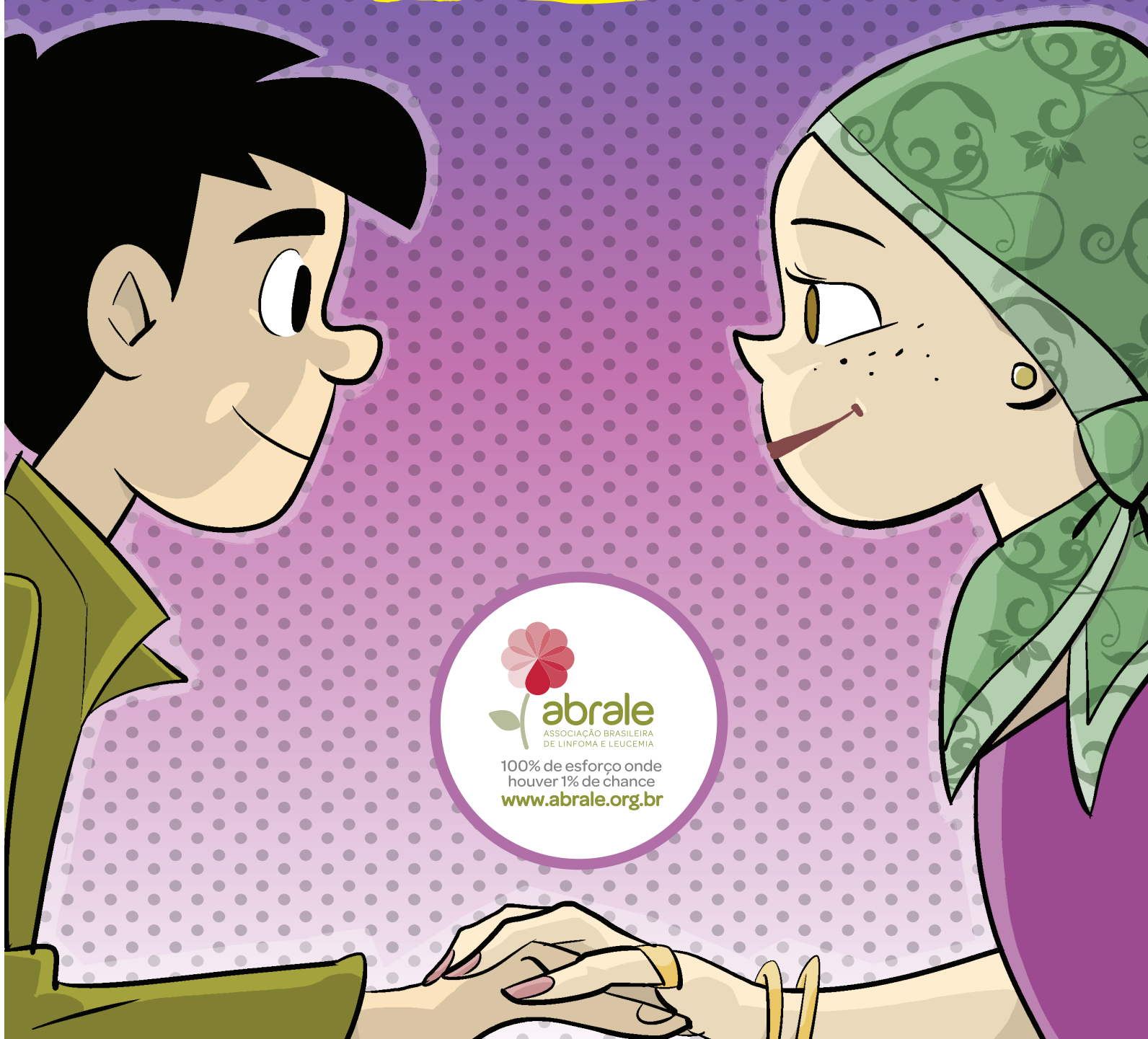


Dicas

para enfrentar o

Câncer

com otimismo!



100% de esforço onde
houver 1% de chance
www.abrale.org.br

Dicas para enfrentar o câncer com otimismo!

.....

A ABRALE (Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia) preparou um material exclusivo para você! Esta cartilha contém informações sobre o diagnóstico e tratamento do câncer, além de dicas para viver bem e com qualidade neste momento.

Boa leitura!

TENHO CÂNCER, E AGORA?

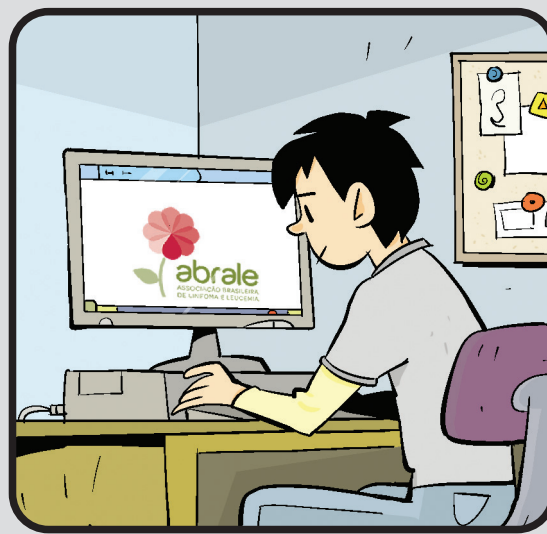
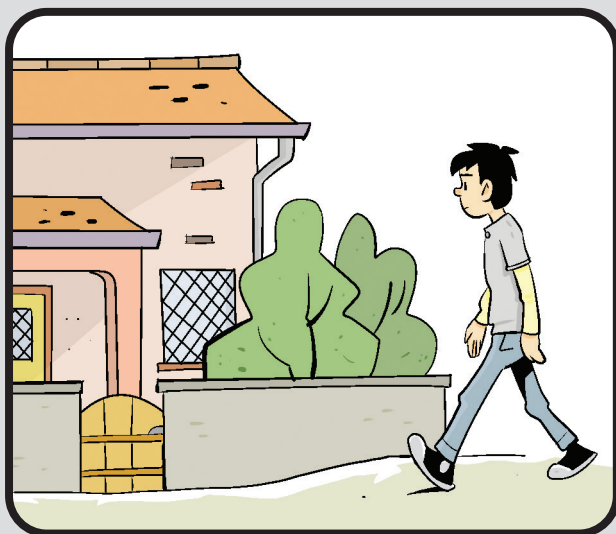


Você sabia que cada pessoa reage de uma maneira diferente ao diagnóstico? Geralmente a primeira reação é de surpresa, ou aflição. Por isso é importante procurar uma segunda opinião médica.



Após a confirmação do diagnóstico, a pessoa poderá passar por um período de ansiedade, nervosismo, e até ficar deprimida. Mas depois que essa fase for superada, ela deve se informar melhor a respeito da doença e dos tratamentos existentes e, só então, começar um tratamento adequado.

Atualmente, a maior parte dos casos consegue alcançar a cura. Se seguir o tratamento adequado, a pessoa poderá levar uma vida normal.



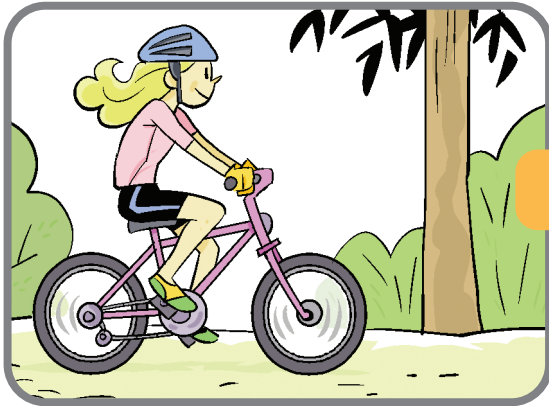
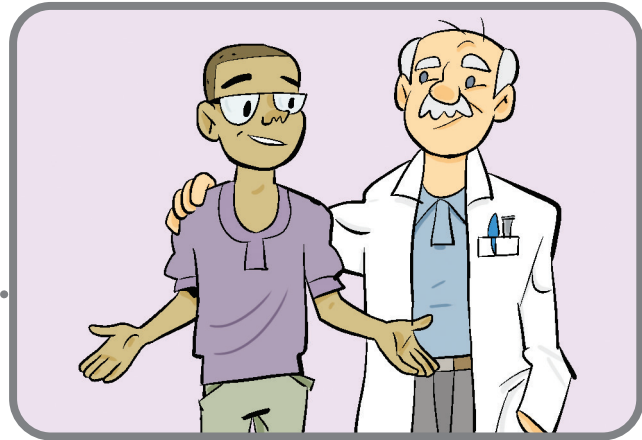
Há um vasto conteúdo na internet sobre o câncer, só que apenas uma porcentagem muito pequena é confiável. Então pesquise muito, procure se informar com o seu médico e com outros pacientes.

Para obter informações exclusivas sobre câncer do sangue, acesse www.abrale.org.br e envie suas dúvidas para abrale@abrale.org.br.

Se estiver angustiado e quiser conversar sobre o diagnóstico, procure a ajuda de um profissional: psicólogos ou assistentes sociais (a ABRALE também oferece esse serviço gratuitamente, mas apenas para pacientes com câncer do sangue).

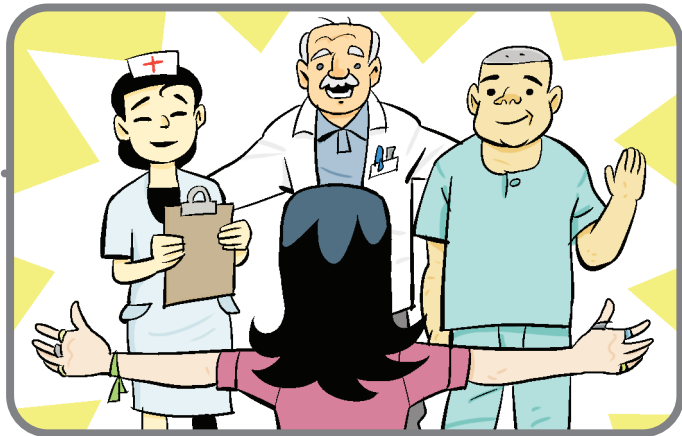
COMO SE SENTIR MAIS SEGURO E TRANQUILO

Mantenha um bom relacionamento com o seu médico. O tratamento pode ser longo e isso o fará sentir-se melhor.

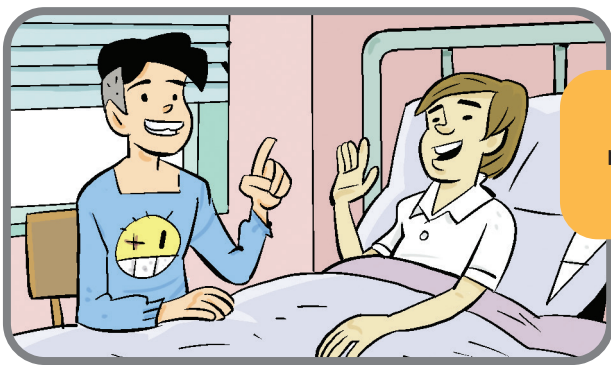


Procure manter suas atividades normais.

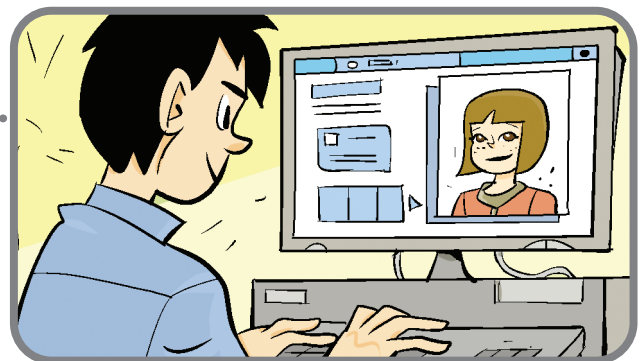
Visite o local onde receberá o tratamento e conheça a equipe que cuidará de você.



Converse com outros pacientes. Isso poderá trazer mais segurança. Mas lembre-se de que cada pessoa, cada tratamento e cada histórico são únicos.



Acesse a rede social para pacientes com câncer (www.amaravida.com.br), e conheça outras pessoas que estão passando pelo mesmo momento que você.



PERGUNTE AO SEU MÉDICO

Onde o câncer está localizado?

Qual o melhor tratamento, e como será aplicado?

Por quanto tempo farei o tratamento?

Vou precisar de internação ou poderei fazer um tratamento ambulatorial?

Posso manter minha rotina normalmente ou terei que alterá-la (como ter que me afastar do trabalho, por exemplo)?

Quais reações poderei esperar durante o tratamento?

O tratamento afetará a minha fertilidade? Se sim, como poderei preservá-la?

