

O que fazer em caso de fadiga

A fadiga é uma sensação de cansaço e falta de energia. Pessoas com fadiga relacionada ao câncer costumam dizer que se sentem exaustas, mesmo quando dormem o suficiente. A fadiga relacionada ao câncer pode ser pior do que a fadiga da vida cotidiana e não melhora com o repouso.



O que causa a fadiga em pessoas com câncer?

A fadiga relacionada ao câncer é um dos efeitos colaterais mais comuns do câncer e de seu tratamento. Algumas causas

comuns de fadiga em pessoas com câncer são:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Cirurgia
- Imunoterapia
- Baixa contagem de glóbulos vermelhos (anemia)
- Dor
- Ansiedade ou depressão



Como é a sensação de fadiga?

As pessoas descrevem a fadiga de várias maneiras. Algumas dizem que se sentem cansadas, fracas, exaustas, esgotadas ou lentas. Podem dizer que não têm energia e não conseguem se concentrar. Algumas também falam sobre sentir os braços e as pernas pesados, não querer fazer nada e não conseguir dormir ou dormir demais. Podem dizer que se sentem mal-humoradas, tristes, irritáveis ou frustradas.

Sua equipe de tratamento do câncer pode pedir que você classifique sua fadiga como nenhuma, leve, moderada ou grave. Ou você pode usar uma escala de 0 a 10, em que 0 significa nenhuma fadiga e 10 significa a pior fadiga que você pode imaginar.

Podem fazer-lhe perguntas como:

- Quando a fadiga começou? Há quanto tempo dura?

- Ela mudou com o tempo? De que maneira?
- O que a melhora? O que a piora?
- Como ela afetou suas atividades diárias ou as coisas que dão sentido à sua vida?



Como a fadiga é tratada?

A forma como sua equipe de tratamento do câncer trata sua fadiga dependerá da causa e dos sintomas. Os tratamentos comuns para a fadiga incluem:

- Medicamentos para deixá-lo mais alerta e acordado
- Fisioterapia
- Aconselhamento e controle do estresse
- Terapia do sono



O que você pode fazer para controlar a fadiga?

Seja o mais ativo possível.

- Tente praticar alguma atividade física todos os dias. Mesmo caminhadas curtas podem aliviar a fadiga e ajudá-lo a se sentir melhor. Consulte sua equipe de tratamento do câncer antes de começar a se exercitar. Eles podem sugerir que você trabalhe com um fisioterapeuta para aprender o melhor plano de exercícios para você.
- Siga uma rotina diária, mantendo um nível de atividade o mais normal possível.
- Outros tipos de atividade, como ioga, tai chi ou alongamento, também podem ajudar a aliviar a fadiga.

Economize sua energia.

- Decida quais são as coisas que você mais precisa ou deseja fazer e concentre-se nelas primeiro.

- Coloque as coisas que você usa com mais frequência ao seu alcance.
- Diga aos seus amigos ou entes queridos o que eles podem fazer para ajudar. O apoio deles pode ajudá-lo a lidar melhor com a fadiga.

Reduza o seu estresse

- Yoga, massagem terapêutica, meditação e exercícios de relaxamento podem ajudar a reduzir os níveis de estresse.
- Pergunte à sua equipe de tratamento do câncer sobre aconselhamento ou grupos de apoio se você quiser ajuda para lidar com o estresse.

Durma bem.

- Tente dormir de 7 a 8 horas por noite. Horários regulares para dormir e acordar ajudam a manter uma rotina de sono saudável.
- Não faça exercícios muito tarde à noite.
- Faça apenas cochilos curtos ou pausas para descanso (menos de 30 minutos).
- Evite cafeína após o meio da tarde – ou mais cedo, se isso afetar seu sono.

Alimente-se bem.

- Procure seguir uma alimentação que inclua proteínas, frutas, vegetais e grãos integrais. Beba líquidos ao longo do dia.
- Consulte sua equipe de tratamento do câncer sobre a possibilidade de marcar uma consulta com um nutricionista caso esteja com dificuldades para se alimentar



Quando conversar com sua equipe de tratamento do câncer

Informe sua equipe de tratamento do câncer se você estiver sentindo fadiga e como isso está afetando sua vida. Pergunte se há algo mais que você possa fazer para ajudar com a fadiga.

Além disso, pergunte à sua equipe de tratamento do câncer se algum medicamento que você está tomando pode causar cansaço e sonolência. Se for o caso, eles podem mudar o medicamento ou a dosagem.

Ligue para sua equipe de tratamento do câncer o mais rápido possível se você:

- Não conseguir sair da cama por mais de um dia
- Tiver problemas para acordar
- Tiver dificuldade para respirar quando estiver ativo
- Perceber que sua fadiga parece estar piorando



Quando ir ao pronto-socorro ou ligar para o 911

Ligue para o 911 ou vá ao pronto-socorro se você:

- Sentir confusão ou tontura
- Perder o equilíbrio ou cair
- Sentir falta de ar, mesmo quando estiver descansando



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

