

O que fazer quando está a receber a terapia de radiação para a área da mama



PMH

(What to Do When Receiving Radiation Therapy to the Breast Area – Portuguese)

Este panfleto dá-lhe informações sobre o que esperar enquanto está a fazer a terapia de radiação na área da mama.

Muitas pacientes fazem terapia de radiação sem que haja efeitos secundários significativos. Pode ajudar a evitar ou reduzir estes efeitos secundários utilizando as informações seguintes. O seu Oncologista de Radiação, o Enfermeiro Licenciado responsável pelo seu caso e o Terapeuta de Radiação proporcionar-lhe-ão, a si e à sua família, cuidados, apoio e informação no decurso do tratamento. Coloque, por favor, quaisquer questões que tenha ao Terapeuta de Radiação quando vier diariamente ao tratamento ou quando consultar o seu médico (Oncologista de Radiação) ou o Enfermeiro Licenciado responsável pelo seu caso na sua sessão de revisão semanal.

Planeamento dos tratamentos de terapia de radiação (Nível 1B - 1 abaixo do piso principal)

Dê entrada, por favor, na recepção no nível 1B onde lhe será tirada uma fotografia para nos ajudar a identificá-la no decurso do tratamento.

O Oncologista de Radiação e o Terapeuta de Radiação utilizam um simulador TC para determinar a área de tratamento. Um simulador TC é um scanner (leitor óptico) de raio-X com um programa de computador sofisticado que dá à equipa imagens detalhadas do corpo. Depois de determinada a área para tratamento, são feitas marcas na pele. Como estas marcas podem desaparecer gradualmente, será necessário fazer as marcas permanentes através de pequenas tatuagens utilizando para isto uma agulha fina esterilizada. Os Terapeutas de Radiação explicar-lhe-ão este procedimento. Pode contar com, no mínimo, uma hora para esta consulta de planeamento. Os médicos, físicos e terapeutas de radiação continuarão a trabalhar com as

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.

© 2009 University Health Network. All rights reserved.

Autor: Angela Cashell, Radiation Medicine Program

Elaborado a: 08/2008

Formulário: D-5028 (04/2009)



informações obtidas durante o processo de planeamento para desenvolver um plano específico para si.

Telefonar-lhe-ão para casa a informar a data e hora do primeiro tratamento.

Os tratamentos de terapia de radiação (Nível 2B - 2 abaixo do piso principal)

O primeiro dia na unidade de tratamento leva entre 30 a 45 minutos, pois os terapeutas de radiação e os outros membros da equipa irão verificar todos os aspectos do plano de tratamento antes de começar o seu tratamento. Como parte do primeiro tratamento, os terapeutas de radiação fazem raios-X ou imagens eletrónicas. Estas serão utilizadas para assegurar que o seu tratamento coincide exatamente com o que foi planeado. Este processo pode ser repetido no decurso do tratamento.

Para os tratamentos restantes, o tempo na sala será aproximadamente de 15 a 20 minutos. O tratamento de radiação dura efetivamente poucos minutos, o resto do tempo destina-se a garantir que está na posição correta para o tratamento.

Quais são alguns dos efeitos secundários mais comuns da terapia de radiação?

Os efeitos secundários da radiação variam de pessoa para pessoa. Estes efeitos secundários dependem:

- da parte do corpo que está a ser tratada
- do tipo de radiação utilizada
- da quantidade de radiação dada
- do estado de saúde geral da pessoa

Fadiga

Algumas pacientes podem sentir-se mais cansadas especialmente depois de 3 a 4 semanas de tratamento.

O que fazer?

- Mantenha-se ativa – as pesquisas demonstram que as pessoas que se mantêm ativas durante o tratamento sentem-se menos cansadas
- Mantenha seu próprio ritmo, especialmente com atividades que possam ser demasiado cansativas
- Peça à sua família ou aos amigos para a ajudarem com alguns compromissos e atividades



- Faça refeições nos horários regulares– certifique-se de incluir o pequeno almoço
- Mantenha alimentos a mão que sejam fáceis de preparar – salmão em lata, pasta de amendoim, iogurte, etc.
- Beba muitos líquidos
- Faça sestas se necessário

Apetite

Algumas pacientes poderão perder o interesse pela comida enquanto estão a fazer tratamento. A quimioterapia e os medicamentos para as dores podem também causar perda de apetite.

O que fazer?

- Coma pequenas refeições com frequência, em vez de 3 refeições grandes por dia
- Coma os alimentos de que gosta
- Torne a comida interessante e atraente
- Beba muitos líquidos entre as refeições
- Um exercício leve e ar fresco podem ajudar a ter apetite
- Solicite uma consulta com um nutricionista

O que pode acontecer à minha pele?