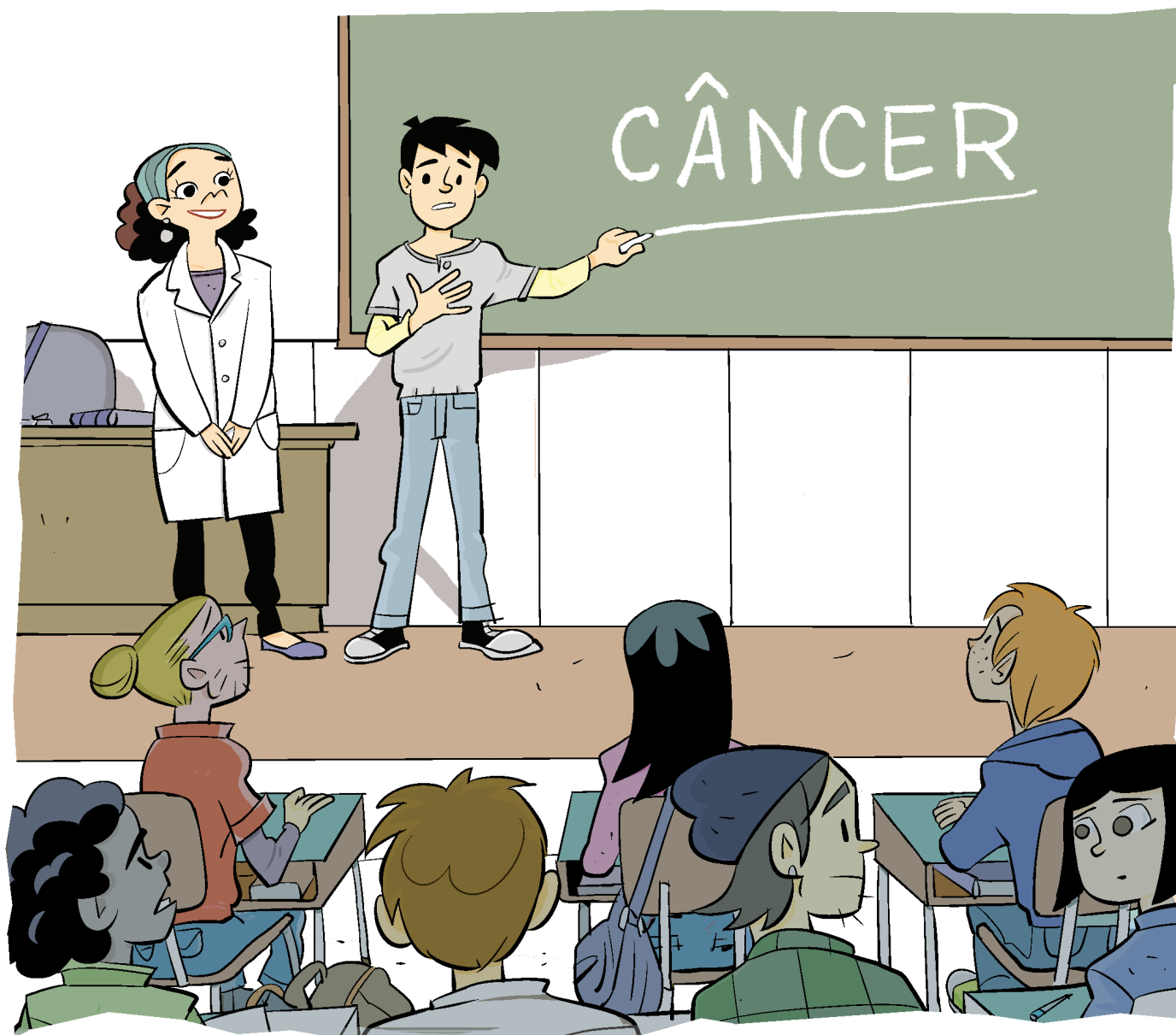


COMO UNIR TRATAMENTO E TRABALHO

- Fale com seus colegas de trabalho sobre o diagnóstico, sobre o tratamento, e recomende mudanças na rotina profissional, se necessário. Informe-os sobre a frequência dos exames, medicações e possíveis efeitos colaterais.
- Procure marcar a quimioterapia para os finais de semana, porque talvez precise de alguns dias para se recuperar.
- Um terapeuta ocupacional pode ajudar na adaptação física ao trabalho, dando sugestões e dicas para conservar a sua energia durante as tarefas.
- Seus direitos estão garantidos por lei, e preveem afastamento do trabalho, se necessário. Consulte a ABRALE!



EQUILÍBRIO NA ESCOLA



- Assim como no trabalho, informe seus professores e colegas sobre o diagnóstico, tratamento, e como sua rotina escolar poderá ser alterada.
- Se necessário, peça a um colega para repassar as atividades de classe quando tiver que faltar para realizar um exame, algum procedimento do tratamento, ou mesmo se estiver indisposto.
- Procure sempre manter suas atividades, mas respeite os seus limites.
- Muitas equipes de saúde podem fornecer condições e auxílio para a continuidade dos estudos, seja por meio de programas educacionais a distância (online) ou nos próprios hospitais.

NO HOSPITAL...

- Leve objetos que ajudem a passar o tempo de forma agradável (livros, revistas, *tablet*, entre outros).
- Seus acompanhantes devem ajudar a proteger sua saúde, tomando cuidado especial com a higiene das mãos ao entrar e sair do quarto.
- Evite o contato com pessoas gripadas, com febre, diarreia ou qualquer outra doença contagiosa. Sua imunidade estará baixa e qualquer contaminação poderá complicar seu quadro clínico.



O TRATAMENTO

Existem diferentes maneiras de tratar o câncer, que variam de acordo com o tipo da doença, estágio e fatores pessoais. Algumas delas são cirurgia, quimioterapia (QT) e radioterapia (ou uma combinação delas), ou até mesmo o transplante de medula óssea. Mas é bom saber que qualquer um desses procedimentos poderá causar efeitos colaterais.

Talvez o transplante de medula óssea seja a primeira opção terapêutica, ou a última. Porque a indicação depende do estado do paciente, de sua idade e, principalmente, da disponibilidade de um doador compatível.

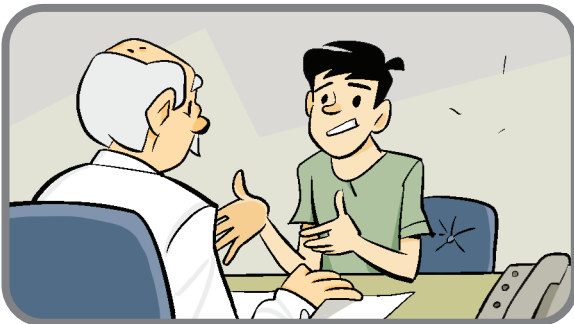
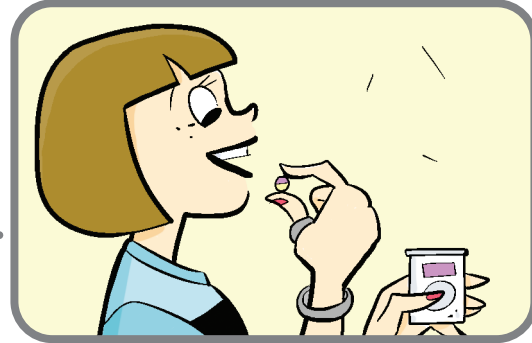


Muitos medicamentos podem interferir no tratamento quimioterápico ou aumentar os seus efeitos colaterais. Por isso, durante o tratamento, use apenas o que for prescrito ou aprovado pelo seu médico.

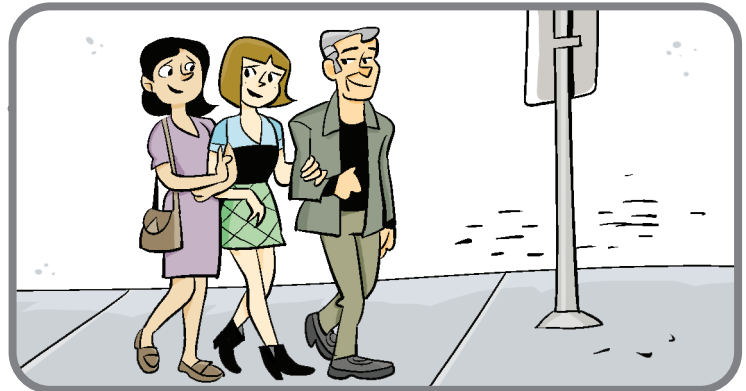
COMO LIDAR COM OS EFEITOS COLATERAIS

Os efeitos indicados abaixo podem ocorrer e sua intensidade varia de pessoa para pessoa. Portanto, discuta essas orientações com o seu médico.

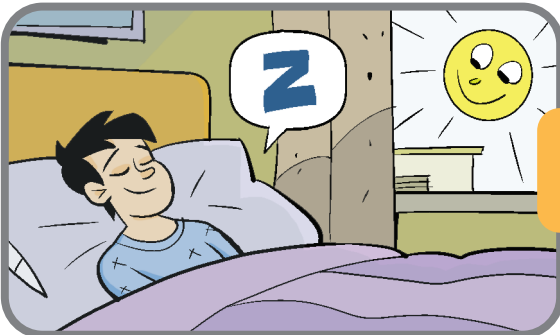
Náuseas e vômito – normalmente os médicos indicam medicação preventiva que suprime ou alivia esses sintomas.



Fertilidade – alguns tratamentos podem afetar a sua capacidade de gerar filhos. Converse com o seu médico.

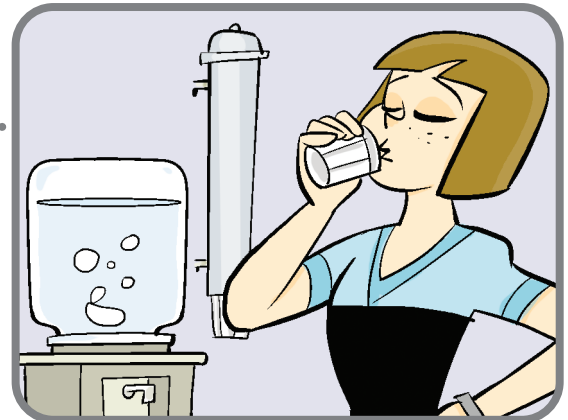


Cansaço – diminua seu ritmo de atividades e peça ajuda a familiares e amigos.

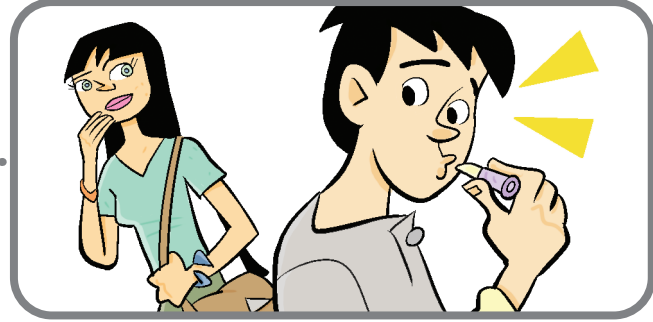


Repouso – dormir durante o dia poderá ajudar a se recuperar. Não é questão de luxo, nem de fraqueza, certo?

Líquidos – beba bastante água, mas sempre com intervalos de pelo menos meia hora antes ou depois de cada refeição. Algumas drogas passam pela bexiga e pelos rins e o consumo de líquidos pode prevenir irritações nesses órgãos.

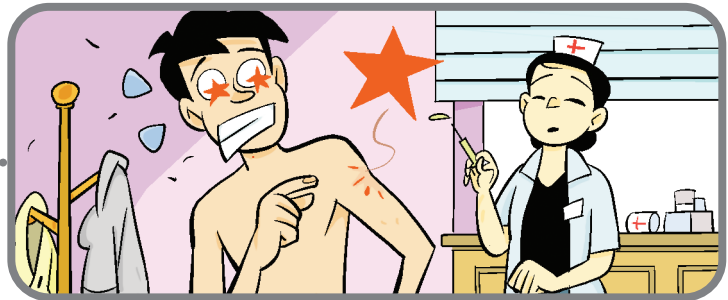


Ressecamento dos lábios – use um protetor labial cremoso.

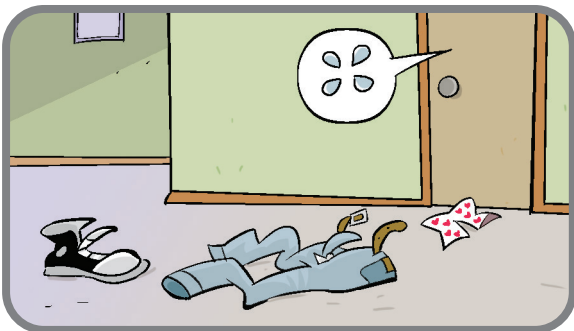


Queda de cabelo – você poderá perder cabelos, cílios, sobrancelhas e outros pelos durante a quimioterapia. Se quiser, poderá usar lenços, perucas, chapéus ou não usar nada, o que importa é que esteja confortável. Mas mantenha o couro cabeludo livre quando estiver em casa, para evitar o calor, a umidade e a oleosidade, que dificultam o crescimento do cabelo. E não se preocupe, pois os pelos e os cabelos voltarão a crescer após o tratamento.

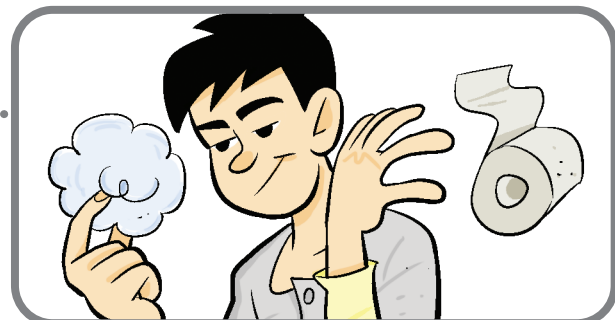
A injeção de medicamentos deve ser indolor. Portanto, se sentir algo diferente, mesmo que seja apenas um inchaço no local da aplicação, avise a enfermagem.



