

Juliana Pelaio

Fui diagnosticado(a) com

CÂNCER:

E agora?



@julianapelaio / CRM - PA



Juliana Pelaio

H e m a t o l o g i a

CRM/ PA 11250

**Fui diagnosticado(a)
com câncer!**

E agora?

índice

Introdução	5
Mas exatamente, o que é o câncer?	8
Tipos de câncer	11
Carcinomas	
Sarcomas	
Leucemias	
Linfomas	
Como o câncer se espalha	14
Tenha um médico especialista ao seu lado	18
Como familiares ou amigos podem lhe ajudar	21
Peça ajuda com tarefas práticas	
Traga alguém com você para compromissos	
Reconheça o valor do companheirismo	
Peça que alguém compartilhe as notícias	
Não tenha medo de liderar a conversa	
Cuide do seu corpo	27
Siga o tratamento corretamente	30
Quem sou	33
Meu currículo:	35
Formação	

Introdução

Introdução

Quando você tem um diagnóstico de câncer, é normal sentir medo, tristeza e preocupação. Sofremos um grande abalo e infelizmente é comum os piores tipos de pensamento virem à nossa cabeça.

Se temos marido, esposa, filhos, tudo é ainda mais complicado. Temos medo do futuro e de os deixar.

Aliás, as pessoas que tiveram câncer costumam falar sobre experimentar três sentimentos: perda de controle, solidão indesejada e perda de esperança.

Mas não precisa ser assim! Apesar do câncer realmente ser uma doença terrível, a grande maioria o supera.

Dados do Instituto Nacional do Câncer, o Inca, mostram que em 2019, foram registrados 68.220 novos casos de câncer de próstata, 59.700 de mama, 16.370 de colo do útero e 10.800 de leucemias no Brasil.

Desse total, a sobrevida mediana estimada para estas doenças foi de 92% para o câncer de próstata, 75% para mama, 60% para colo do útero e 66% para LLA na infância.

Ou seja, vemos que apesar de grave, ela ainda permite a recuperação, desde que o tratamento seja iniciado o mais precocemente possível, e o paciente tenha o acompanhamento médico especializado.

Importante lembrar que não só o paciente é impactado pela doença, mas também sua família que sofre junto o drama do diagnóstico, do tratamento e da esperança da recuperação.

