

# O que fazer em caso de dor oncológica

A dor é a forma que o seu corpo tem de lhe dizer que algo está errado. Só você sabe quando tem dor e como ela se manifesta. Ter câncer nem sempre significa que você terá dor. E, se tiver, outras coisas além do câncer podem causá-la. Toda dor pode e deve ser tratada. Informe imediatamente a sua equipe de tratamento do câncer sobre a sua dor. A dor é mais fácil de tratar quando começa.



## O que causa dor em pessoas com câncer?

As causas mais comuns de dor relacionadas ao câncer são:

- Tumores (que crescem e pressionam partes normais do corpo)
- Compressão da medula espinhal
- Dor óssea
- Cirurgia oncológica
- Dor fantasma (dor que se sente numa parte do corpo que já não existe)
- Efeitos colaterais da quimioterapia e da radiação
- Neuropatia periférica
- Procedimentos e exames



## Como é a dor do câncer?

A dor pode ser diferente em momentos diferentes. Pode estar em um único local ou em vários locais do corpo.

As pessoas descrevem a dor como:

- Aguda
- Fraca
- Ardência, latejante ou formigante
- Tensão ou rigidez muscular

A dor do câncer pode afetar todas as partes da sua vida.

- Você pode não conseguir fazer as coisas que precisa fazer.
- Você pode ter dificuldade para dormir e comer.
- Você pode se sentir cansado ou “deprimido” na maior parte do tempo.
- Você pode ficar irritado, frustrado, triste e até mesmo com raiva.



## Como a dor do câncer é tratada?

Existem muitos medicamentos, muitas formas de tomar os medicamentos e muitos tratamentos sem medicamentos que podem ajudar a aliviar a sua dor.

A melhor maneira de controlar a dor do câncer é evitar que ela comece e impedir que piore. Trabalhe com sua equipe de tratamento do câncer para encontrar o tratamento para a dor do câncer que funciona melhor para você.

Tomar os medicamentos para dor do câncer conforme as instruções da sua equipe de tratamento do câncer pode ajudar a controlar a dor. Aqui estão algumas perguntas que você pode fazer à sua equipe de tratamento do câncer sobre medicamentos para dor:

- Quanto medicamento devo tomar? Com que frequência posso tomá-lo?
- Se não funcionar, posso tomar mais? Se puder, quanto mais?
- Devo ligar para vocês antes de tomar mais?
- E se eu esquecer de tomar ou tomar tarde demais?
- Devo tomar meu medicamento com alimentos?
- Quanto tempo leva para o medicamento começar a fazer efeito?
- É seguro dirigir ou operar máquinas depois de tomar o medicamento para a dor?
- Que outros medicamentos posso tomar com o analgésico?
- Que medicamentos devo parar de tomar enquanto estiver tomando o analgésico?
- Que efeitos colaterais posso ter com o medicamento, como posso evitá-los e o que devo fazer se eles ocorrerem?



## O que mais você pode fazer para ajudar a controlar a dor do câncer?

Além dos analgésicos, você também pode tentar métodos não médicos para ajudar a aliviar a dor do câncer. Esses métodos incluem:

- Acupuntura, acupressão e reflexologia
- Compressas frias ou quentes
- Distração
- Apoio emocional e aconselhamento
- Hipnose
- Massagem
- Técnicas de relaxamento
- Ioga



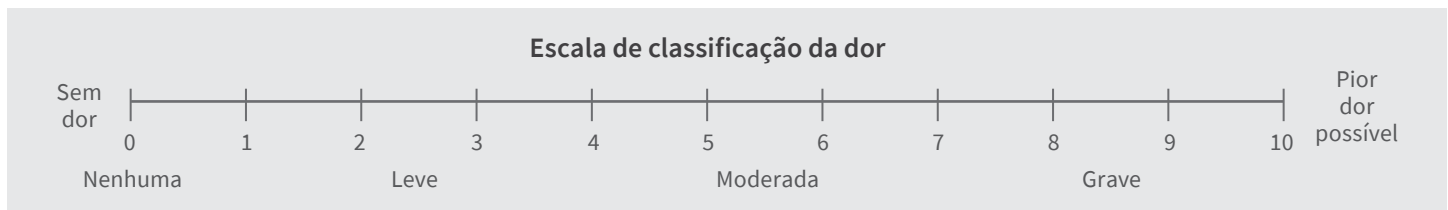
## Quando falar com sua equipe de tratamento de câncer

Fale com sua equipe de tratamento de câncer se a dor não melhorar, se piorar ou se você não conseguir sair da cama por mais de 24 a 48 horas.



## Como falar sobre sua dor

Use uma escala de dor para explicar quanta dor você está sentindo.



## Descreva a sua dor

Algumas palavras que você pode usar são:

- Fraca
- Aguda
- Dorida
- Pulsante
- Ardor
- Pontadas
- Lacerante
- Entorpecida

## Informe sua equipe de tratamento do câncer:

- Onde você sente dor
- Quanto tempo dura
- O que a melhora ou piora
- Se a dor o impede de fazer as coisas que você quer fazer
- O que você tentou para aliviar a dor e se funcionou



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