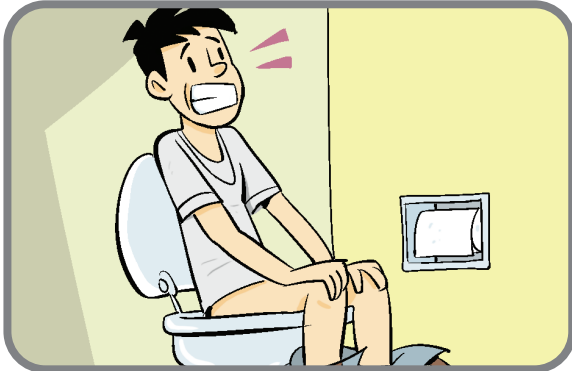
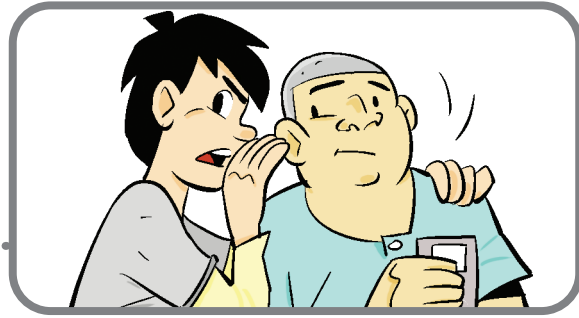
Diarreia (liberação de fezes líquidas ou pastosas), três ou mais vezes ao dia, acompanhada ou não por cólicas abdominais.



Faça higiene íntima após cada evacuação com água corrente e sabão, ou algodão úmido.

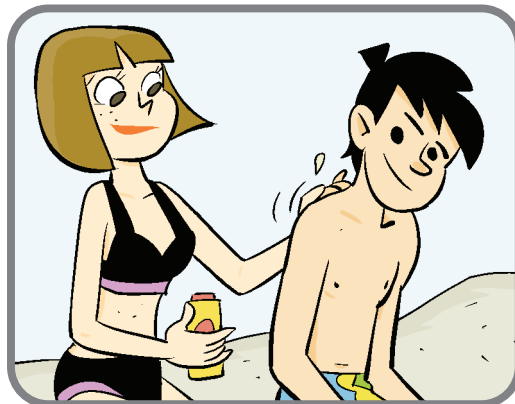
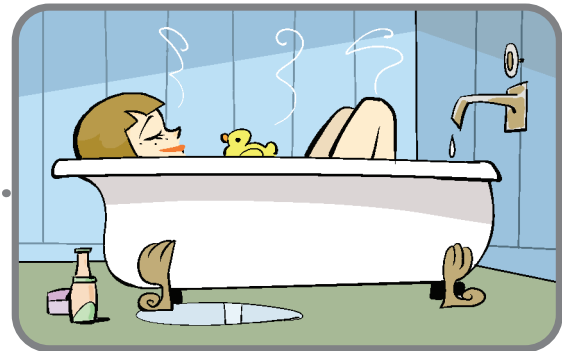


Informe a equipe de saúde caso apareçam assaduras, fissuras ou feridas na região anal.



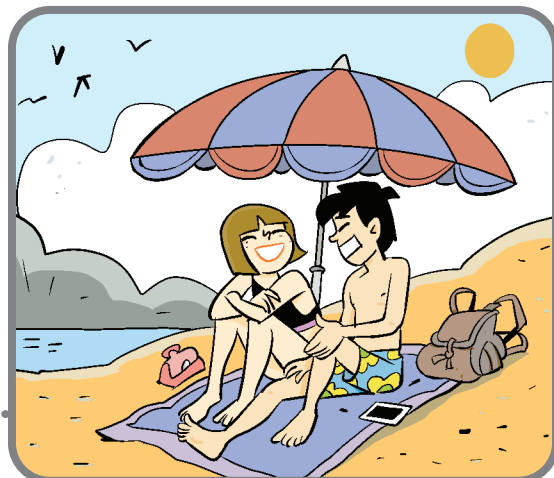
Intestino preso:
Não use supositórios e “lavagens” sem a aprovação do seu médico. Também relate à equipe de saúde caso apareçam assaduras, fissuras ou feridas na região anal.

Alterações na pele e/ou nas unhas (vermelhidão, coceira, descamação, ressecamento, manchas, escurecimento ou rachadura):
– Mantenha a pele limpa.



– Sempre use protetor solar.

– Evite a exposição ao sol.

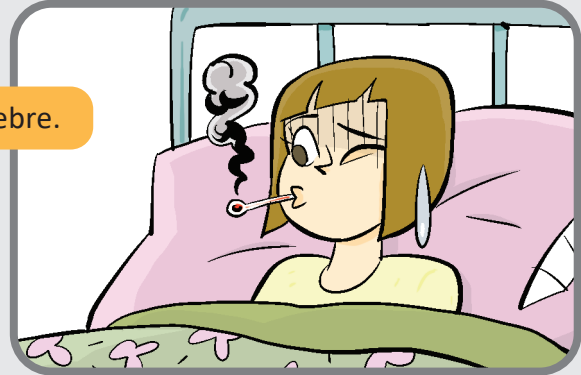


PROCURE O MÉDICO OU O CENTRO DE TRATAMENTO EM CASO DE:

Falta de ar ou
dificuldade para respirar.



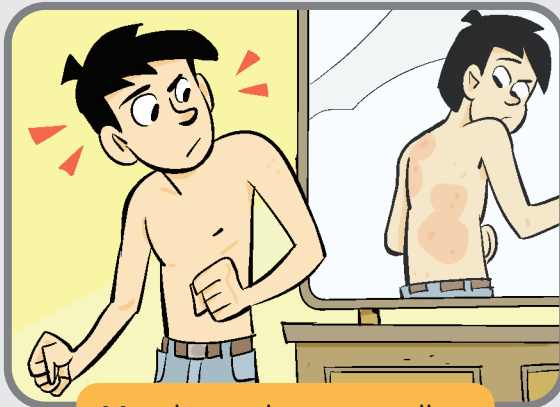
Febre.



Dor ou ardência ao urinar.



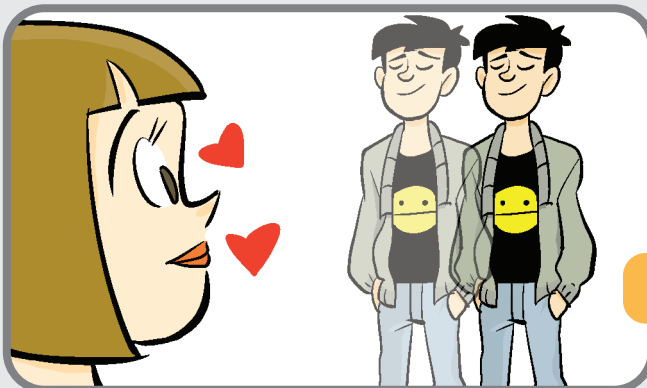
Manchas e placas vermelhas
muito extensas.



Cansaço.



Visão dupla ou embaçada.



Sangramento
difícil de estancar.



Sangramento
pelo olho, nariz,
boca, vagina
ou ânus.



Confusão mental.



Mal-estar.



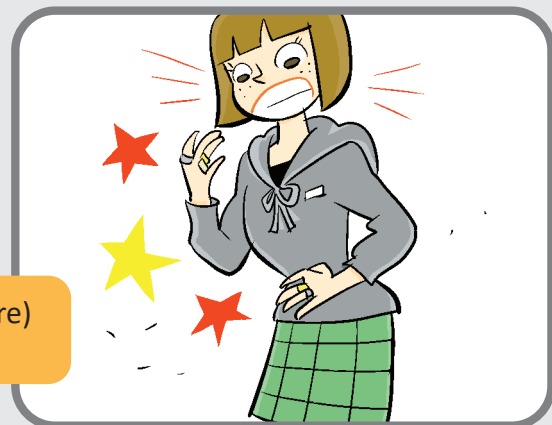
Náuseas e vômitos fortes, que impeçam
a ingestão de alimentos ou líquidos.



Fraqueza nas pernas.



Constipação (prisão de ventre)
por mais de dois dias.



UMA BOA ALIMENTAÇÃO É FUNDAMENTAL

No tratamento contra o câncer é importante comer bem, e de forma equilibrada. Assim, você poderá manter-se saudável e impedir a perda de peso ou fadiga.



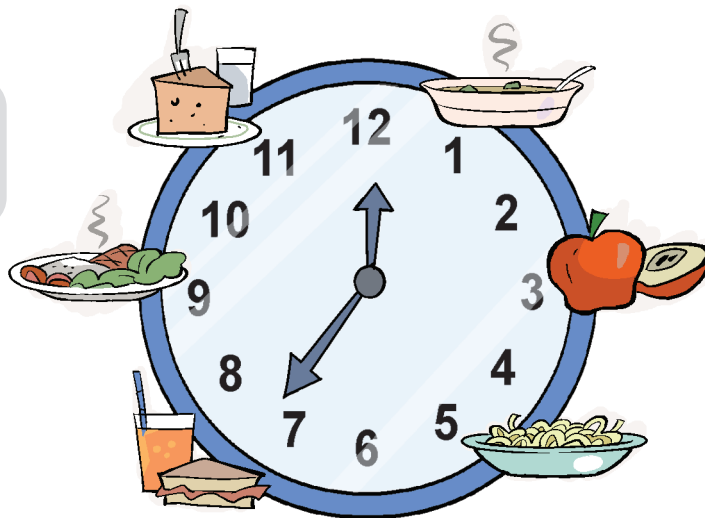
Suplementos e vitaminas não são indicados durante o tratamento, pois podem reagir negativamente com os medicamentos usados para combater o câncer.

Para os pacientes com câncer do sangue a ABRALE oferece atendimento nutricional gratuito (abrale@abrale.org.br).

EFEITOS COLATERAIS E A ALIMENTAÇÃO

Náuseas e vômitos

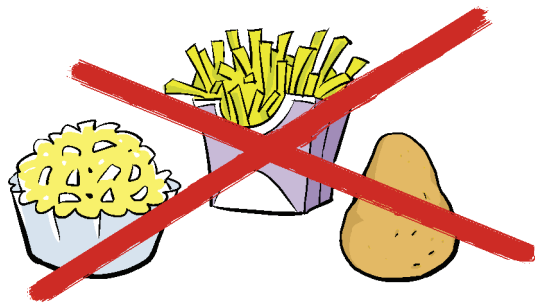
Dieta em porções e pequenos volumes (6 refeições por dia).



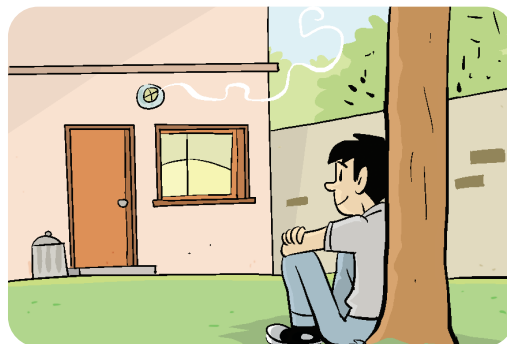
Prefira alimentos frios ou gelados, como sorvetes, *milk-shakes*, vitaminas, frutas e saladas.



Diminua o uso de temperos fortes na preparação das refeições.



Evite comer alimentos doces, muito condimentados, gordurosos ou fritos, pelo menos umas três horas antes da quimioterapia. Faça uma refeição bem leve antes de ir ao hospital.

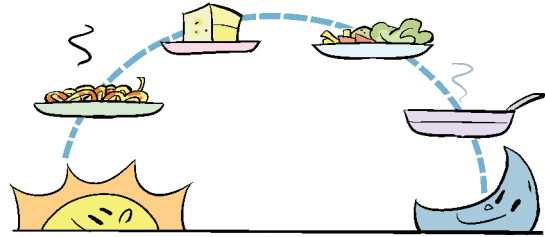


Não permanecer no local de preparo dos alimentos, pois poderá sentir enjoos.

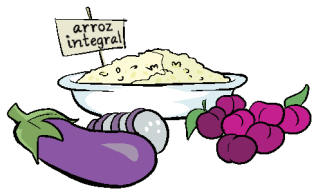
Diarreia



Beba mais líquidos (água, chás, sucos e água de coco, por exemplo).



Consuma pequenas porções de alimentos várias vezes ao dia.



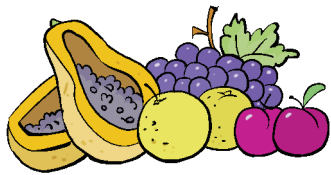
Alimentos laxativos (que possam soltar o intestino).



Verduras.



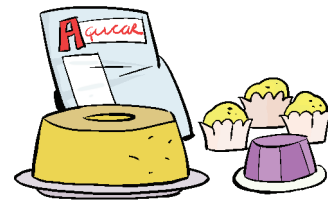
Leite integral, creme de leite, manteiga, queijos.



Frutas laxativas (mamão, laranja, uva e ameixa preta).



Cereais integrais.



Açúcares e doces concentrados.

Consuma:



Maçã e pera sem casca, banana-maçã, melão e goiaba (todas as frutas têm que ser cozidas).



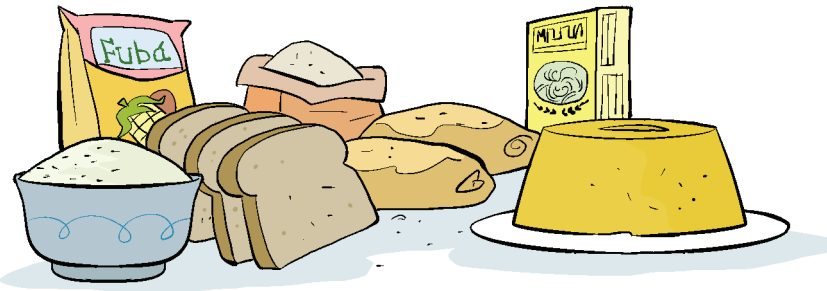
Aumente o consumo de fibras solúveis que ajudam na regulação da flora intestinal.