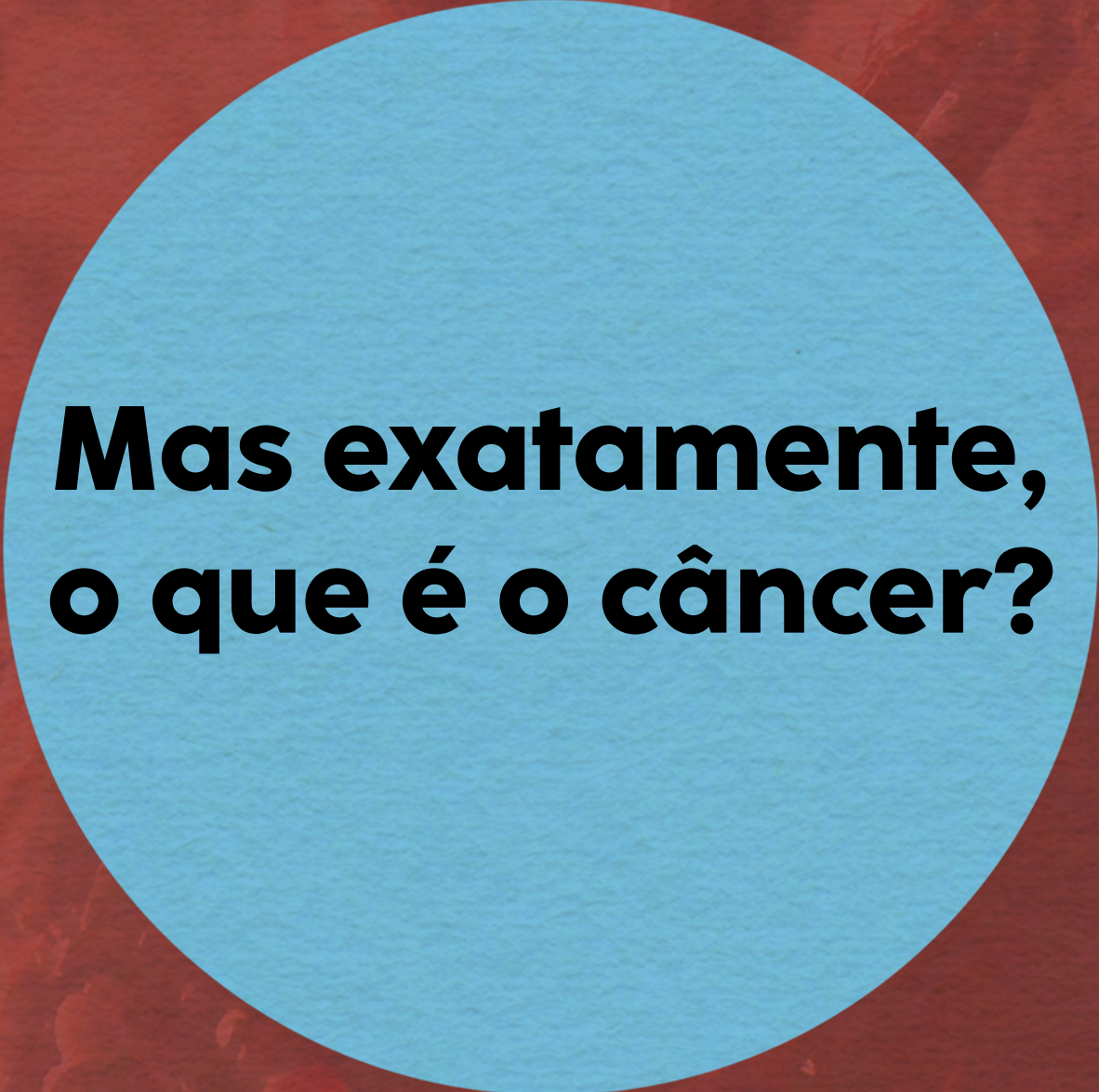
Para todos vocês, pacientes, familiares, ou amigos de apoio, desejo que esta terrível doença possa ser superada.

E inclusive preparei este material, para levar informação de qualidade para que possam saber o que fazer ao receber o diagnóstico do câncer.

**Desejo a todos
uma boa leitura!**

**Dra Juliana Pelaio
Hematologista**





**Mas exatamente,
o que é o câncer?**

Mas exatamente, o que é o câncer?

As células são as unidades básicas que compõem o corpo humano.

As células crescem e se dividem para produzir novas células à medida que o corpo precisa delas.

Normalmente, as células morrem quando ficam muito velhas ou danificadas. Então, novas células tomam seu lugar.

O câncer começa quando alterações genéticas interferem nesse processo ordenado. As células começam a crescer descontroladamente.

