



Depois de um diagnóstico de câncer ósseo



O câncer ósseo é um tipo de câncer que se inicia nos ossos. Se você recebeu o diagnóstico de câncer ósseo, provavelmente já fez exames de sangue, raios-X e tomografias, além de uma biópsia (um exame que retira um pouco de tecido para verificar se tem câncer). Outros exames podem ter sido feitos nas células cancerosas para verificar certas proteínas e alterações genéticas chamadas biomarcadores. Você também pode passar por outros procedimentos para descobrir se o câncer se espalhou. Esses exames ajudam seu médico a saber que tipo de câncer ósseo você tem, em que estágio ele se encontra e qual tratamento pode ajudar.

Tratamento para o câncer ósseo

Seu tratamento dependerá do tipo e do estágio do câncer ósseo. Suas opções de tratamento também dependerão dos resultados dos exames das células cancerosas, da sua saúde e das suas preferências pessoais.

A cirurgia é uma parte importante do tratamento para a maioria dos tipos de câncer ósseo. O tipo de cirurgia que você fará dependerá principalmente da localização e do tamanho do tumor.

Todas as operações para remover o câncer ósseo são complexas. Mas os tumores nos braços ou nas pernas geralmente não são tão difíceis de remover quanto aqueles na mandíbula, na base do crânio, na coluna vertebral ou no osso pélvico (quadril).

Outros tratamentos para o câncer ósseo podem incluir radiação, quimioterapia (químio), terapia direcionada e imunoterapia. Em muitos casos, é necessário mais de um tipo de tratamento. Seu médico irá ajudá-lo a decidir quais tratamentos são melhores para você.

Certifique-se de perguntar:

- Que tipo de câncer ósseo eu tenho?
- Onde está o câncer no meu osso?
- Em que estágio está o câncer ósseo e o que isso significa?
- Precisarei fazer mais exames?
- Qual tratamento você considera o mais adequado para mim?
- Qual é o objetivo do tratamento?
- tratamento incluirá cirurgia?
- Precisarei de outros tipos de tratamento também?

O que esperar antes e durante o tratamento

Sua equipe de tratamento do câncer explicará seu plano de tratamento. Essa equipe pode incluir diferentes médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, dependendo do tipo de tratamento de que você precisa.

Se você precisar de cirurgia, lidará com um cirurgião. Ele lhe dirá o que esperar antes, durante e após a cirurgia. Ele também lhe informará se você precisará de alguma terapia especial para se recuperar da cirurgia.

Se você precisar de outros tipos de tratamento, sua equipe de tratamento do câncer explicará como ele é administrado, ajudará você a se preparar para ele, acompanhará seu desempenho e ajudará você com quaisquer efeitos colaterais. Você também pode fazer exames de sangue, tomografias ou outros exames em determinados momentos para verificar se o tratamento está funcionando bem.

Nem todas as pessoas em tratamento para câncer ósseo terão os mesmos efeitos colaterais. Por exemplo, os efeitos colaterais da cirurgia são diferentes dos efeitos colaterais da radiação, quimioterapia, imunoterapia ou terapia direcionada. E pessoas recebendo o mesmo tratamento podem ter efeitos colaterais diferentes.

Certifique-se de perguntar:

- Que efeitos colaterais posso ter e o que posso fazer a respeito?
- Como saberemos se o tratamento está funcionando?
- Com que frequência receberei o tratamento? Quanto tempo ele durará?
- Onde irei fazer o tratamento? Posso dirigir sozinho?
- O tratamento mudará a aparência e o funcionamento do meu corpo?
- Como o tratamento afetará minha vida diária?
- Existem ensaios clínicos que possam ser adequados para mim?

O que esperar após o tratamento

Após o tratamento, peça ao seu médico oncologista um resumo do tratamento e um plano de acompanhamento. Isso é chamado de plano de cuidados de sobrevivência.

Seu médico oncologista trabalhará com sua família ou médico de cuidados primários para ajudar a controlar os efeitos colaterais do tratamento e verificar sua saúde geral. Você fará exames regulares para verificar se o câncer voltou ou se um novo câncer se desenvolveu em outra parte do corpo.

Você pode enfrentar mudanças em seu corpo após o tratamento. Pergunte ao seu médico o que esperar e o que pode ser feito para lidar com essas mudanças. E informe-o se tiver algum problema.

Pessoas que tiveram câncer ósseo correm o risco de ter uma recidiva ou desenvolver outros tipos de câncer. Mesmo que você se sinta bem após terminar o tratamento, é importante perguntar à sua equipe de tratamento do câncer sobre um cronograma regular de exames de acompanhamento para verificar se o câncer ósseo voltou.

Para algumas pessoas, o câncer pode não desaparecer completamente. Elas podem continuar recebendo tratamento, e ainda serão necessários exames para verificar se ele está funcionando bem.

Certifique-se de perguntar:

- Onde posso obter uma cópia do resumo do meu tratamento e do plano de acompanhamento?
- Com que frequência preciso consultar minha equipe de tratamento do câncer?
- Quando e como devo entrar em contato com eles?
- Precisaréi fazer exames para verificar se o câncer voltou ou para verificar se há problemas decorrentes do meu tratamento?
- Preciso fazer exames de rastreamento, como mamografia ou colonoscopia, para detectar outros tipos de câncer precocemente?
- Existem efeitos colaterais tardios ou de longo prazo do tratamento que devo observar?
- Onde posso encontrar meus registros médicos após o tratamento?



Para obter mais informações e apoio, visite o site da American Cancer Society (Sociedade Americana do Câncer) em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

Manter-se saudável

Informe seu médico ou equipe de tratamento do câncer se algum efeito colateral do tratamento não desaparecer ou se você tiver novos sintomas.

Há coisas que você pode fazer para se manter saudável durante e após o tratamento. Alcançar e manter um peso saudável, não fumar, alimentar-se bem, praticar atividades físicas e evitar o álcool podem ajudar você a se manter saudável. Essas medidas também podem ajudar a reduzir o risco de desenvolver um novo câncer.

Lidando com seus sentimentos

Ter câncer ósseo pode fazer você se sentir com medo, triste ou nervoso. É normal ter esses sentimentos, e há maneiras de ajudá-lo a lidar com eles.

- Não tente lidar com seus sentimentos sozinho. Fale sobre eles, não importa quais sejam.
- É normal sentir-se triste ou deprimido de vez em quando, mas informe sua equipe de tratamento do câncer se esses sentimentos durarem mais do que alguns dias.
- Se o seu médico disser que está tudo bem, continue fazendo coisas que você gosta, como passar tempo ao ar livre, ir ao cinema ou a eventos esportivos, ou sair para jantar.
- Peça ajuda para tarefas como cozinhar e limpar.

Você pode entrar em contato com amigos, familiares ou líderes ou grupos religiosos. A terapia também pode ajudar. Algumas pessoas acham útil conversar com outras que passaram pelas mesmas coisas. Um grupo de apoio pode oferecer isso. Conte à sua equipe de tratamento do câncer como você está se sentindo. Eles podem ajudá-lo a encontrar o apoio certo.