Prisão de ventre



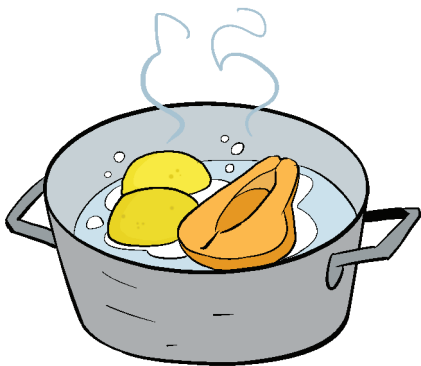
Para problemas com o “intestino preso”, aumente a ingestão de líquidos (água, chás, sucos e água de coco).

Evite:



Farináceos, maisena, fubá, semolina, farinha de trigo e fécula de batata.

Consuma:



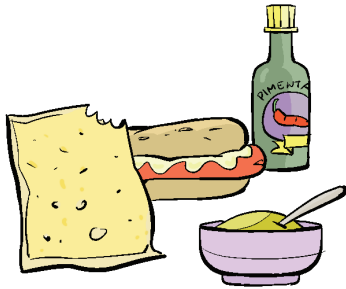
Verduras e frutas laxativas – como mamão, caqui, coco, ameixa preta e laranja com bagaço – sempre cozidas.



Acrescente às preparações farelo de aveia, aveia, gérmen de trigo, farelo de trigo e cereais integrais.

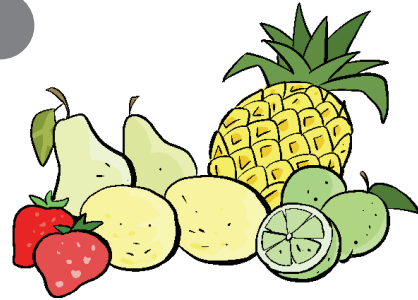
Mucosite

Sensibilidade, machucados ou aftas na boca.



Alimentos picantes e salgados com temperos fortes.

Evite:

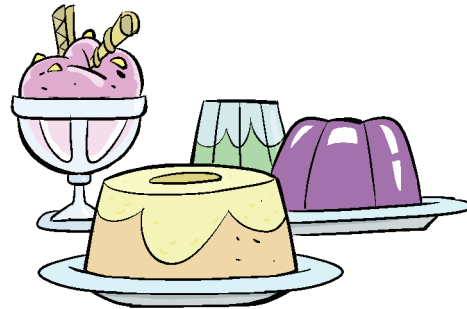


Alimentos ácidos, entre eles limão, laranja, pera, morango, maracujá, abacaxi e kiwi.

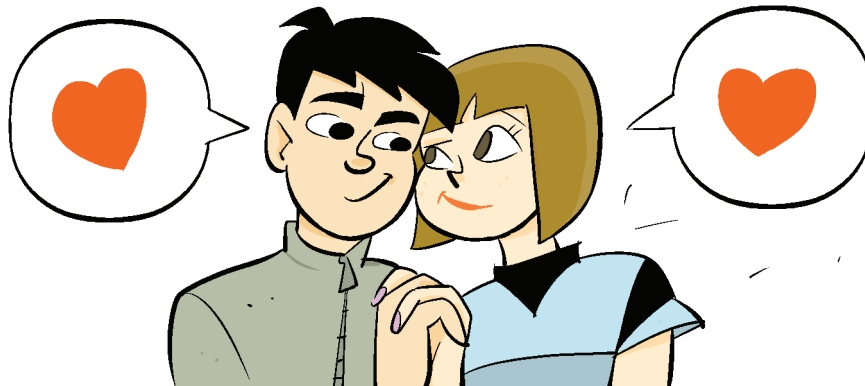
Consuma:



Alimentos macios ou pastosos, como creme de espinafre e de milho, purês e pães macios.

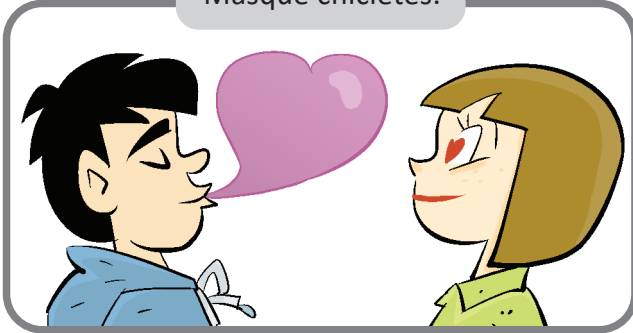


Alimentos com alto teor calórico como sorvetes, flans, pudins e gelatinas.



Xerostomia (boca seca)

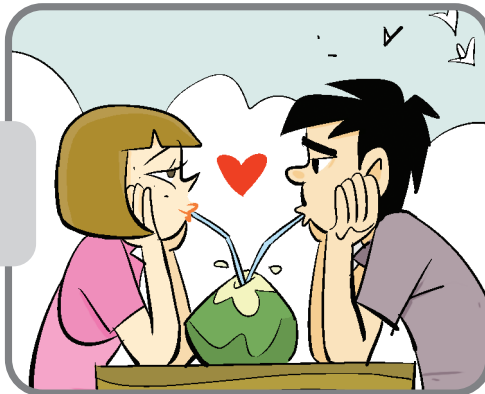
Masque chicletes.



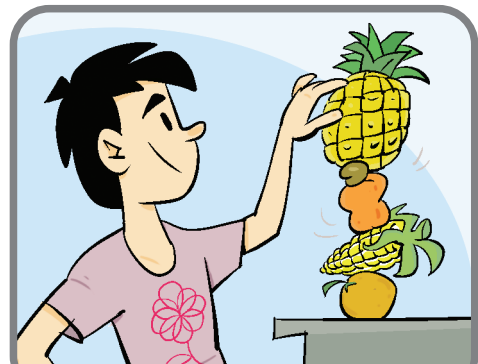
Chupe balas.



Beba água,
chá, sucos
e sopas.



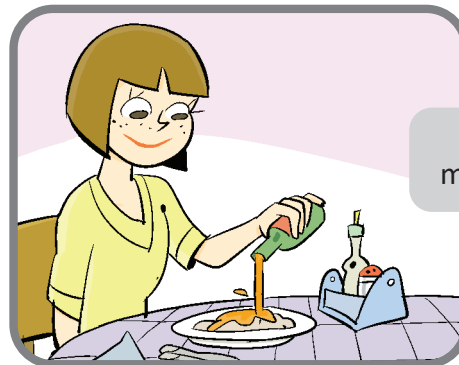
Aumente alimentos ácidos e cítricos.



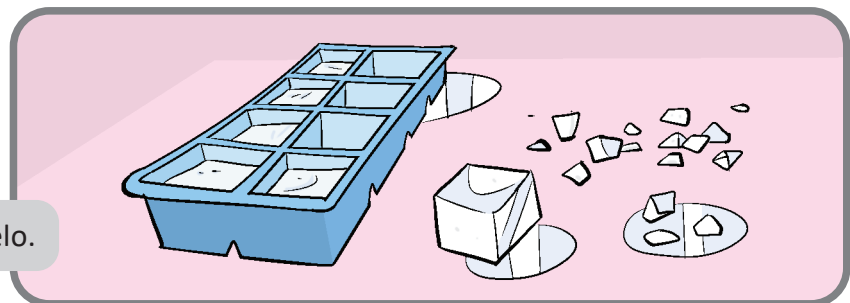
Evite alimentos
ricos em sal.



Acrescente
molhos e caldos.

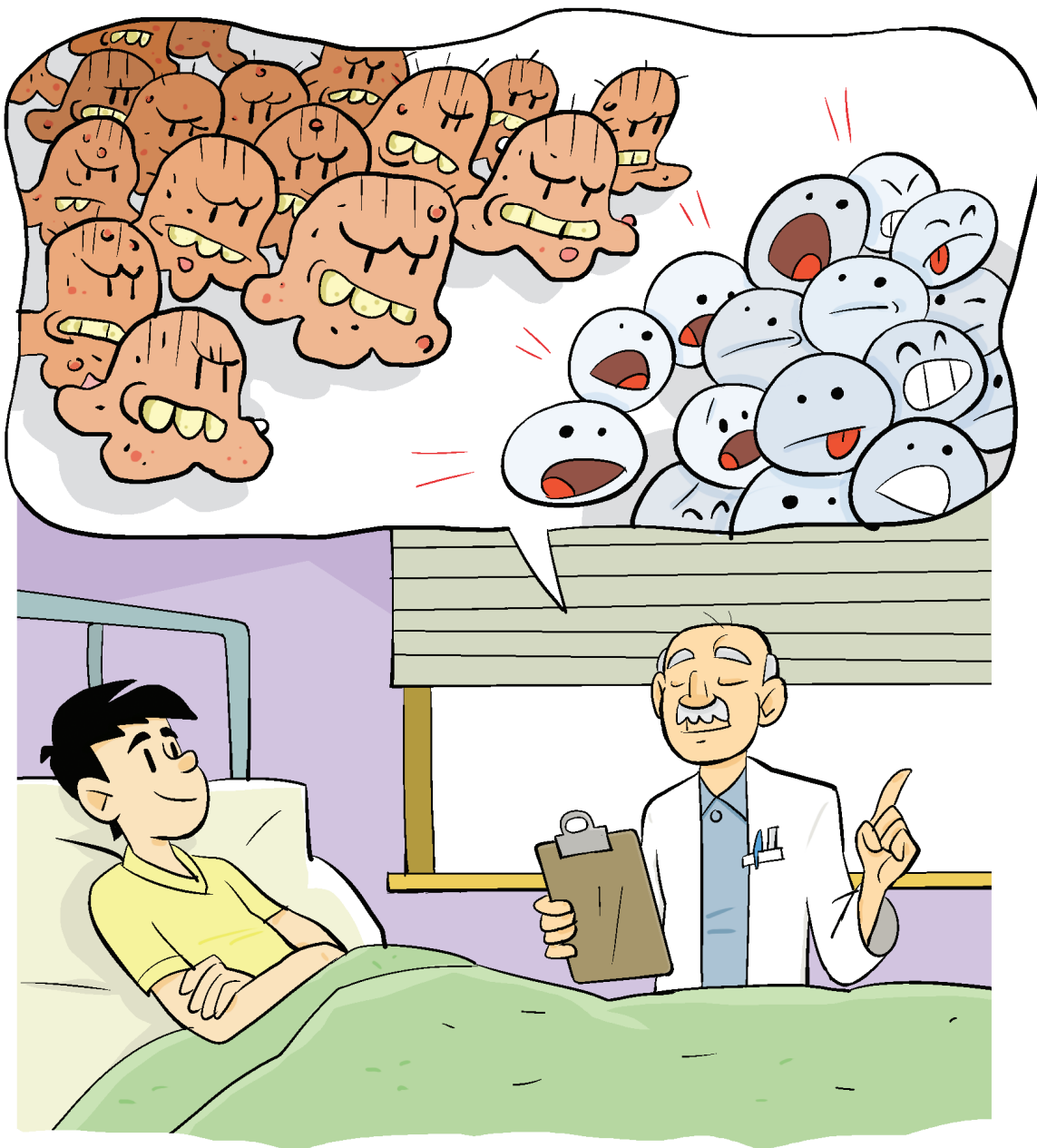


Chupe a pequenos cubos de gelo.



Neutropenia

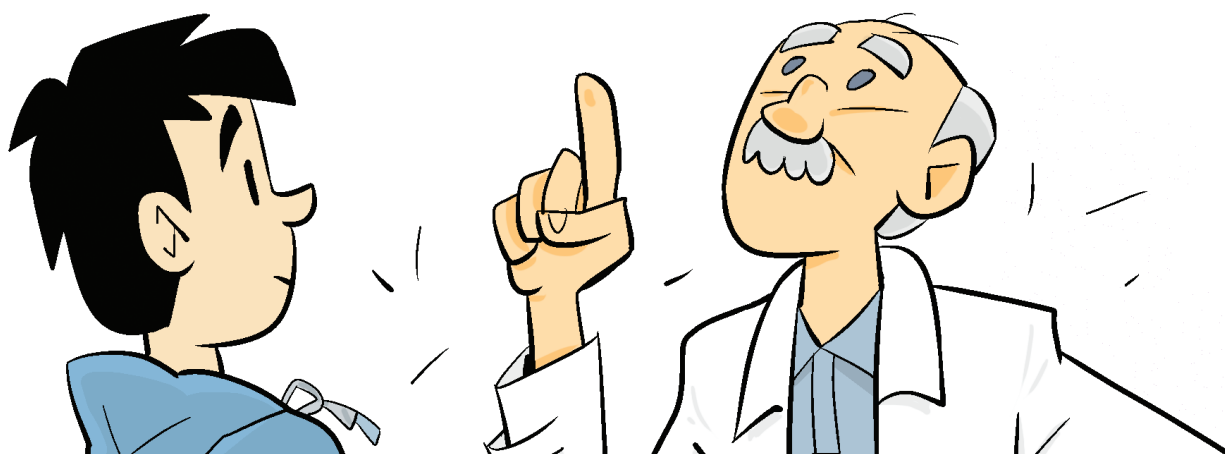
A quimioterapia prejudica a multiplicação dos glóbulos brancos, que são responsáveis pela defesa do nosso organismo contra infecções. Quando os glóbulos brancos diminuem, seu organismo se torna menos eficiente na luta contra as bactérias, que podem desenvolver-se em alimentos manipulados inadequadamente.