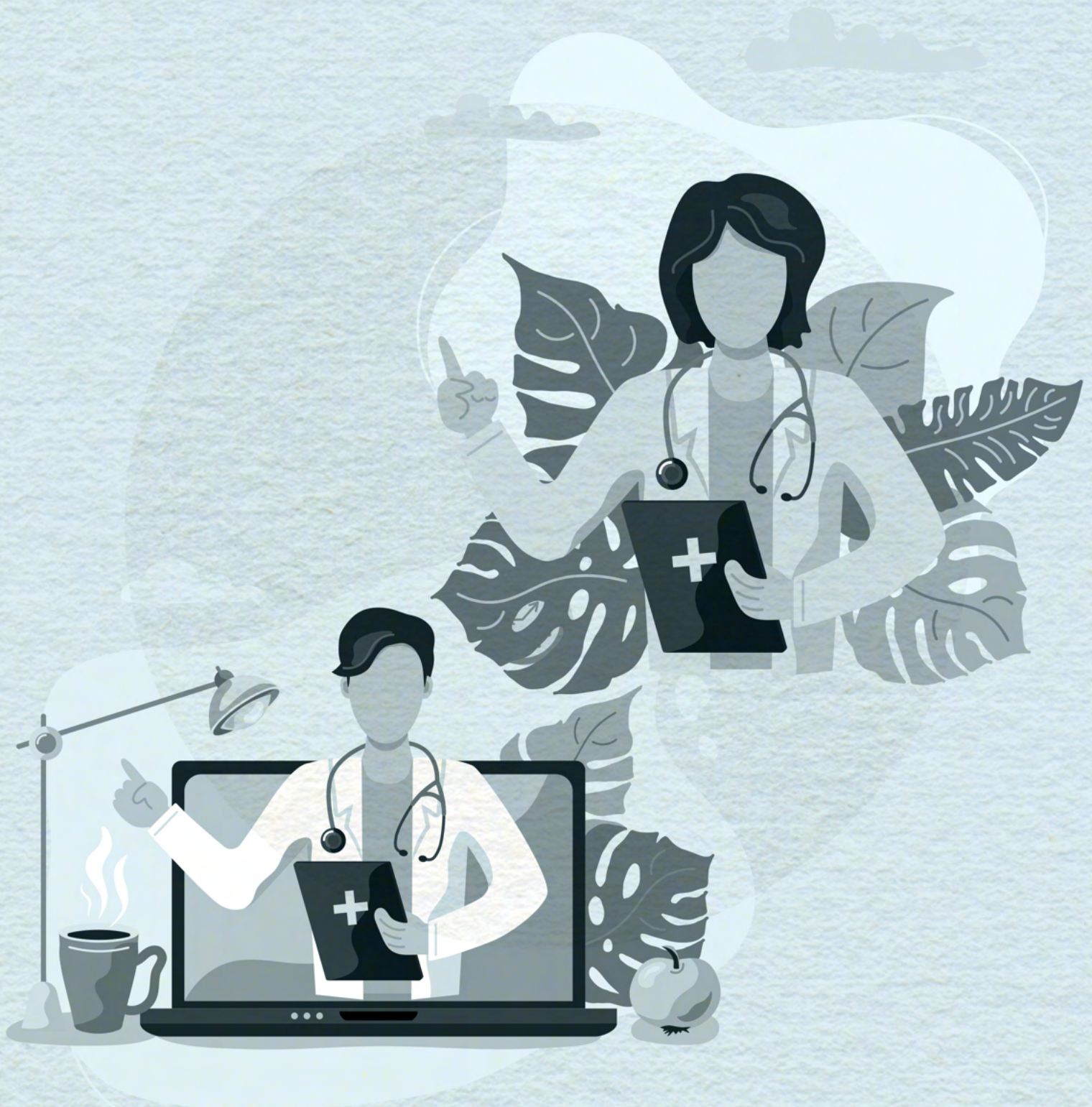
Essas células podem formar uma massa chamada tumor. Um tumor pode ser maligno ou benigno.

Um tumor maligno significa que pode crescer e se espalhar para outras partes do corpo, é o que chamamos de câncer.

Por sua vez, um tumor benigno tem crescimento mais lento, organizado e de limites bem definidos.

Ele pode crescer, mas não se espalhará e não causará metástases.

Alguns tipos de câncer podem não formar um tumor, como é o caso de algumas neoplasias hematológicas, entre elas leucemias e mieloma múltiplo.



Tipos de câncer

Tipos de câncer

De modo geral, os tipos de câncer podem ser divididos com base em onde ele têm origem. Os quatro tipos principais são:

CARCINOMAS

Um carcinoma se origina em tecidos epiteliais, começam na pele ou no tecido que cobre a superfície dos órgãos internos e glândulas.

Os carcinomas geralmente formam tumores sólidos. Eles são o tipo mais comum de câncer. Exemplos de carcinomas incluem câncer de próstata, câncer de mama, câncer de pulmão e câncer colorretal.

