



Após um Diagnóstico de Câncer de Boca e Garganta



O câncer que começa na boca é chamado de câncer oral ou câncer da cavidade oral. O câncer que começa na parte média da garganta (faringe) é chamado de câncer de orofaringe. A cavidade oral e a orofaringe ajudam você a respirar, falar, comer, mastigar e engolir. Se você foi informado de que tem um desses cânceres, provavelmente já fez exames, raios-X, tomografias e uma biópsia (um teste que coleta tecido para verificar a presença de câncer). Outros testes podem ter sido realizados nas células cancerígenas para verificar certas proteínas e alterações genéticas chamados biomarcadores. Você também pode ter feito outros procedimentos para descobrir se o câncer se espalhou. Esses testes ajudam seu médico a saber qual tipo de câncer você tem, em que estágio ele está e qual tratamento pode ajudar.

Tratamento para o câncer de boca e garganta

Seu tratamento dependerá do tipo e do estágio do câncer. As opções de tratamento também dependerão dos resultados dos testes nas células cancerígenas, da sua saúde e de suas preferências pessoais.

A cirurgia é frequentemente o primeiro tratamento para esses cânceres. Ela pode ser feita para remover o câncer e uma margem de tecido saudável ao redor dele. Às vezes, a cirurgia é mais complexa se toda ou parte da língua, garganta, caixa vocal (laringe) ou osso da mandíbula precisar ser removido. Se necessário, alguns dentes também podem ser extraídos. A cirurgia também pode ser usada para retirar os linfonodos da área do pescoço para verificar se o câncer se espalhou para eles.

Outros tratamentos para esses tipos de câncer podem incluir radioterapia, quimioterapia, terapia alvo ou imunoterapia. Muitas vezes, mais de um tipo de tratamento é necessário. Vários tratamentos podem ser usados para ajudar a prevenir ou aliviar os sintomas do câncer de boca ou garganta. Às vezes, eles são administrados juntamente com outros tratamentos. Seu médico ajudará você a decidir quais tratamentos são melhores para você.

Certifique-se de perguntar:

- Que tipo de câncer eu tenho?
- Em que estágio o câncer está, e o que isso significa?
- Meu câncer foi testado para o papilomavírus humano (HPV)?
- Qual é o objetivo do tratamento?
- Qual tratamento você acha que é melhor para mim?
- Vou precisar de cirurgia? Se sim, quantas?
- Como ficarei fisicamente após a cirurgia?
- Terei problemas para falar ou comer depois da cirurgia?
- Vou precisar de outros tipos de tratamento também?
- Devo consultar um dentista antes do tratamento?

O que esperar antes e durante o tratamento

Sua equipe de cuidados oncológicos explicará seu plano de tratamento. Essa equipe pode incluir diferentes médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, dependendo do tipo de tratamento necessário. Por exemplo, se você precisar de cirurgia, seu cirurgião explicará como ela será feita e o que será removido. Eles trabalharão com você para planejar qualquer equipamento especial ou terapia que possa ser necessária após a cirurgia. Se outros tipos de tratamento forem necessários, sua equipe de cuidados explicará como serão administrados, ajudará você a se preparar, acompanhará seu progresso e ajudará a lidar com os efeitos colaterais. Você também pode fazer outros testes em determinados momentos para verificar a eficácia do tratamento. Se for esperado que você tenha problemas dentários ou de alimentação, sua equipe explicará o que pode ser feito para ajudar.

Nem todas as pessoas em tratamento para câncer de boca e garganta terão os mesmos efeitos colaterais. Por exemplo, uma pessoa pode ter dificuldade para comer ou engolir devido à irritação causada pela radioterapia. Às vezes, os efeitos colaterais pioram quando mais de um tipo de tratamento é necessário. E pessoas submetidas ao mesmo tratamento podem ter efeitos colaterais diferentes.