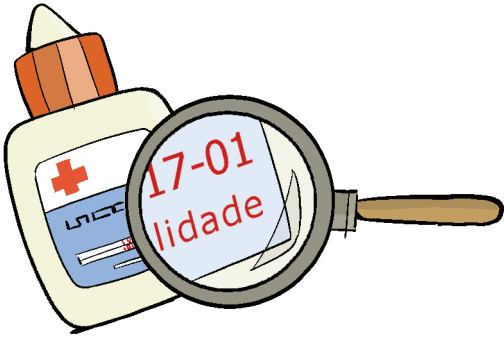
As doenças que se originam na alimentação podem ser evitadas quando o alimento é armazenado, preparado e servido de maneira adequada.

TABELA DE ALIMENTAÇÃO

Alimentos	Permitidos	Proibidos
Carnes	<ul style="list-style-type: none"> Carne bovina, peixe e frango bem cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> Carne suína Carnes cruas ou mal-passadas Camarão
Leite	<ul style="list-style-type: none"> Leite em embalagem tetra-pack ou em pó 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de saquinho
Embutidos	<ul style="list-style-type: none"> Presunto, peito de peru em preparações quentes Salsicha embalada 	<ul style="list-style-type: none"> Presunto e peito de peru sem ir ao fogo Salsicha a granel
Verduras, Legumes e Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Todas sempre cozidas 	<ul style="list-style-type: none"> Cruas
Queijos	<ul style="list-style-type: none"> Queijo prato em sanduíches quentes Polenghi, requeijão, manteiga 	<ul style="list-style-type: none"> Queijo fresco Qualquer queijo não pasteurizado



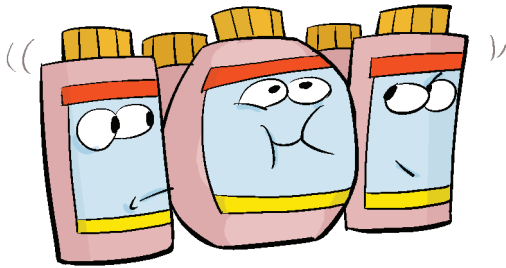
Ao comprar alimentos



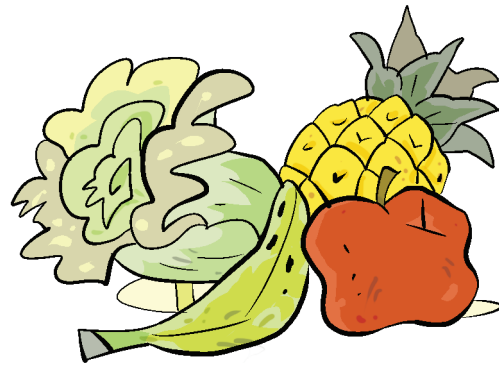
Verifique a data de fabricação e a validade dos produtos.



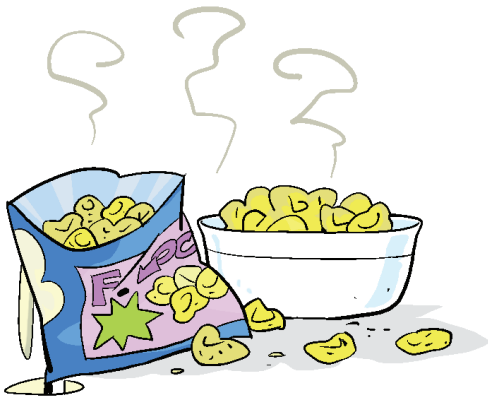
Observe o odor, a presença de insetos ou corpos estranhos.



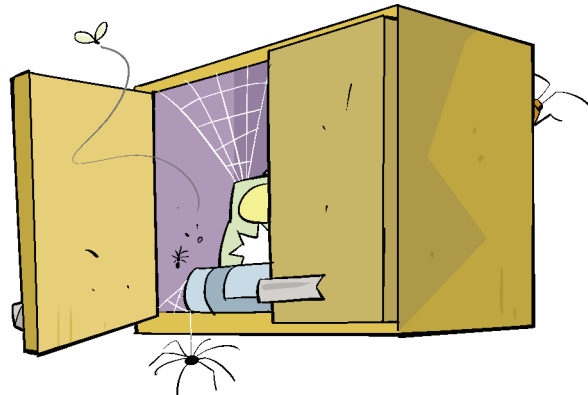
Não utilize alimentos com embalagens danificadas ou estufadas.



Selecione os vegetais e frutas mais frescos, sem áreas amassadas.

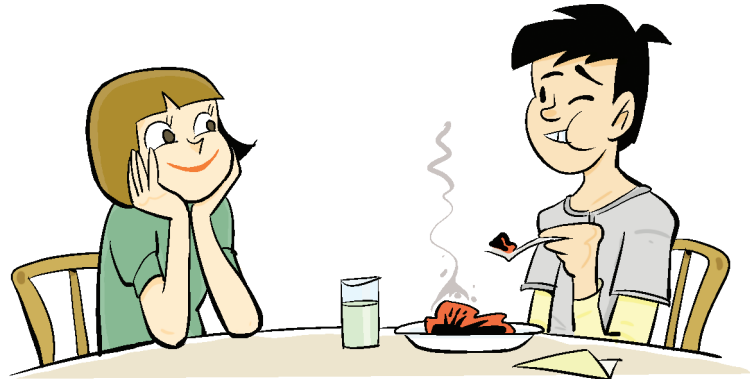


Evite salgadinhos e sobremesas não refrigerados.

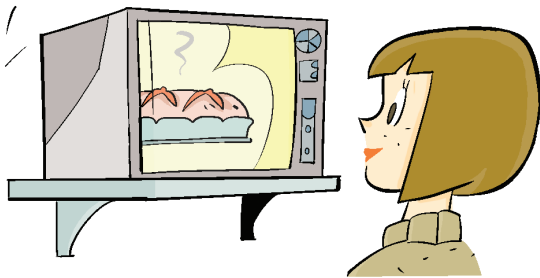


Evite estocar alimentos por longo tempo.

Cuidados importantes com a preparação



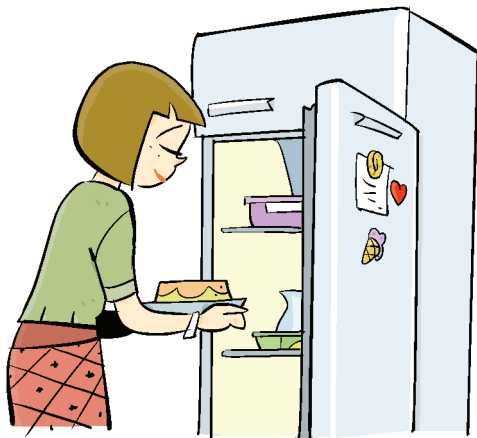
Carnes devem ser bem cozidas sem qualquer parte crua ou rosada.



Descongele as carnes vermelhas, peixes ou aves na geladeira ou micro-ondas.



Não deixe alimentos perecíveis fora da geladeira por mais de 2 horas.



Alimentos com ovos, cremes ou à base de maionese não devem permanecer fora da geladeira por mais de 1 hora.



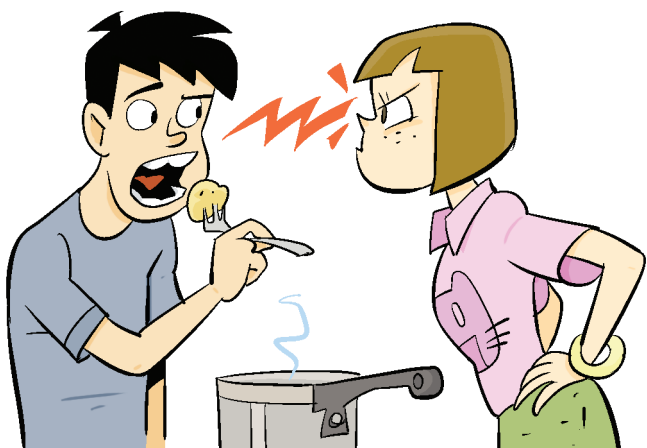
Divida grandes quantidades de alimentos em pequenas porções e guarde em potes rasos. Deixe na geladeira somente o alimento que for consumir nos próximos 2 ou 3 dias.



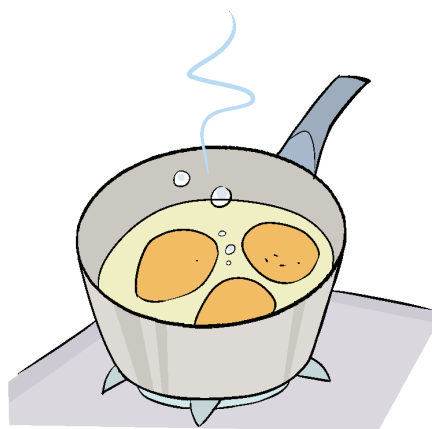
Lave bem as frutas e vegetais em água corrente. É importante retirar as áreas “machucadas” e estragadas.



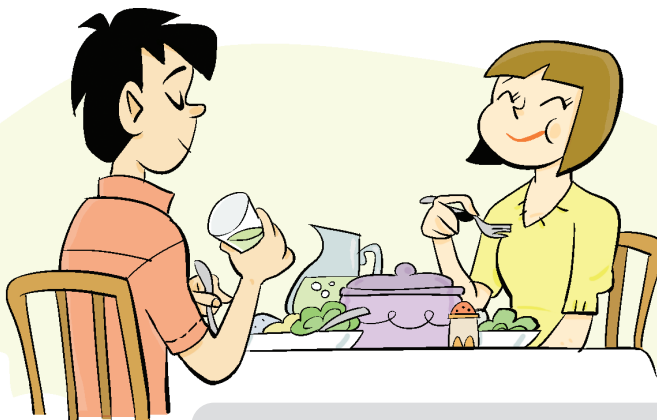
Lave a embalagem dos alimentos antes de abri-los.



Não use o talher da preparação do alimento para experimentá-lo.

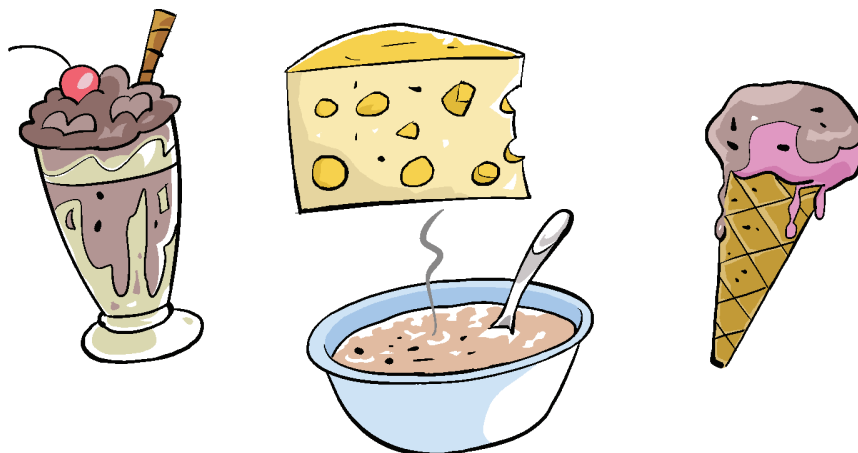


Cozinhe os ovos até a clara estar completamente dura e a gema espessa.



Não ingira qualquer bebida alcoólica durante o período da quimioterapia.

Mais energia no seu dia a dia



Acrescente alimentos ricos em calorias, como queijos, *milk-shakes*, mingau, sorvetes, etc.



Inclua claras de ovos (excelente fonte proteica) em preparações como sopa, arroz, farofa, purê e polenta. Adicione feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha em sopas, saladas, arroz e tortas.

SAÚDE BUCAL

As boas condições bucais durante o tratamento do câncer devem ser mantidas, já que alguns medicamentos podem causar lesões na boca e na garganta (mucosite). Pacientes que não se alimentam bem desde o início da quimioterapia são mais suscetíveis a lesões na boca.



Algumas dicas:



Busque sempre o conselho de profissionais da odontologia especializados no tratamento do câncer.

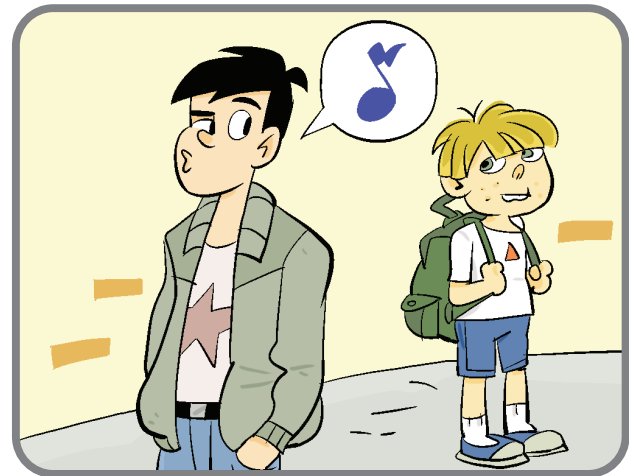
Se estiver com feridas na boca, evite o sal. Alimentos muito secos e duros também podem machucar. Evite pão com casca, frutas ácidas e alimentos muito quentes.

A ABRALE possui parceria com alguns centros de odontologia especializados (entre em contato conosco).

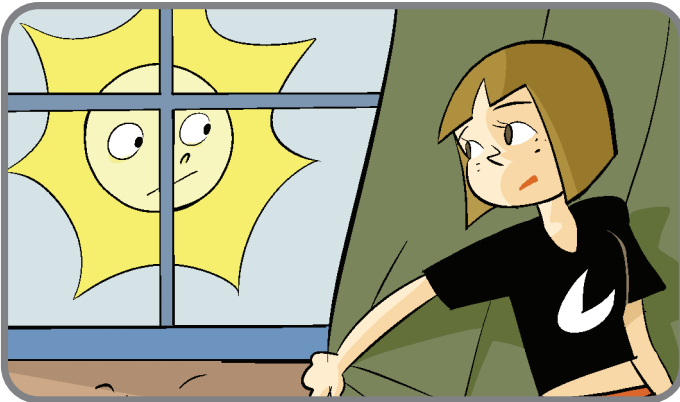
APÓS RECEBER ALTA



Não permaneça por muito tempo em ambientes fechados e aglomerados.