SARCOMAS

Um sarcoma começa nos tecidos que sustentam e conectam o corpo, originando no tecido conjuntivo. Um sarcoma pode se desenvolver na:

- ✦ gordura
- ✦ músculos
- ✦ nervos
- ✦ articulações
- ✦ tendões
- ✦ vasos sanguíneos
- ✦ vasos linfáticos
- ✦ cartilagem
- ✦ ossos

LEUCEMIAS

A leucemia é uma doença maligna dos glóbulos brancos, geralmente de origem desconhecida. Ocorre acúmulo de células doentes na medula óssea, que substituem as células sanguíneas normais.

Os 4 principais tipos de leucemia são:

- ✚ leucemia linfóide aguda
- ✚ leucemia linfocítica crônica
- ✚ leucemia mielóide aguda
- ✚ leucemia mielóide crônica

LINFOMAS

O linfoma é um câncer que começa no sistema linfático. O sistema linfático é uma rede de vasos e glândulas que ajudam a combater infecções.

Existem 2 tipos principais de linfomas:

- ✚ linfoma de Hodgkin
- ✚ linfoma não-Hodgkin

Como o câncer se espalha

Como o câncer se espalha

À medida que um tumor maligno cresce, a corrente sanguínea ou o sistema linfático podem transportar células cancerígenas para outras partes do corpo.

Durante este processo, as células cancerígenas crescem e podem se desenvolver em novos tumores. Isso é conhecido como metástase.

Um dos primeiros lugares para qual um câncer geralmente se espalha é para os gânglios linfáticos.

Os linfonodos são órgãos minúsculos em forma de feijão que ajudam a combater infecções. Eles estão localizados em aglomerados em diferentes partes do corpo, como pescoço, região da virilha e axilas.

O câncer também pode se espalhar pela corrente sanguínea para partes distantes do corpo. Essas partes podem incluir os ossos, fígado, pulmões, cérebro, entre outras. Mesmo que o câncer se espalhe, ainda é nomeado conforme a área onde começou. Por exemplo, se o câncer de mama se espalhar para os pulmões, é chamado de câncer de mama metastático, não de câncer de pulmão.

FUI DIAGNOSTICADO COM CÂNCER, E AGORA?

Uma das primeiras coisas a fazer é pensar em quem em sua vida é uma presença que ajuda. Pode ser seu cônjuge ou parceiro, amigos, comunidade religiosa, grupo de apoio ou colegas de trabalho. Faça uma lista de maneiras específicas pelas quais eles podem ajudar.

Se você não tiver certeza do que pedir às pessoas, abaixo estão algumas perguntas a serem consideradas:

👉 Com quem eu gostaria de conversar sobre decisões de tratamento?

👉 Ou me acompanhasse em compromissos?

👉 Quem pode me ajudar com apoio prático, como afastamento do trabalho, refeições, cuidados com a família, dirigir ou questões que envolvam os custos de cuidados?

👉 Quem pode ajudar a servir como ponto de referência para manter outras pessoas atualizadas?

👉 Existem outras pessoas na minha vida que também precisarão de ajuda?

👉 Quem pode ajudá-los?

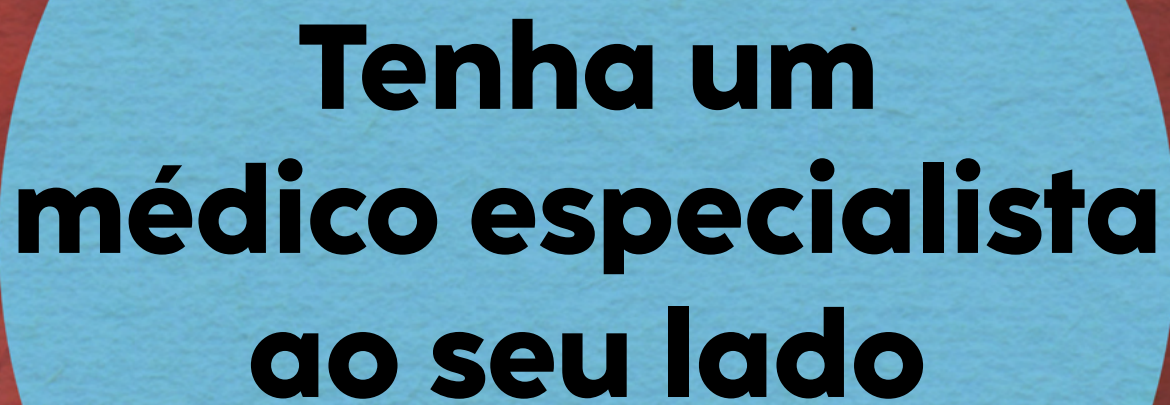
As pessoas de sua equipe de saúde, principalmente uma enfermeira ou assistente social, podem ajudá-lo a encontrar recursos para apoio social, emocional e prático.