Certifique-se de perguntar:

- Quais efeitos colaterais eu posso ter, e o que posso fazer sobre eles?
- Como saberemos se o tratamento está funcionando?
- Com que frequência receberei tratamento? Quanto tempo vai durar?
- Onde farei o tratamento? Posso dirigir sozinho(a)?
- Se eu tiver dificuldades para comer e engolir, o que pode ser feito?
- Poderei continuar com minhas atividades habituais, como trabalhar e praticar exercícios?
- Existem estudos clínicos que podem ser adequados para mim?

O que esperar após o tratamento

Após o tratamento, peça ao seu oncologista um resumo do tratamento e um plano de acompanhamento, chamado plano de cuidados para sobreviventes. Seu oncologista trabalhará com seu médico de família ou clínico geral para ajudar a gerenciar os efeitos colaterais do tratamento e monitorar sua saúde geral. Você fará exames regulares para verificar se o câncer voltou ou se um novo câncer começou em outra parte do corpo.

Você pode enfrentar mudanças no corpo após a cirurgia e outros tratamentos. Essas mudanças podem afetar sua forma de comer, mastigar ou engolir, impactando seu corpo de várias maneiras. Certifique-se de perguntar ao médico o que esperar e informe caso tenha qualquer problema. Se tiver dificuldades para se alimentar e obter nutrientes suficientes, você poderá continuar trabalhando com um dentista ou nutricionista durante a recuperação.

Pessoas que tiveram câncer de boca ou garganta têm risco aumentado de desenvolver novamente esse câncer ou outros tipos. Mesmo que você se sinta bem após o tratamento, é importante perguntar à sua equipe de cuidados oncológicos sobre a programação regular de exames de acompanhamento para verificar se o câncer voltou.

Para algumas pessoas, o câncer pode não desaparecer completamente. Elas podem continuar a receber tratamento, e exames serão necessários para verificar quão bem o tratamento está funcionando.

Certifique-se de perguntar:

- Onde posso obter uma cópia do resumo do tratamento e do plano de acompanhamento?
- Com que frequência preciso ver a equipe de cuidados oncológicos?
- Quando e como devo contactá-los?
- Precisaréi fazer exames para verificar se o câncer voltou ou se surgiram problemas devido ao tratamento?
- Preciso fazer exames de rastreamento, como mamografia ou colonoscopia, para detectar outros cânceres precocemente?
- Existem efeitos colaterais tardios ou de longo prazo que devo observar?
- Onde posso encontrar meus registros médicos após o tratamento?



Para mais informações e suporte, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

Mantendo-se saudável

Informe seu médico ou equipe de cuidados oncológicos se qualquer efeito colateral do tratamento não desaparecer ou se surgirem novos sintomas.

Há coisas que você pode fazer para manter sua saúde durante e após o tratamento. Não fumar e não consumir álcool são formas de ajudar a reduzir o risco de o câncer piorar ou voltar. Alcançar e manter um peso saudável e seguir uma alimentação balanceada pode ser difícil para algumas pessoas. Certifique-se de comparecer às consultas e informe sua equipe de cuidados se notar mudanças no peso ou na alimentação. Ser fisicamente ativo(a) também pode ajudar a manter sua saúde e diminuir o risco de desenvolver outros cânceres.

Lidando com seus sentimentos

Ter câncer de boca e garganta pode fazer você se sentir assustado(a), triste ou nervoso(a). É normal ter esses sentimentos, e há maneiras de lidar com eles.

- Não tente lidar sozinho(a) com seus sentimentos. Fale sobre eles, sejam quais forem.
- É normal se sentir triste ou desanimado(a) de vez em quando, mas informe sua equipe de cuidados se esses sentimentos durarem mais de alguns dias.
- Se seu médico permitir, continue fazendo atividades que você gosta, como passar tempo ao ar livre, ir ao cinema, a eventos esportivos ou sair para jantar.
- Obtenha ajuda com tarefas como cozinhar e limpar.

Você pode buscar apoio junto a amigos, familiares ou líderes religiosos. Aconselhamento também pode ajudar. Algumas pessoas acham útil conversar com quem passou pela mesma experiência. Grupos de apoio podem oferecer essa oportunidade. Conte à sua equipe de cuidados oncológicos como você está se sentindo. Eles podem ajudá-lo(a) a encontrar o suporte adequado.