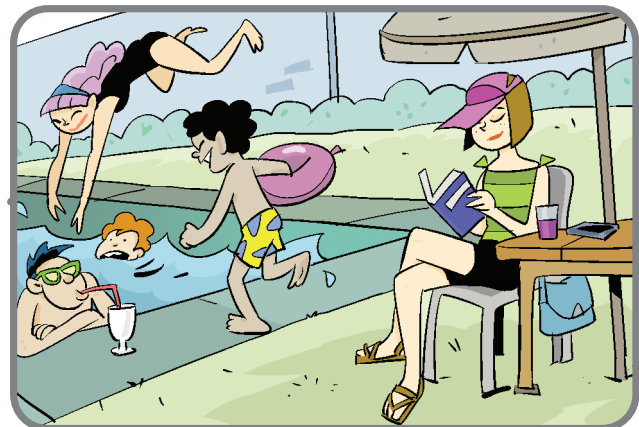


Não tome sol e saia sempre com protetor solar FPS15, no mínimo.

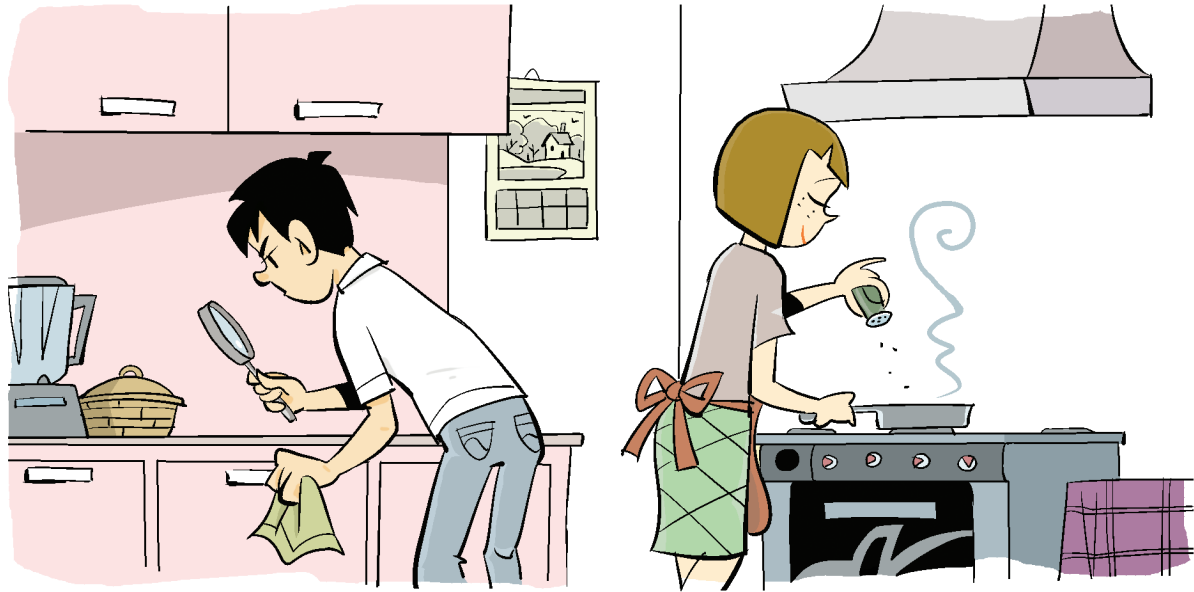


Evite contato com crianças em idade de vacinação, já que as vacinas são feitas com vírus ativos, que atuam no ambiente.

Não tome banho de piscina em locais públicos.



DE VOLTA PARA CASA

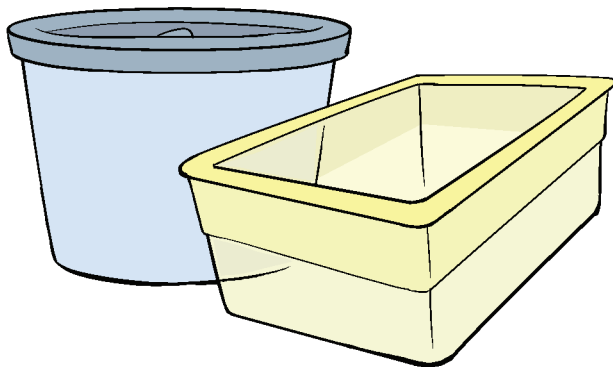


O local mais perigoso da casa é a cozinha. Mantenha-a o mais seca possível, pois a umidade faz os germes proliferarem. Fique atento à presença de fungos, como o bolor e o mofo.



Cuidado com as esponjas e panos de prato, que são fontes de micro-organismos causadores de intoxicação alimentar, ocasionada por vírus e bactérias provenientes de ovos, carnes e vegetais crus que se propagam em condições de umidade. Uma solução é colocar as esponjas por dois minutos dentro do forno de micro-ondas, o que pode matar 99% dos micro-organismos.

O paciente deve usar seus próprios talheres, pratos e recipientes. É bom reservar também panos de prato próprios, de preferência os mais novos.



Os potes plásticos para guardar alimentos não devem ter manchas, cortes ou marcas, evitando o acúmulo de resíduos. Limpá-los com álcool e lavá-los muito bem também são uma ótima pedida.

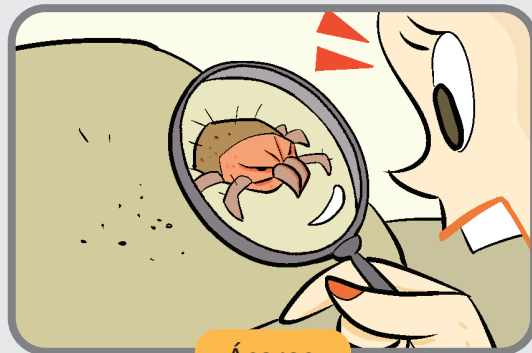
Panos de prato e toalhas de mesa nunca devem ser lavados junto às peças de roupa. Esta é uma regra de higiene que serve para qualquer um.



MAIORES CAUSADORES DE ALERGIA EM CASA



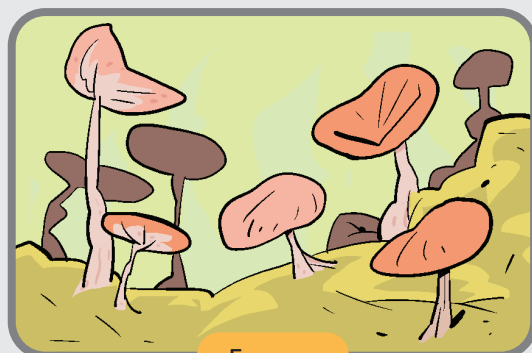
Pó e poeira.



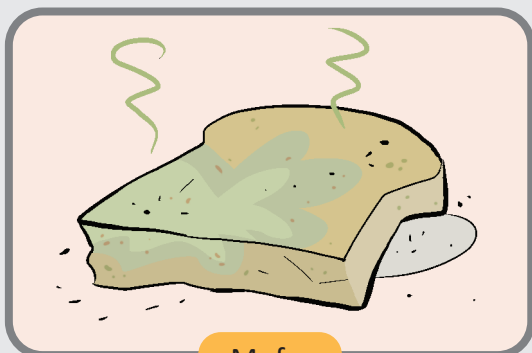
Ácaros.



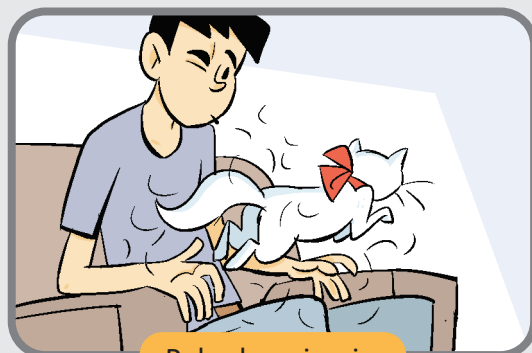
Pólen (árvores, grama, flores, sementes).



Fungo.



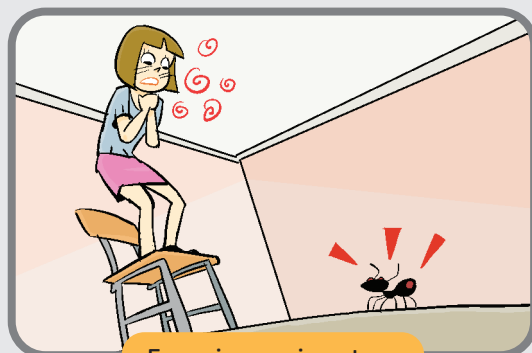
Mofa.



Pelo de animais.



Cheiros fortes e perfumes.



Formigas e insetos.

Para evitá-los:



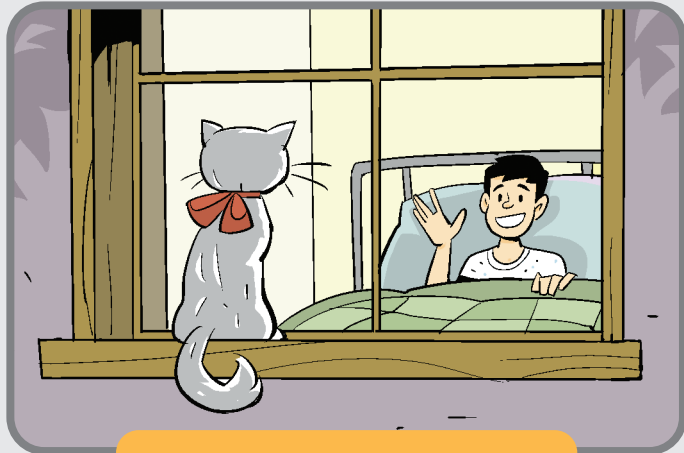
Deixe os ambientes bem arejados e ventilados.



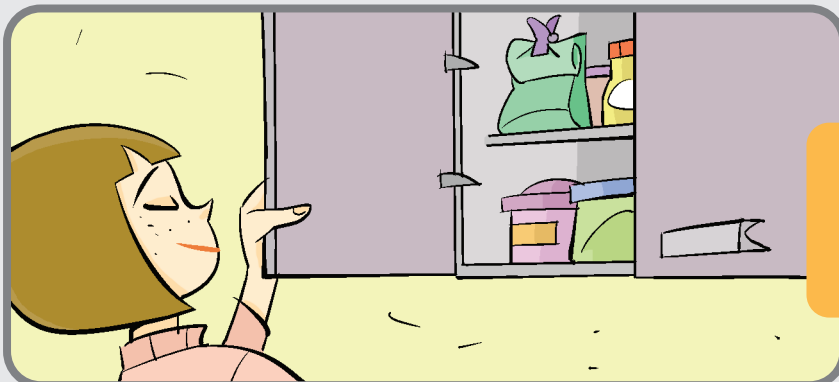
Coloque as cobertas, colchões e travesseiros sob o sol, sempre que possível.



Não use sabonetes e outros produtos de higiene e limpeza com odores muito fortes.



Evite o convívio de animais com pessoas em tratamento.



Mantenha os recipientes com alimento bem fechados, afastando-os de formigas e insetos.

CUIDE DE SUA BELEZA

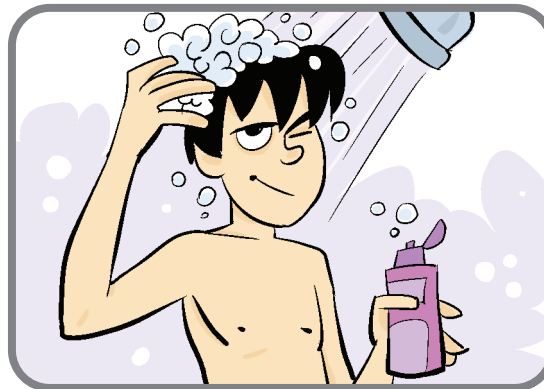


Tanto homens quanto mulheres devem cuidar de sua aparência. É uma excelente maneira de manter a autoestima e a vontade de lutar.

Maquiar-se durante o tratamento pode realçar a beleza e a autoestima. Procure usar produtos sem ser à prova d'água, pois são mais fáceis de tirar com um lençinho. Se quiser pintar o cabelo, procure por tinturas sem amônia.

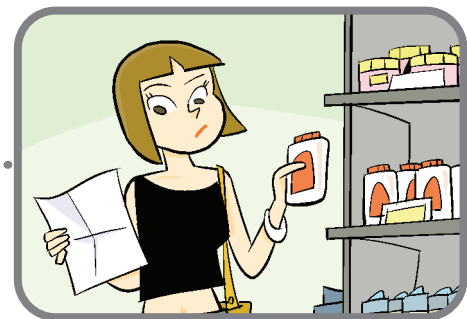
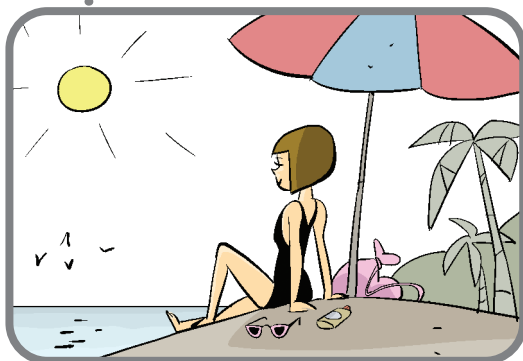


Evite pentes ou escovas de plástico, que possam machucá-lo. Dê preferência aos confeccionados em madeira e com cerdas naturais.