Além disso, procure conversar com seu médico e tirar todas as suas dúvidas. Conhecer seu diagnóstico exato, e estágio da doença, é fundamental. Por isso, faça perguntas como:

- 👉 Qual é o nome exato do meu câncer?
- 👉 Qual é o estágio do meu câncer?
- 👉 Existe alguma coisa que sabemos ou podemos aprender sobre minha doença que ajudará a orientar minhas decisões de tratamento?

Anote as respostas para saber exatamente o que se passa com você. Ter essas informações é bastante importante, para que nos momentos de dúvida você possa consultá-las. Além disso, anote também outras dúvidas que possam surgir, e as tire na próxima consulta com seu médico.

A internet é um território fantástico para informações, mas pode levar você à confusão ou acessar dados não corretos, fazendo parecer que seu caso é mais grave do que realmente possa ser. Por isso, mais que buscar o diagnóstico na internet, prefira tirar suas dúvidas diretamente com seu médico, sempre!



**Tenha um
médico especialista
ao seu lado**

Tenha um médico especialista ao seu lado

Depois de receber um diagnóstico de câncer, você deve procurar um oncologista ou hematologista.

Um oncologista é um médico especializado no tratamento do câncer, enquanto o hematologista estuda, faz diagnóstico e trata alterações do sangue e dos órgãos relacionados ao sangue como a medula óssea, linfonodos (os gânglios linfáticos, espalhados pelo nosso corpo) e baço. Ele é responsável pelo tratamento dos cânceres do sangue como as leucemias, linfomas e mieloma múltiplo.

Peça ao seu médico, familiares e amigos referências de profissionais. Ou pesquise para encontrar oncologistas em sua cidade ou região. Além disso, pode recorrer ao tratamento via Sistema Único de Saúde (SUS), que também possui uma excelente rede de médicos especialistas.