Os pacientes que estão a fazer tratamento de radiação sofrem habitualmente alterações na pele na área onde o tratamento está a ser feito. Isto é um efeito secundário normal e temporário do tratamento. A alteração mais comum na área, durante as primeiras três semanas de tratamento, é o avermelhamento da pele.

O que posso sentir?

- Pode sentir a pele quente, seca, com comichão
- A pele pode parecer ligeiramente avermelhada ou bronzeada
- Pode sentir a mama sensível e dorida ao toque

O que fazer?

- Lave com água quente e seque com toques suaves
- Use um sabonete suave como o Dove ou o Ivory
- Evite esfregar ou coçar a área



- Use roupas largas. Recomendam-se tecidos de algodão ou macios, como um soutien de desporto de algodão, não utilize soutiens com armação.
- Pode utilizar um barbeador elétrico para depilar as axilas
- Se a axila fizer parte do tratamento, use desodorizante apenas se a pele não estiver gretada.
- Pode aplicar gel de Aloé Vera, 3 a 4 vezes por dia, nas áreas a tratar. Isto pode ajudar a reduzir o comichão
- Use um creme hidratante à base de água como o Lubriderm
- Não exponha a área diretamente ao sol. Se não o puder evitar use FPS 30 ou superior.

Poderá sofrer outras alterações na pele como

- Comichão, secura, descamação
- Pele descascando e escamando

O que fazer?

- Deixe de utilizar o gel de Aloé Vera quando a sua pele ficar muito seca
- Continue a usar o creme hidratante nas áreas secas
- Na sua consulta semanal com o médico, pergunte da possibilidade de lhe ser receitado um medicamento que a ajude
- Algumas pacientes sofrem uma reação com a pele gretada e a saída de líquido na área do tratamento. Há maior probabilidade de isto acontecer quando há duas dobras na pele que se juntam, como debaixo da mama e na axila ou na dobra do pescoço, se estiver a ser tratada nessa área. Isto pode acontecer na quarta ou quinta semana de tratamento, ou uma ou duas semanas depois do tratamento de radiação se encontrar concluído.

O que posso sentir?

- A pele torna-se avermelhada/escamosa
- Mais comichão
- Dor
- Inchaço
- Cortes na pele especialmente sob a mama e as axilas
- Pequenas bolhas
- Saída de líquido

O que fazer?

- Deixe de utilizar o gel de Aloé Vera.

- Pode necessitar de proteger a área aberta colocando um penso
- Lave bem as mãos antes e depois de tocar na área
- As compressas salinas podem ajudar. Fale com o seu Terapeuta de Radiação ou com o Enfermeiro Licenciado responsável pelo seu caso para obter mais informações.
- Na consulta de revisão semanal, o seu médico pode prescrever-lhe outros produtos para cuidados da pele ou medicamentos, se for necessário.
- Se necessitar de pensos, os Terapeutas de Radiação podem indicar-lhe o Consultório de Enfermagem de Radiação, onde as enfermeiras a ajudam na aplicação do penso e a aconselham relativamente aos produtos de cuidados da pele receitados pelo médico

Quanto tempo dura estas reações na pele?

A área da pele começa a cicatrizar 2 a 3 semanas depois de acabar o tratamento. Pode telefonar ao Enfermeiro Licenciado responsável pelo seu caso se tiver perguntas ou se a pele piorar.

O que acontece quando terminar os meus tratamentos de radiação?

Na última consulta de revisão semanal, o seu médico ou o Enfermeiro Licenciado responsável pelo seu caso, indicar-lhe-á uma consulta de seguimento para ir ao médico algumas semanas ou meses depois da última consulta do tratamento de radiação. Depois da última consulta do tratamento de radiação, continue a tratar a pele da mesma forma que o fazia quando estava a fazer o tratamento, até notar que a pele está a voltar ao normal.

Esta área da pele que foi tratada torna-se mais sensível ao sol. Recomenda-se que tape esta área quando está ao sol ou que utilize sempre um protetor solar com FPS 30 ou mais elevado. Não hesite em telefonar para o hospital depois de acabado o tratamento, caso tenha quaisquer dúvidas ou preocupações.

O Enfermeiro Licenciado responsável pelo seu caso ou os terapeutas de radiação também lhe irão dar a brochura “**Vida depois do tratamento**” que contém informação que a ajuda a si e àqueles que se preocupam consigo na sua caminhada como sobrevivente do cancro da mama. Há também muitos outros textos disponíveis na Biblioteca do Paciente e da Família no piso principal.

Telefones importantes para contacto

Oncologista de Radiação: Dr _____ ext. _____
 Enfermeiro licenciado responsável: _____ ext. _____
 Unidade de tratamento: _____ # _____ ext. _____

Visite a Biblioteca do Paciente e da Família no piso principal para informações e recursos adicionais relacionados ao seu tratamento .