer de bexiga são os inibidores do fator de crescimento de fibroblastos (FGFR), um grupo de proteínas nas células cancerígenas da bexiga que podem ajudá-las a crescer. Em alguns tipos de câncer de bexiga, as células apresentam alterações nos genes do FGFR, que controlam a quantidade de proteínas FGFR. Esses medicamentos têm como alvo as células com alterações no gene FGFR (são os inibidores de FGFR). O inibidor de FGFR comumente usado no tratamento do câncer de bexiga localmente avançado ou metastático com determinadas alterações no gene FGFR2 ou FGFR3, que ainda está crescendo apesar do tratamento com quimioterapia, é o erdafitinib.

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 que melhor se adapte às necessidades de cada paciente.

Lidando com os efeitos colaterais do tratamento do câncer de bexiga

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

Os possíveis efeitos colaterais mais comuns por tipo de tratamento para câncer de bexiga podem incluir:

QUIMIOTERAPIA	Diarreia ou constipação.
	Fadiga.
	Hemorragias ou hematomas.
	Infecção.
	Inflamações na boca.
	Náuseas e vômitos.
	Neuropatia periférica.
	Perda de apetite.
	Perda de cabelo.

**TERAPIA
INTRAVESICAL**

Calafrios.

Dor.

Fadiga.

Febre.

Irritação na bexiga.

Sangue na urina.

Sensação de queimação na bexiga.

RADIOTERAPIA

Alterações na pele, nas áreas irradiadas.

Diarreia.

Fadiga.

Hemorragias ou hematomas.

Infecção.

Náuseas e vômitos.

Sangue nas fezes e/ou na urina.

Ardência, dor ao urinar ou sangue na urina.

CIRURGIA	Cálculos na bolsa de urostomia.
	Impotência.
	Incontinência urinária.
	Infecção na abertura da urostomia.
	Obstrução do fluxo urinário.
	Secura vaginal.
IMUNOTERAPIA	Diarreia ou constipação.
	Fadiga.
	Erupções cutâneas.
	Febre.
	Infecções do trato urinário.
	Náuseas.
	Problemas hepáticos.
	Perda de apetite.
	Perda de cabelo.
	Problemas intestinais.
	Problemas pulmonares.

TERAPIA-ALVO

Alterações na função renal ou hepática.

Alterações nas unhas.

Alterações no paladar.

Alterações nos níveis de minerais no sangue.

Anemia.

Boca seca.

Diarreia.

Feridas na boca.

Olhos secos.

Pele seca.

Perda de apetite.

Perda de cabelo.

Sensação de cansaço.

Cirurgia de reconstrução da bexiga

Se a bexiga inteira for removida, será necessária sua reconstrução para o armazenamento e eliminação da urina. Existem diversos tipos de cirurgia de reconstrução que podem ser indicados dependendo da situação clínica e das preferências pessoais do paciente.

Desvio incontinente - Uma opção é remover uma porção pequena do intestino e conectá-lo aos ureteres, criando o que se denomina conduto ileal, para que a urina passe dos rins para fora do corpo. O conduto está ligado à pele na parte anterior do abdome por uma abertura denominada estoma ou urostomia. Após o procedimento, uma pequena bolsinha é colocada sobre o estoma para coletar a urina, que sai continuamente em pequenas quantidades.

Desvio continente - Outra técnica para drenar a urina é o chamado desvio urinário. Nela é criada uma válvula na bolsa feita no intestino. A válvula permite que a urina seja armazenada em um reservatório urinário continente. O reservatório é esvaziado várias vezes ao dia através de um cateter para o estoma. Alguns pacientes preferem esse método para não ficar com uma bolsinha externa.

Neobexiga - Outra técnica é fazer com que a urina retorne à uretra, restaurando a micção. Uma maneira de fazer isto é criar uma neobexiga, um reservatório urinário feito de uma porção do intestino. Assim como no conduto ileal e no desvio urinário, os ureteres são ligados à neobexiga. A diferença é que a neobexiga é ligada à uretra, permitindo ao paciente urinar normalmente.

Enfrentando uma recidiva

Esse é, sem dúvida, um acontecimento extremamente complicado para o paciente. Converse com seu médico sobre como continuará 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 dos riscos e benefícios de cada opção terapêutica.

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, uma série de exames irão avaliar a extensão da doença. Muitas vezes, o novo esquema terapêutico incluirá tratamentos já realizados, que podem ser utilizados em combinações e periodicidades diferentes do tratamento inicial. Também deve ser considerada a participação em um estudo clínico com novos medicamentos e novas formas de tratar o câncer. Seja qual for a opção escolhida, é importante considerar também a participação 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 bexiga, você será uma pessoa diferente. 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 o câncer de bexiga, mas temos algumas sugestões e dicas que podem te ajudar a viver bem:



Compartilhe sua história – Compartilhar sua experiência com outras pessoas que estão passando pelo mesmo que você, pode ajudar a aumentar a conscientização sobre o mieloma múltiplo e o sentimento de fazer parte de um grupo com desafios parecidos.



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 colaborar tanto nas tarefas diárias de casa ou apenas fazer companhia.