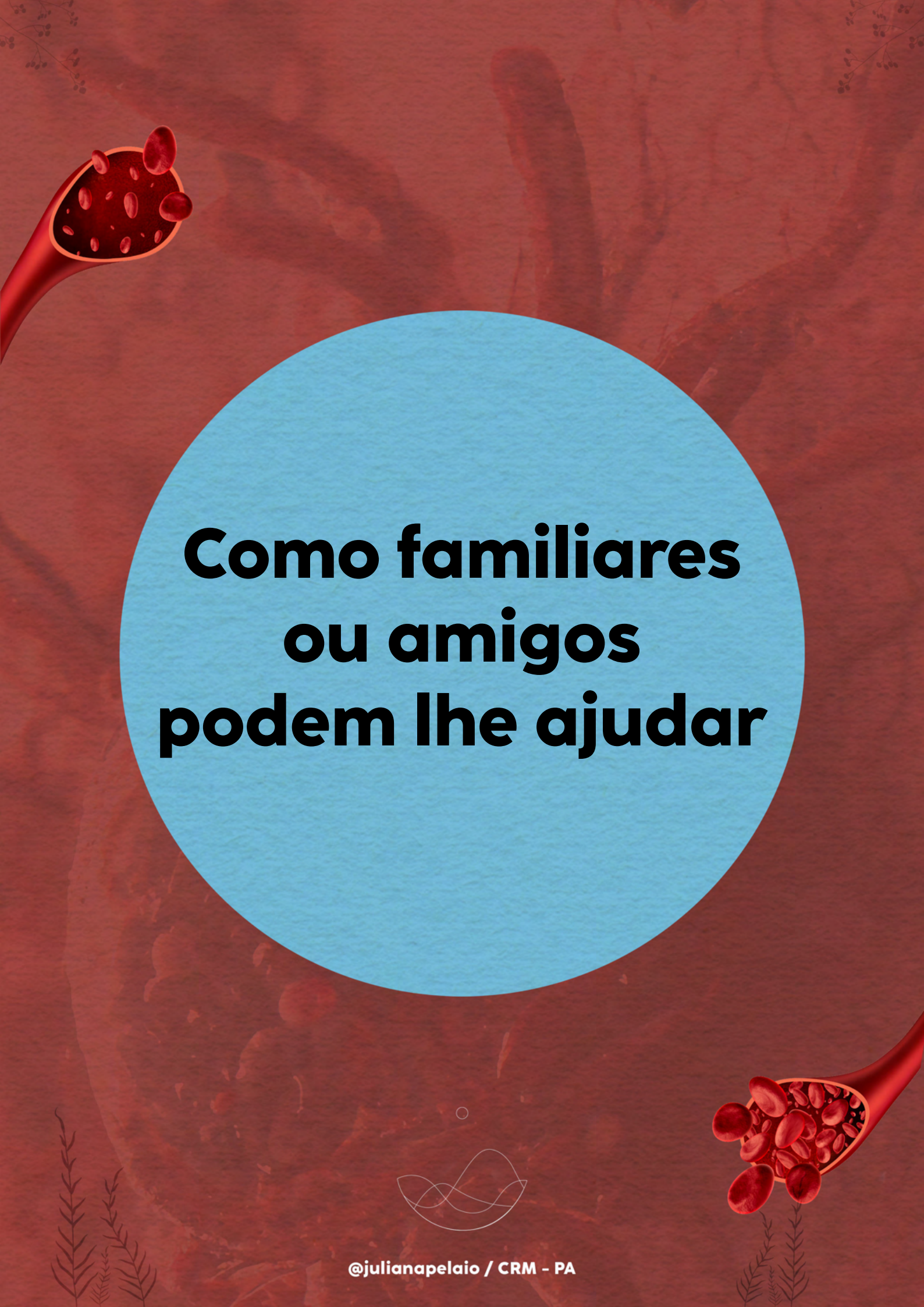
Além disso, considere obter uma segunda opinião. Isso envolve consultar outro médico para saber mais sobre seu diagnóstico, confirmá-lo ou ouvir uma abordagem diferente ao tratamento.

Obter uma segunda opinião pode aumentar sua confiança ao tomar decisões sobre o tratamento do câncer. Muitos médicos incentivam seus pacientes a procurar uma segunda opinião.

Pergunte ao seu médico sobre quais as possibilidades terapêuticas disponíveis e qual a ideal para o seu caso. Lembre-se de que cada paciente é único e possui características individuais particulares, assim como seu tipo de câncer, que serão levadas em consideração na hora da decisão terapêutica. Por isso não compare tratamento e evolução com de algum conhecido, você é único.

Pergunte também sobre a existência de ensaios clínicos disponíveis como opções de tratamento para você. Um ensaio clínico é um estudo de pesquisa para testar se um novo tratamento é seguro, eficaz e possivelmente melhor do que o tratamento padrão.





**Como familiares
ou amigos
podem lhe ajudar**

Como familiares ou amigos podem lhe ajudar

O câncer afeta toda a família. Isso é algo que as pessoas sabem intuitivamente quando uma criança é diagnosticada com câncer.

No entanto, quando o paciente é adulto, às vezes esquecemos que a doença atinge também familiares, amigos e outros membros da comunidade do paciente.

Para aqueles de nós que estão envolvidos no tratamento e cuidados diários do câncer, pode ser fácil ignorar o fato de que a maioria das pessoas não tem experiência no tratamento de doenças que ameaçam a vida, como o câncer.

Isso significa que muitos entes queridos podem querer ajudar, mas não têm certeza do que podem ou poderiam estar fazendo para apoiar uma pessoa com câncer.

Aqui estão 6 sugestões de como a família ou amigos podem ser apoios positivos no tratamento do câncer.

