



Após um Diagnóstico de Mieloma Múltiplo



O mieloma múltiplo é um câncer que começa nas células plasmáticas. As células plasmáticas são um tipo de glóbulo branco encontrado na medula óssea (um tecido esponjoso no centro da maioria dos ossos). As células plasmáticas fazem parte do sistema imunológico e ajudam a combater infecções. Se você foi informado de que tem mieloma múltiplo, provavelmente já realizou exames, raios-X, tomografias e uma biópsia de medula óssea (um teste que retira um pouco de tecido para verificar a presença de câncer). Outros exames podem ter sido feitos nas células cancerígenas para verificar certos tipos de proteínas e alterações genéticas, chamadas biomarcadores. Esses testes ajudam seu médico a saber em que estágio está o mieloma múltiplo e qual tratamento pode ser útil.

Tratamento para o mieloma múltiplo

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

Alguns tipos de mieloma não são tratados imediatamente. Esses são chamados de mielomas de baixo risco, inativos ou assintomáticos. São detectados precocemente e geralmente não causam sintomas. Se você tiver esse tipo de mieloma, poderá ser acompanhado de perto para verificar sinais de que a doença está piorando.

Algumas pessoas têm tipos de mieloma múltiplo que estão ativos ou que causam sintomas. Para quase todos com esses tipos, medicamentos são o principal tratamento. Normalmente, combina-se de 2 a 4 tipos diferentes de medicamentos para aumentar a eficácia.

Outros tratamentos que podem ser administrados incluem transplante de células-tronco ou radioterapia. Vários tratamentos também podem ser usados para ajudar a prevenir ou aliviar sintomas do mieloma múltiplo, como baixa contagem de sangue e infecções. Às vezes, esses tratamentos são feitos em conjunto com outros. Seu médico ajudará a decidir quais tratamentos são melhores para você.

Certifique-se de perguntar:

- Qual é o estágio do mieloma múltiplo e o que isso significa?
- Vou precisar de mais exames?
- Qual tratamento você recomenda para mim?
- Qual é o objetivo do tratamento?
- Vou precisar de outros tipos de tratamento também?
- Um transplante de células-tronco seria indicado para mim?

O que esperar antes e durante o tratamento

Sua equipe de cuidados oncológicos explicará seu plano de tratamento. Essa equipe pode incluir médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, dependendo do tipo de tratamento necessário. Por exemplo, se você precisar de quimioterapia, passará por ciclos de tratamento intercalados com exames e consultas. Sua equipe ajudará você a entender o que esperar antes, durante e depois de cada tratamento. Eles explicarão como o tratamento será administrado, ajudarão você a se preparar, acompanharão seu progresso e ajudarão a gerenciar quaisquer efeitos colaterais. Você também fará exames em momentos específicos para avaliar se o tratamento está funcionando.

Nem todos os pacientes apresentam os mesmos efeitos colaterais. Por exemplo, uma pessoa pode fazer quimioterapia. Os efeitos colaterais da quimioterapia são diferentes dos da radioterapia, da terapia-alvo ou do transplante de células-tronco. E mesmo pessoas recebendo o mesmo tratamento podem ter efeitos colaterais diferentes.

Certifique-se de perguntar:

- Quais efeitos colaterais posso ter e o que posso fazer para aliviá-los?
- Como saberemos se o tratamento está funcionando?
- Com que frequência receberei tratamento? Quanto tempo vai durar?
- Onde receberei o tratamento? Posso dirigir sozinho(a)?
- Poderei continuar realizando minhas atividades habituais, como trabalhar e fazer exercícios?
- Devo considerar um transplante de células-tronco? Em que momento?
- Existem estudos clínicos que possam ser adequados para mim?

O que esperar após o tratamento

Após o tratamento, solicite ao seu médico 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 efeitos colaterais do tratamento e monitorar sua saúde geral. Você fará exames regulares para verificar se o câncer voltou ou se surgiu um novo câncer em outra parte do corpo.

Pessoas que tiveram mieloma múltiplo correm risco de ter a doença novamente ou desenvolver certos outros tipos de câncer. Mesmo que você se sinta bem após o tratamento, é importante seguir uma programação regular de exames de sangue e urina para verificar se o mieloma voltou.

Para algumas pessoas, o câncer pode não desaparecer completamente. Nesses casos, o tratamento pode continuar, e exames serão necessários para monitorar sua eficácia.

Certifique-se de perguntar:

- Onde posso obter uma cópia do meu resumo de tratamento e do plano de acompanhamento?
- Com que frequência preciso ver a equipe de cuidados oncológicos?
- Quando e como devo contactá-los?
- Vou precisar de mais exames de sangue e biópsias de medula óssea? Com que frequência?
- Precisarei de outros exames para verificar se o câncer voltou ou para detectar problemas causados pelo tratamento?
- Preciso de exames de rastreamento, como mamografia ou colonoscopia, para detectar outros cânceres precocemente?
- Existem efeitos colaterais tardios ou de longo prazo do tratamento que eu deva monitorar?
- Onde posso acessar 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 os efeitos colaterais do tratamento não desaparecerem ou se surgirem novos sintomas.

Há coisas que você pode fazer para manter sua saúde durante e após o tratamento. Como o mieloma múltiplo e seu tratamento podem aumentar o risco de infecções, evite contato com pessoas doentes. Não fumar pode reduzir as chances de o mieloma piorar ou voltar. Alcançar e manter um peso saudável, alimentar-se bem, ser ativo(a) fisicamente e evitar o consumo de álcool também ajudam a manter a saúde e podem diminuir o risco de outros tipos de câncer.

Lidando com seus sentimentos

Ter mieloma múltiplo pode fazer você se sentir isolado(a), assustado(a), triste ou ansioso(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 querer buscar apoio de amigos, familiares, líderes ou grupos religiosos. Aconselhamento ou grupos de apoio também podem ajudar. Informe sua equipe de cuidados oncológicos sobre como você está se sentindo, eles podem ajudá-lo(a) a encontrar o suporte adequado.