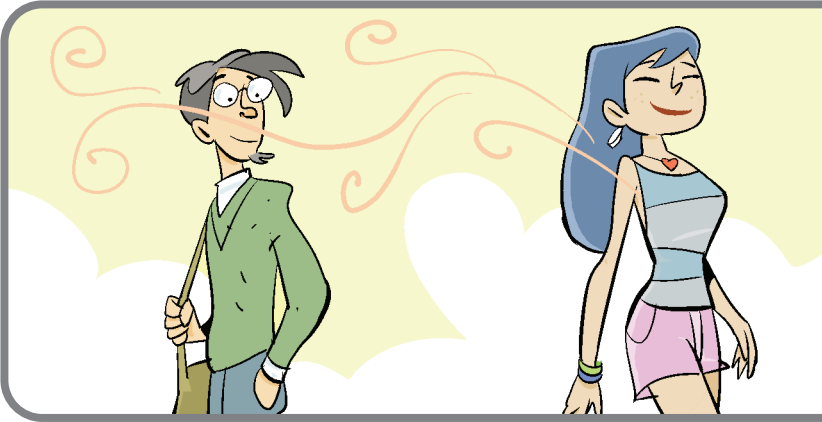


Lave a cabeça com delicadeza, usando xampu neutro e suave.

Não se esqueça de usar protetor solar sempre que ficar exposto ao sol.

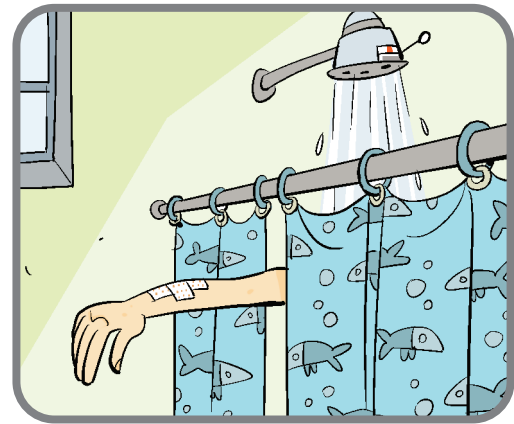


É muito importante usar cremes hidratantes recomendados pelo seu médico e evitar o uso de cremes esfoliantes, ou ácidos, que podem deixar a pele ainda mais sensível.



Não use desodorante corporal comum, pois contém álcool. Utilize leite de magnésia, na fórmula original, e passe-o nas axilas com a ajuda de um algodão. Como a sua fórmula não tem conservante, você precisa reaplicá-lo várias vezes ao dia, principalmente nos dias de calor. É um excelente desodorante natural.

Use sabonetes antissépticos para lavar as mãos e no banho.



Se estiver com curativo, evite molhá-lo durante o banho. Ele deve ser trocado diariamente, mantido seco e não pode ser mexido pelo paciente – só pela equipe médica ou, em casos excepcionais, pelo acompanhante.

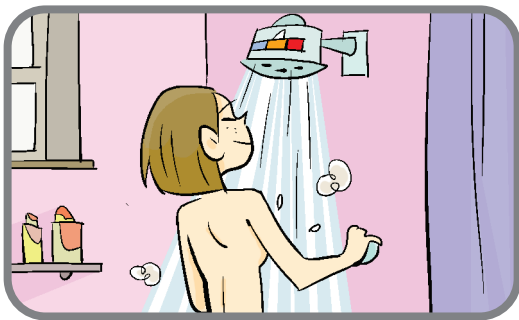
Evite tirar as cutículas para que não se machuque e cause alguma infecção.



Verifique as dobras entres os dedos dos pés, axilas e virilhas para que não fiquem úmidas, prevenindo a contaminação por fungos e evitando o desenvolvimento de micoses.

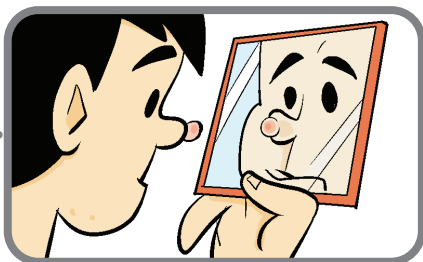
Use tecidos de algodão nas peças íntimas. Nas calcinhas, as mulheres devem dedicar maior atenção à parte da virilha, que deve ter sempre uma proteção de algodão.



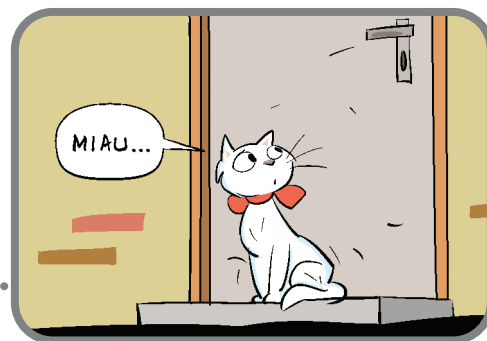


A água do banho nunca deve ser muito quente, para não ressecar ainda mais a pele. Após o banho, utilize hidratantes ou óleo de amêndoas.

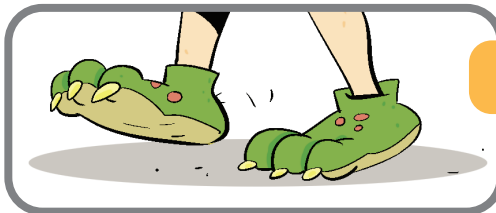
Não esprema cravos e espinhas.



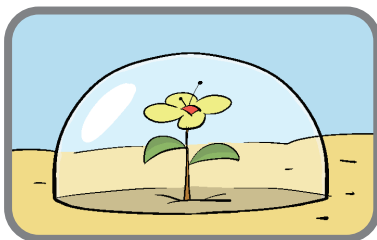
Evite contato com animais e com suas fezes ou urina.



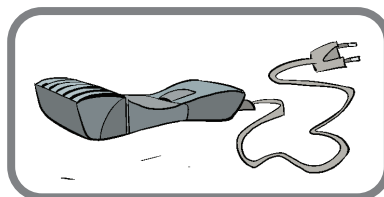
Não ande descalço.



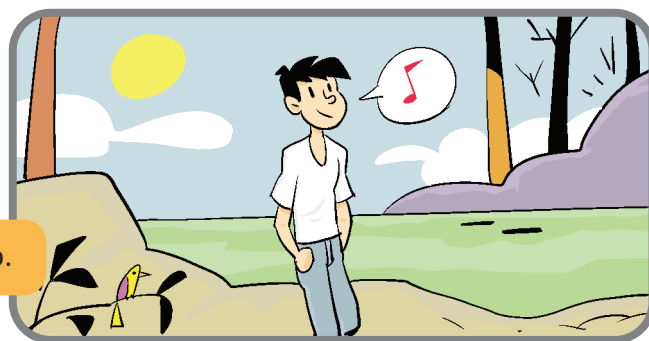
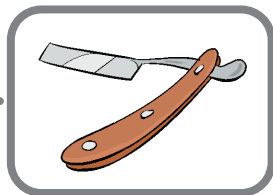
Evite mexer em terra ou plantas.



Evite a depilação – dê preferência a aparelhos de barbear elétricos.



Evite usar lâminas de barbear; caso não seja possível, use sempre lâminas novas.



Evite aglomerações e locais com pouca ventilação.



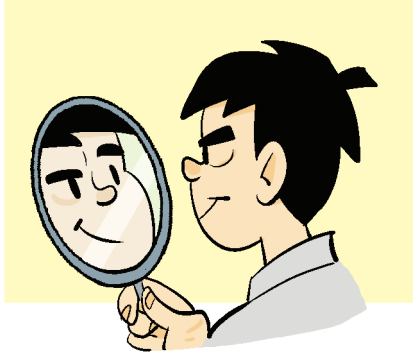
Converse com o seu médico sobre a possibilidade de praticar alguma atividade física ou esportiva. Além de manter a sua disposição, auxiliará no controle da ansiedade, na diminuição do stress e na melhora do humor (mente sã, corpo são).

EMOÇÕES À FLOR DA PELE

Quando o corpo adocece, adoecem também as emoções. Porém, existem meios de encontrar respostas e soluções para os momentos de dificuldade.



O tratamento inclui cuidados que vão além do corpo:



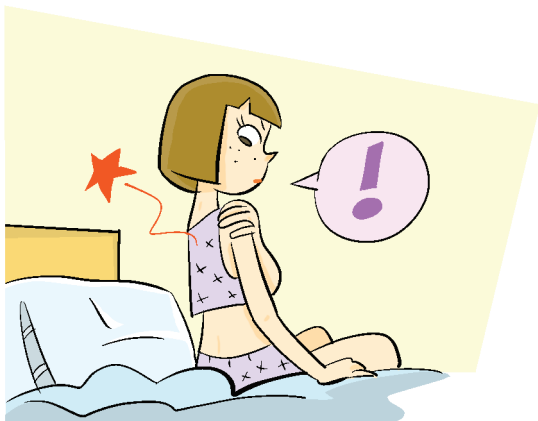
Não seja exigente demais com você mesmo.



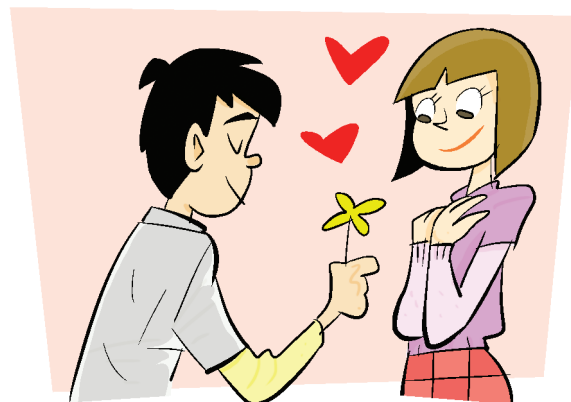
Permita-se errar.



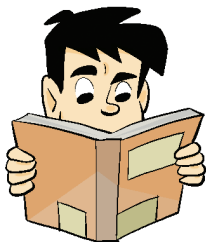
Não acredite em prognósticos com data de validade. A vida é cheia de surpresas e ninguém, nem os médicos, sabem com precisão o que pode ou vai acontecer.



Procure desenvolver sua intuição para reconhecer os sinais emitidos por seu corpo.



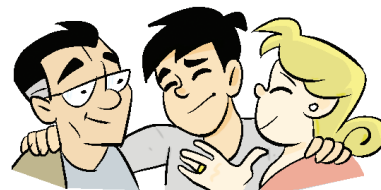
Não esconda suas emoções e não reprima seus sentimentos.



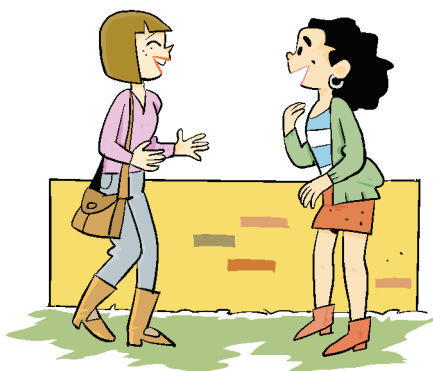
Invista em sua vida cultural.
Mente sã, corpo sã.



Passeie. Curta a
natureza ao seu redor.



Cuide de sua família e
deixe-se cuidar por ela.

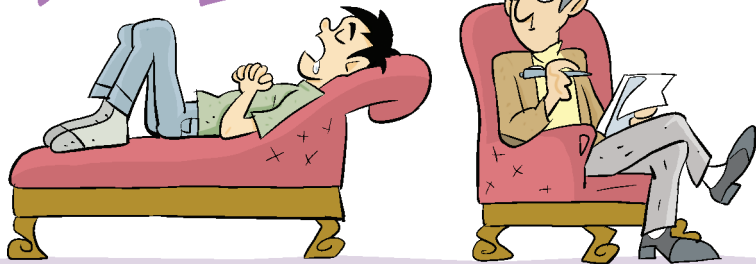


Visite os amigos e receba-os em casa.
O relacionamento social
é fator importante para a afetividade.



Se você se sentir triste, aceite sua
tristeza. Se for preciso, chore e desabafe.
A tristeza não prejudica o seu
tratamento. Escondê-la e disfarçá-la, por
outro lado, pode fazer mal à saúde.

ZZZZ



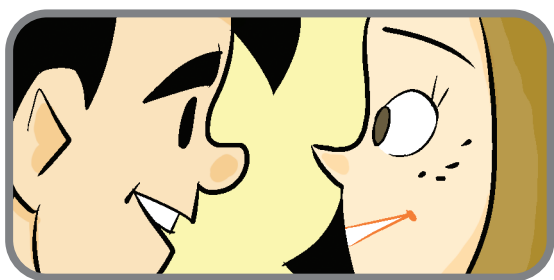
Algumas vezes você precisará da ajuda especializada de profissionais capacitados. Psicólogos ou psico-oncologistas podem identificar e manejar as causas mais profundas do seu desconforto.

A ABRALE também possui psicólogos que atendem gratuitamente o paciente e seus familiares (abrale@abrale.org.br).