PEÇA AJUDA COM TAREFAS PRÁTICAS

A família e os amigos podem ajudá-lo com tarefas práticas, como levá-lo para compromissos, lavar roupa, ir ao supermercado, fazer refeições ou fazer algumas tarefas. Alguém também pode ajudar a marcar consultas ou exames, por exemplo.

TRAGA ALGUÉM COM VOCÊ PARA COMPROMISSOS.

Ter alguém com você nas consultas e exames para fazer anotações é muito útil para garantir que as informações mais importantes sejam registradas.

Também podem ajudar como acompanhantes durante as consultas, às vezes assumindo um papel ativo nas conversas sobre o tratamento e fazendo perguntas que sejam necessárias.

Podem ainda ajudar a relatar sintomas, como náusea ou insônia.

É essencial que os pacientes certifiquem-se de que a pessoa que os acompanha à consulta é de confiança.

Certifique-se de que essa pessoa saiba exatamente porque ela está indo com você e qual é o papel dela.

RECONHEÇA O VALOR DO COMPANHEIRISMO

Pode ser difícil enfrentar o câncer sozinho. Lembre-se de que a família e os amigos podem ajudar apenas por estar lá com você.

Esses entes queridos geralmente são deixados esperando pacientemente nos corredores durante as sessões de radioterapia ou sentados ao lado de um paciente submetido a uma longa infusão de quimioterapia. Apenas ter alguém por perto para apoiá-lo pode ajudar a lembrá-lo de que você não está sozinho.

PEÇA QUE ALGUÉM COMPARTILHE AS NOTÍCIAS

Obter tratamento para o câncer é fisicamente e emocionalmente desgastante. Pode ser particularmente difícil compartilhar suas informações de saúde com outras pessoas e responder às mesmas perguntas repetidamente.

Peça a um familiar de confiança para comunicar informações médicas a outros familiares e amigos, seja por telefone, mensagem de texto ou qualquer outro método que funcione melhor para sua situação específica.

NÃO TENHA MEDO DE LIDERAR A CONVERSA

Muitas vezes, quando alguém é diagnosticado com câncer, familiares e amigos podem não saber como falar sobre a doença. Isso pode trazer à tona emoções difíceis de seu próprio passado, ou eles podem simplesmente ter medo de mencionar o câncer porque não sabem o que dizer ou fazer.

Você ou sua pessoa de apoio podem liderar as conversas sobre seu diagnóstico, indicando o que você gostaria ou não de falar.

Ao fazer isso, vocês podem definir expectativas sobre como você fala sobre isso. Às vezes é tão importante dizer às pessoas que você precisa ser ouvido e não receber conselhos bem-intencionados que você não quer.

E pode ser útil para essas pessoas saberem quando você quer falar sobre outras coisas além do câncer.

Vejo muitas vezes que um dos aspectos fundamentais da construção de uma relação de confiança e duradoura entre um oncologista e seu paciente é reconhecer os cuidadores que acompanham o paciente à consulta médica ou aqueles que estão sentados ao lado do leito no hospital.

A presença desses entes queridos, sejam eles cônjuges, filhos, pais ou amigos, é essencial durante o tratamento do câncer e posteriormente na transição para a vida após o câncer.





Cuide do seu corpo

Cuide do seu corpo

Mesmo com o diagnóstico de câncer, é fundamental que você jamais desista. E isso inclui cuidar do seu corpo, seja saúde física ou emocional.

A alimentação na vida de uma pessoa saudável é muito importante para se sentir bem e diminuir o risco de sofrer doenças. E é ainda mais importante em pacientes com câncer.

Uma alimentação adequada às nossas necessidades pessoais, tratamento e efeitos colaterais contribuirá para o nosso bem-estar e para o sucesso do tratamento.

Pergunte ao seu médico, procure informações de nutricionistas oncológicos. A nutrição deve ser adaptada às suas circunstâncias pessoais, doença, tipo de tratamento e estágio para ser o mais benéfico possível.

Além disso, na medida do possível, tente manter um estilo de vida semelhante ao que você costumava levar.

Se você se sentir bem e a equipe médica não se opuser, tente fazer as mesmas coisas que fazia antes, mesmo que tenha que diminuir a intensidade.

