



Conseguir Ajuda para Fadiga

Getting Help for Fatigue - Portuguese

Fadiga é quando o corpo e a mente se sentem cansados e você não tem energia para fazer as coisas que quer ou que precisa fazer.

A fadiga proveniente do câncer é diferente da fadiga cotidiana. Todos os dias, a fadiga normal é um problema de curta duração que melhora com descanso. A fadiga relacionada com o câncer é pior e causa mais angústia. O descanso não faz a fadiga melhorar e mesmo pouca atividade pode exauri-lo.

A fadiga relacionada com o câncer é um dos efeitos colaterais mais comuns e angustiantes do câncer e de seu tratamento.

O que provoca fadiga em pessoas com câncer?

O câncer pode provocar fadiga. Também é muito comum com tratamentos de câncer, como quimioterapia ou radiação. Outras coisas provocadas pelo câncer podem agravar a fadiga, como a baixa contagem de glóbulos sanguíneos, dor e problemas associados com o sono.

Conversar sobre a fadiga

Antes que a sua equipe de atendimento médico possa ajudá-lo, eles precisam saber o seu grau de fadiga. A melhor forma de medir é baseada no seu próprio relato, mas a fadiga pode ser difícil de descrever.

As pessoas descrevem a fadiga de muitas maneiras. Algumas pessoas dizem que se sentem cansadas, fracas, exauridas, exaustas, desgastadas ou lentas. Podem dizer também que não têm energia ou que não conseguem se concentrar. Alguns dizem que sentem os braços e as pernas pesadas, que têm pouca motivação para fazer as coisas e que não conseguem dormir ou dormem demais. Podem dizer também que se sentem mal humorados, tristes, irritados ou frustrados. Tente encontrar palavras que descrevam como a fadiga o faz sentir.

Qual é o seu grau de fadiga?

Você pode descrever o seu grau de fadiga como nenhuma, leve, moderada ou grave. Ou então, pode usar uma escala de 0 a 10, em que 0 significa nenhuma fadiga, e 10 significa a pior fadiga que se possa imaginar.

Pode ser que façam perguntas como, por exemplo:

- Quando começou a fadiga? Quanto tempo dura?
- A fadiga muda com o tempo? De que maneira?
- Alguma coisa faz melhorar? Ou piorar?
- Como a fadiga afeta o que faz todos os dias e as coisas que fazem sua vida ter sentido?

Dicas para lidar com a fadiga

Conservar sua energia.

- Decida que coisas a serem feitas são mais importantes e concentre-se nessas tarefas primeiro.
- Faça as coisas devagar para não usar muita energia.
- Peça ajuda e deixe que as outras pessoas façam coisas para você quando possível.
- Deixe as coisas que usa com frequência em seu alcance.
- Crie e siga uma rotina diária estruturada, mantendo um nível normal de atividade tanto quanto possível.

Distrair-se.

Sentir-se cansado pode ser desencorajante e frustrante. É fácil concentrar-se somente nisto. Tente se distrair com outras coisas, como ouvir música, ler um bom livro. Estas coisas podem ser uma válvula de escape para a fadiga, sem usar muita energia.

Exercitar-se.

Um programa de exercício aeróbico – a ser iniciado apenas com o OK do médico – pode abrandar a fadiga, ajudar o seu coração e pulmões a funcionar melhor e fazê-lo se sentir bem. Pode ser necessário marcar consulta com um fisioterapeuta para aprender qual seria o melhor plano de exercício para você nesse momento.

Comer bem.

- Converse com a sua equipe de atendimento de saúde sobre como lidar com problemas como perda de apetite, diarreia, náusea ou vômito.
- Salvo indicação em contrário, mantenha uma dieta balanceada que inclua proteínas (carne, leite, ovos e feijão) e tome de 8 a 10 copos de água por dia.

Dormir bem.

- Evite bebidas com cafeína (como café, chá ou refrigerante) e também alimentos que contenham cafeína (como chocolate).
- Não faça exercícios muito tarde à noite; isso pode causar problemas relacionados com o sono.
- Pode ser que precise dormir de dia, mas procure não dormir por muito tempo (menos de 30 minutos) e dormir mais cedo durante o dia para não atrapalhar o sono da noite.
- Procure evitar ficar muito tempo na cama. Pode provocar fraqueza.

Relaxar.

- Procure caminhar, sentar num lugar agradável, fazer jardinagem ou observar os pássaros.
- Procure reduzir o estresse com coisas como respiração profunda, meditação, oração, conversas com os outros, pintura e qualquer outra coisa que goste de fazer.
- Mantenha um registro de como se sente a cada dia. Leve com você quando tiver consulta com o médico.
- Converse com seu médico sobre o que fazer para lidar com a dor, náusea ou depressão que possa estar sentido.

Lembre-se: Não há como diagnosticar ou tratar angústia. Diga ao médico ou enfermeira como está se sentindo para que eles possam ajudar.

Para informações sobre câncer, ajuda no dia a dia e apoio emocional, ligue para a American Cancer Society no número **1-800-227-2345** ou visite-nos on-line em **cancer.org**. Estamos aqui se você precisar.