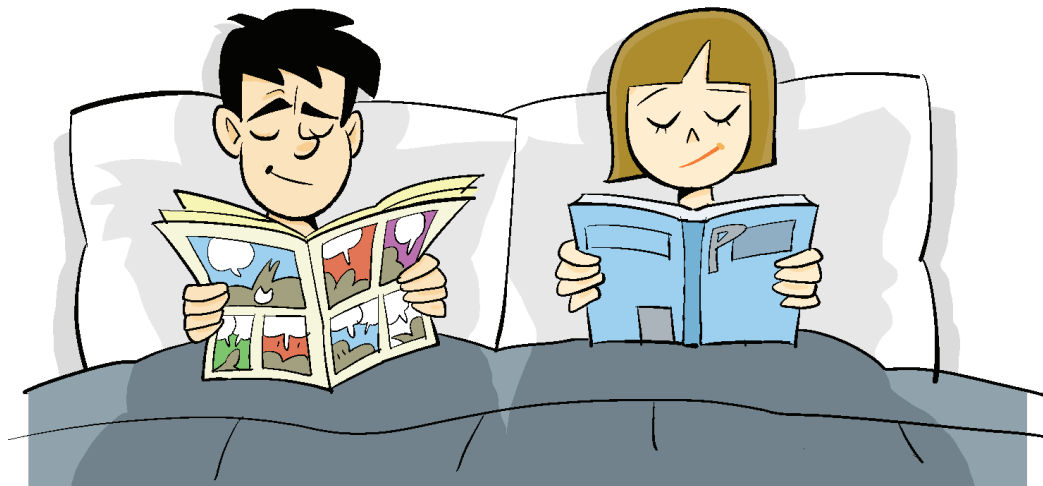
VIDA SEXUAL DURANTE O TRATAMENTO



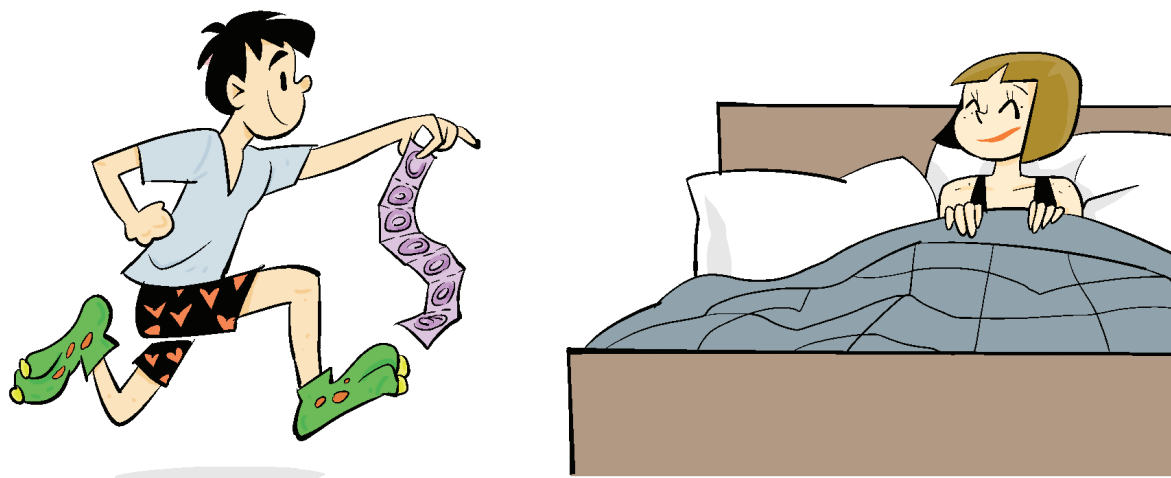
A quimioterapia e os demais tratamentos não mudarão o interesse e nem o desempenho sexual. Entretanto, você pode sentir-se mais cansado ou preocupado, e isso pode interferir. Mas não se preocupe, porque é natural.



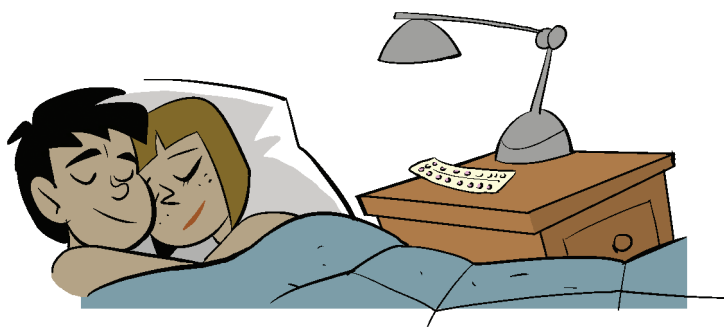
Procure manter uma conversa aberta e franca com seu parceiro para enfrentar essa fase.



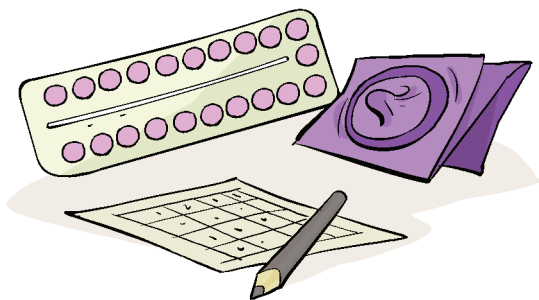
Sexo não é proibido, mas lembre-se de que, neste período, o risco de infecção é maior. As relações sexuais devem ser evitadas em períodos de baixa imunidade. Evite também a masturbação. Entretanto, você poderá retomar as atividades sexuais quando a medula voltar a produzir células em níveis normais.



Mesmo que utilize outro método anticoncepcional (pílulas, DIU, etc.), é importante fazer uso do preservativo (camisinha) durante pelo menos uma semana após a administração de cada quimioterapia. Assim, você protege o parceiro da quimioterapia recebida, pois todo seu organismo passa a eliminá-la.



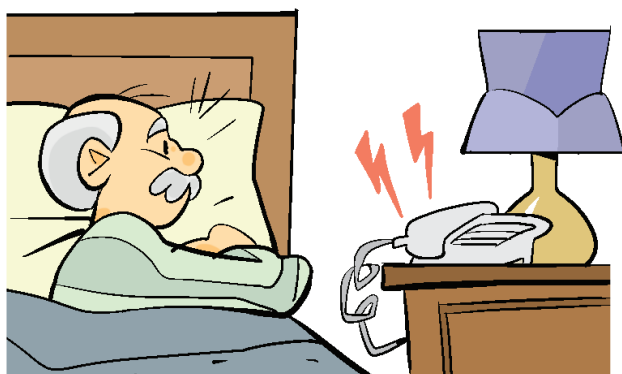
Durante o tratamento, use sempre um contraceptivo, pois algumas quimioterapias podem causar danos ao feto.



Mesmo com ausência de menstruação, é preciso utilizar método anticoncepcional.



As mulheres só devem fazer uso de pílulas anticoncepcionais quando prescritas pelo médico.

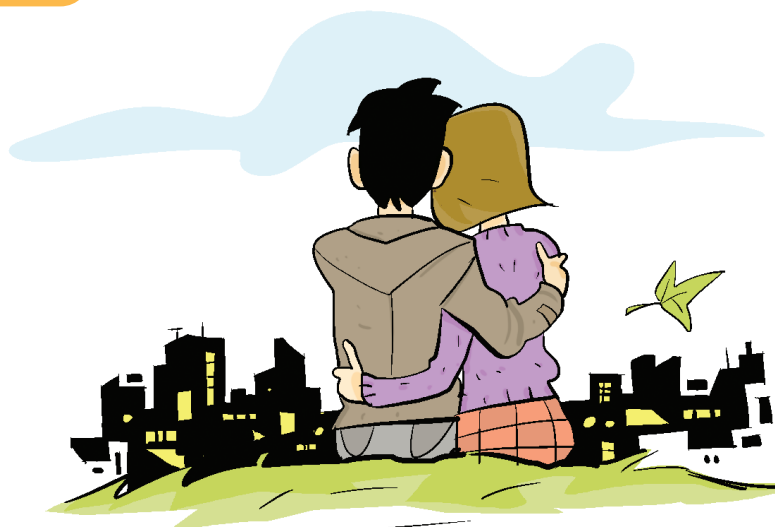


O fluxo de sangue do período menstrual pode aumentar ou parar por completo. Após o término da quimioterapia, deve voltar ao normal. Em caso de amenorreia (falta de menstruação), o médico deve ser comunicado.



Tenha em mente que existem muitas formas de carinho e de intimidade que não envolvem, necessariamente, o ato sexual.

A intimidade e o aconchego são extremamente importantes e confortadores durante o tratamento.



DIREITOS DO PACIENTE - ÉTICA MÉDICA

A Constituição Federal diz: “A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a promoção, proteção e recuperação”.

Código de Ética Médica (garantias para o paciente):

- Não ser discriminado
- Ser tratado com civilidade, atenção e competência
- Não ser abandonado quando em estado grave, sem que outro profissional fique encarregado de assisti-lo
- Receber prescrições, laudos e recomendações escritos de forma legível
- Não receber tratamentos desnecessários ou proibidos por lei
- Ser esclarecido e autorizar qualquer tipo de tratamento médico a que deva ser submetido, exceto em casos de risco iminente de vida
- Decidir livremente sobre sua pessoa, sem se submeter a decisões autoritariamente impostas pelo médico
- Ter garantido o atendimento em casos de urgência ou emergência
- Receber informação sobre o diagnóstico, prognóstico, riscos e objetivos do tratamento, salvo se esta informação for passível de lhe causar danos, sendo neste caso esclarecido seu responsável legal
- Ter informação clara, sem exageros, na gravidade do diagnóstico, sem excessos nos procedimentos terapêuticos ou número de consultas
- Não ser abandonado pelo médico por ser portador de moléstia crônica ou incurável
- Ser examinado antes de qualquer tratamento ou procedimento, salvo em casos de urgência ou emergência
- Ouvir a opinião de outros especialistas
- Sendo paciente terminal, tem direito de não ser submetido a tratamentos inúteis, receber todos os cuidados paliativos disponíveis e ter respeitada a sua vontade expressa
- Ter respeitado e preservado por médicos e auxiliares o sigilo sobre suas informações confidenciais, inclusive quanto aos seus empregadores e seguradoras
- Ter acesso ao seu prontuário com explicações necessárias ao seu nível de compreensão
- Receber as receitas com o nome genérico do medicamento, e não em código, datilografadas ou em letras de forma, ou com caligrafia legível
- Receber, gratuitamente, atestado ou laudo médico quando solicitar
- Conhecer a procedência e verificar antes de receber bolsas de sangue ou hemoderivados para a transfusão se estes contêm carimbo, atestando as sorologias efetuadas e sua validade
- Se inconsciente, ter anotado em seu prontuário a medicação, sangue ou hemoderivados, com dados sobre a origem, tipo e prazo de validade
- Receber ou recusar assistência moral, psicológica, social e religiosa conforme seus valores e sua crença

A nossa legislação também garante alguns benefícios que poderão tornar o seu tratamento, assim como a vida de seus familiares, um pouco mais confortável:

Auxílio-Doença

Sendo segurado pela Previdência Social (INSS), e estando incapacitado por mais de 15 dias para o trabalho por causa do câncer, você tem direito a benefício mensal. Para isso, compareça pessoalmente ou por intermédio de um procurador a uma Agência da Previdência Social, ou faça a requisição via internet, no site da Previdência Social, ou pelo telefone gratuito 135, que funciona de segunda a sábado, das 7h às 22h.

Saque do FGTS

Todo trabalhador com carteira de trabalho assinada possui conta bancária própria, vinculada ao FGTS (Fundo de Garantia por Tempo de Serviço). O saque pode ser realizado tanto pelo paciente quanto pelo titular da conta que possuir dependente (marido/esposa, pais, filho, irmão menor de 21 anos) que seja portador da doença. A solicitação pode ser feita em qualquer agência da Caixa Econômica Federal.

Saque do PIS

O PIS (Programa de Integração Social) promove a integração do empregado na vida e no desenvolvimento da empresa. Só possui saldo em conta individual o trabalhador que contribuiu para o PIS até 4 de outubro de 1988 e não efetuou o resgate total de seus saldos. A solicitação deve ser feita junto à Caixa Econômica Federal. Pacientes com câncer ou seus dependentes (marido/esposa, companheiro, pais, sogros, filho e irmão menor de 21 anos) podem sacar o saldo existente.

Aposentadoria por Invalidez

Benefício concedido pela Previdência Social (INSS) ao segurado que ficar incapacitado permanentemente para o trabalho em virtude da doença. Para obtê-lo, o paciente deve comparecer pessoalmente ou por intermédio de um procurador a uma Agência da Previdência Social. A aposentadoria também pode ser solicitada pela internet, no site da Previdência Social, ou pelo telefone gratuito 135, que funciona de segunda a sábado, das 7h às 22h.

Acesso Gratuito aos Medicamentos

Quando faltar medicamento na rede pública de saúde, o paciente deve requerer o acesso junto aos órgãos administrativos de controle ou recorrer à Justiça (é possível apresentar uma reclamação às ouvidorias do SUS). O usuário também poderá contar com o auxílio de assistentes sociais no próprio estabelecimento em que realiza o tratamento. Se ainda assim o medicamento não for disponibilizado, pode-se entrar com ação judicial, por meio de um advogado particular ou de assistência judiciária gratuita fornecida pela OAB.

Nos casos de câncer do sangue, entre em contato com a ABRALE e solicite o manual de direitos do paciente. A ABRALE também possui advogados para orientá-lo gratuitamente sobre seu tratamento.



100% de esforço onde houver 1% de chance.

Conte conosco!
www.abrale.org.br - abrale@abrale.org.br
0800 773 99 73 - 11 3149-5190
Rua Dr. Fernandes Coelho, 64
Pinheiros - São Paulo-SP

Cartilha
criada e produzida por:

Robson BaLa Estúdio
robson_bala@hotmail.com
CNPJ 05.763.558/0001-42



Patrocínio:



Sua saúde merece



PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson



Eurofarma
Ampliando horizontes

Realização:



INSTITUTO
*MAURÍCIO
DE SOUSA*



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria de Desenvolvimento Social

Mais informações: 0800-7739973