Se você gostava de caminhar no parque, tente continuar indo caminhar para passar o dia, adapte esses passeios à sua nova condição, mas fazer o que você gosta de fazer o ajudará a se sentir melhor, física e mentalmente.

Muitas vezes somos nós mesmos que estabelecemos os limites. Contanto que conversemos com nosso médico e não haja problema, mantenha um estilo de vida semelhante ao que você tinha antes de ter câncer.





**Siga o tratamento
corretamente**

Siga o tratamento corretamente

Para cada tipo de câncer, há um tratamento diferente. E para cada tipo de tratamento, ele poderá ser individualizado de acordo com sua condição única. Por isso, saiba que há tratamento, e ele será feito sob medida para você.

É por isso que não podemos dizer que um tratamento é igual ao outro, que o tempo de recuperação será igual ao de outra pessoa. Cada ser é único, e assim deve ser tratado pelos profissionais de saúde.

Mas para que tenha sucesso em seu tratamento, procure seguir todas as orientações do seu médico e de toda a equipe envolvida no processo. Seu comprometimento com o tratamento, por mais difícil que possa ser em alguns momentos, é essencial.

Além disso, procure seguir as orientações que dei ao longo deste material, compartilhe ele também com demais pessoas que estão ao seu lado neste momento, e discuta tudo aquilo que acha que pode ser positivo para você e para seu tratamento.

Desejo por fim que este material tenha sido útil e possa lhe ajudar a enfrentar este momento da melhor

forma possível. Saiba que estarei aqui em orações para que você possa superar o mais breve possível esta doença, e aproveitar tudo aquilo que a vida ainda tem para lhe oferecer.

Por fim, deixo abaixo meus canais nas redes sociais, bem como meu site, para que você possa buscar outras informações sobre câncer, tratamentos e tudo mais que envolve esta doença.

Um grande beijo!



Dra. Juliana Pelaio



@julianapelaio



<https://julianapelaio.com.br/>



Quem sou

Sempre fui uma apaixonada pela medicina de maneira a auxiliar as pessoas que sofrem com doenças hematológicas, principalmente as neoplasias hematológicas, a voltarem a ter qualidade de vida, retomarem suas atividades e viverem bons momentos de vida.

E foi através do cuidado ao paciente oncohematológico ao longo dos anos, que senti necessidade de me aprofundar no cuidado e suporte ao paciente oncológico, atuando para melhorar a performance, amenizar os efeitos colaterais e reduzir as complicações.

Para isso, mais que um atendimento médico, procuro conhecer a história de cada paciente, suas motivações, estilo de vida e objetivos, para que juntos possamos construir uma estratégia de tratamento completa.

Dessa maneira, ele poderá enfrentar esse momento, ao lado de sua família, com mais saúde física e emocional, e de forma mais leve e saudável.



Meu currículo: Formação

🎓 Residência Médica em Hematologia e Hemoterapia pela Unifesp- Escola Paulista de Medicina.

🎓 Residência Médica em Clínica Médica pela PUC-Campinas.

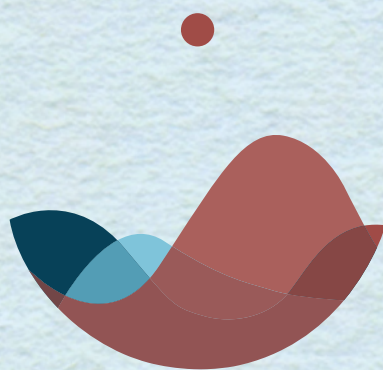
🎓 Pós-Graduação em Terapia Cognitivo Comportamental e Certificado em Saúde Mental pela PUC- Rio Grande do Sul.

🎓 Pós-Graduação em Psiquiatria pela Cenbrap

🎓 Membro da Associação Brasileira de Hematologia, Hemoterapia e Terapia Celular (ABHH).

🎓 Membro da MASCC - Multinational Association of Supportive Care in Cancer.

🎓 Membro da Society for Integrative Oncology (SIO).



Juliana Pelaio

H e m a t o l o g i a

CRM/ PA 11250