Amigos e familiares - Quando você recebe o diagnóstico de câncer, sua família e amigos também são afetados. Eles também enfrentam seus próprios medos e preocupações, e uma das maneiras de lidar 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 e não esquecer o que ele irá falar.



Mantenha-se ativo - Procure manter sua rotina de exercícios, a menos que o seu médico tenha recomendado repouso. Manter-se ativo pode ajudar 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 on-line, mesmo após o término do tratamento. Essa ajuda pode ser importante.

Vivendo o dia a dia com câncer de bexiga

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 medos. Dependendo do caso, o seu médico pode sugerir algum medicamento para tratar a ansiedade ou a depressão.

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

Constipação - Não é raro que os pacientes com câncer fiquem constipados. Os fatores que contribuem para isso são medicamentos para o controle da dor, tratamentos contra a doença de base, 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 à própria doença ou a alguns dos tratamentos. Existem muitos medicamentos disponíveis para controlar a dor, converse com seu médico sobre a dor que você sente, que ele o orientará sobre a medicação indicada para o seu caso. Os medicamentos contra 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 frequentes 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, alterações do sono ou progressão da doença. A fadiga pode afetar tanto seus relacionamentos quanto suas atividades cotidianas e sua 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, por exemplo, 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 entre atividade e descanso. Seja realista sobre o que você consegue ou não 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! O histórico de tabagismo é um dos fatores de risco para câncer de bexiga. Se precisar, não hesite em buscar ajuda profissional, solicite uma indicação ao seu médico. Incentive as pessoas ao seu redor a não começarem a fumar e a parar se já fumam.

Mudanças no estilo de vida - Você não pode mudar o fato de você ter tido câncer de bexiga, mas pode mudar o seu modo de viver. Faça escolhas saudáveis, sinta-se bem, reveja seus objetivos, encare a vida de uma nova forma. O diagnóstico de câncer de bexiga faz com que a maioria dos pacientes passe a ver a vida sob outra perspectiva. Muitos começam a se preocupar com a saúde, tentam alimentar-se melhor, levar uma vida menos sedentária, tentam manejar no consumo de álcool ou param de fumar. Não se estresse com pequenas coisas. É o momento de reavaliar a vida e fazer mudanças. Se preocupe 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 bexiga. Tente não se preocupar com a mudança no paladar ou com o possível ganho de peso devido ao tratamento. Se o tratamento está provocando variações no peso ou você tem dificuldade para alimentar-se 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. Este não é o momento para restringir sua dieta. Tenha em mente que estes problemas geralmente melhoram com o tempo. Você poderá ser encaminhado a um nutricionista que pode sugerir algumas opções sobre como lidar com alguns 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 - 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 se exercitar, mesmo sendo difícil. Comece aos poucos, no seu ritmo, e vá aumentando os exercícios conforme for se sentindo 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. A atividade física melhora o condicionamento cardiovascular, aliada a uma boa dieta, ajuda na perda de peso, melhora a musculatura, reduz a fadiga, pode diminuir a ansiedade e a depressão, pode fazer com que você se sinta mais feliz e melhor consigo mesmo e diminui as chances de um novo câncer. A longo prazo, sabe-se que a prática regular de atividade física ajuda a diminuir o risco de alguns tipos de câncer, além de ter 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 sua nova realidade de 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 aumentar 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 claras 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 ficar 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 nem sempre o que ajuda uma pessoa pode ser o mais adequado para você.

Cuidados Paliativos (ou terapias de suporte) para pacientes com câncer de bexiga

Em algum momento o tratamento da doença 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

Lista dos direitos dos pacientes com câncer

O paciente com câncer, dependendo do preenchimento de determinados requisitos, pode usufruir de inúmeros direitos, como:

-  Aposentadoria por invalidez.
-  Assistência médica no exterior.
-  Atendimento domiciliar ao idoso enfermo, pelos órgãos públicos.
-  Auxílio doença.
-  Cartão de estacionamento (vagas reservadas).
-  Compra de veículos com isenção de impostos.
-  Isenção de tarifas de transporte coletivo interestadual.
-  Isenção do imposto de renda na aposentadoria.
-  Isenção do IPTU.
-  Liberação do rodízio de veículos (São Paulo/SP).
-  LOAS.
-  Medicamentos gratuitos.
-  Plano de previdência privada.
-  Planos de saúde.
-  Prioridade em processos.
-  Prioridade no recebimento de precatórios.
-  Quitação do financiamento imobiliário.

-  Saque das cotas PIS/PASEP.
-  Saque FGTS.
-  Seguro de vida.
-  Servidores públicos inativos.
-  SUS.
-  Testamento vital.
-  Transporte coletivo urbano.

Todos os direitos do paciente estão descritos de forma detalhada no Portal Oncoguia:

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

Se você estiver com dúvidas sobre como garanti-los, 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 com o Ligue Câncer pelo telefone 0800 773 1666. Ligações gratuitas, de segunda a sexta-feira. Teremos enorme prazer em esclarecer o que for preciso!

Fontes utilizadas

American Cancer Society - www.cancer.org

Lung Cancer - www.lungcancer.org

National Cancer Institute - www.cancer.gov

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



Com você. Por você.

Câncer? Apoio e orientação

0800 773 1666

🖱️ oncoguia.org.br      oncoguia