

Cansaço (fadiga) e cancro

Este folheto informativo dá-lhe informações sobre a fadiga. Fadiga refere-se à sensação de grande cansaço. Pode ser provocada pelo cancro ou pelos respetivos tratamentos.

As palavras sublinhadas estão explicadas na lista de palavras no final. A lista de palavras também inclui a pronúncia das palavras em inglês.

Se tiver quaisquer dúvidas sobre estas informações, pergunte ao seu médico ou aos enfermeiros do seu hospital.

Também pode contactar a Macmillan Cancer Support através da linha gratuita **0808 808 00 00**, de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 20h00. Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Quando nos telefonar, diga-nos, em inglês, qual é o idioma que pretende utilizar: (diga "Portuguese").

Existem mais informações sobre o cancro em português em macmillan.org.uk/translations

Este folheto informativo contém informações sobre:

- O que é a fadiga?
- O que provoca a fadiga?
- Formas de lidar com a fadiga
- Lidar com a fadiga no trabalho
- Cuidar de alguém com fadiga
- Como a Macmillan pode ajudar
- Lista de palavras
- Mais informações em português
- Referências e agradecimentos

O que é a fadiga?

A fadiga é a sensação constante, ou quase constante, de extremo cansaço. Trata-se de um problema comum entre as pessoas com cancro.

A fadiga provocada pelo cancro é diferente daquela que pode ser sentida por alguém que não sofra de cancro. As pessoas com cancro podem ficar cansadas mais rapidamente após qualquer atividade, e o descanso ou sono não aliviam este cansaço.

Geralmente, a fadiga melhora após o final do tratamento. Mas para algumas pessoas pode manter-se durante meses ou até anos. Todas as pessoas são diferentes e não existe maneira de prever quanto tempo cada pessoa irá sofrer de fadiga.

A fadiga pode afetá-lo de diferentes formas. Alguns dos efeitos comuns da fadiga são:

- dificuldade em realizar tarefas simples, como escovar o cabelo ou vestir-se
- sentir falta de energia ou força
- dificuldade em concentrar-se ou lembrar-se das coisas
- dificuldade em pensar, falar ou tomar decisões
- sensação de falta de ar após uma atividade ligeira
- sensação de tonturas ou vertigens
- perturbações do sono (insónia)
- perda do apetite sexual
- sentir-se mais emotivo do que o habitual.

O cansaço constante pode ser frustrante e devastador. É importante informar os médicos e enfermeiros de como se sente. Estes poderão ajudá-lo. Há também coisas que pode fazer sozinho que podem ajudar. Por exemplo, manter-se ativo fisicamente pode ajudar a combater a fadiga.

O que provoca a fadiga?

A fadiga pode ser provocada:

- pelo cancro
- pelos tratamentos para o cancro
- pela anemia
- por problemas com a alimentação
- por outros problemas de saúde
- pelos efeitos psicológicos do cancro.

O cancro

- Em algumas pessoas, o cancro pode causar fadiga,
- que pode estar relacionada com os sintomas do cancro. Por exemplo, o inchaço de determinadas partes do corpo, devido à acumulação de líquidos provocada pelo cancro. Isto pode dar origem a uma sensação de peso e dificuldade em se movimentar.
- Pode sentir-se cansado devido à redução do número de glóbulos vermelhos provocada pelo cancro. Um número reduzido de glóbulos vermelhos designa-se de anemia.
- Os cancros que provocam alterações nos níveis hormonais, como o cancro da mama e da próstata, podem causar fadiga.

Tratamentos para o cancro

- Se a fadiga for provocada pelo tratamento para o cancro, normalmente melhora após o fim do tratamento. Mas, para algumas pessoas, pode manter-se durante meses ou até anos.
- Cirurgia – a fadiga após a cirurgia é normalmente temporária, mas depende do tipo de cirurgia.
- Quimioterapia e radioterapia – a fadiga normalmente melhora 6 a 12 meses após o final do tratamento, mas pode, por vezes, manter-se durante mais tempo. Ocasionalmente, estes tratamentos podem causar efeitos a longo prazo, como falta de ar ou problemas cardíacos. É provável que estes tratamentos o façam sentir-se mais cansado. A quimioterapia e a radioterapia podem também causar anemia.
- Terapia hormonal e terapia direcionada – Algumas destas terapias podem provocar fadiga enquanto está a fazer o tratamento.

Temos informações noutros idiomas sobre cirurgia, quimioterapia, radioterapia e efeitos secundários do tratamento para o cancro. Visite macmillan.org.uk/translations ou ligue para **0808 808 00 00**.

Anemia

A anemia é provocada pela insuficiência de hemoglobina (Hb) no sangue. A hemoglobina encontra-se nos glóbulos vermelhos e transporta o oxigénio pelo corpo, fornecendo energia. Se tiver anemia pode sentir

- cansaço
- falta de ar
- tonturas e vertigens.

A anemia pode ser provocada pela quimioterapia ou radioterapia. O seu médico pode verificar se tem anemia. Se tiver, poderá necessitar de tratamento para se sentir melhor.

Problemas com a alimentação

Se estiver a comer menos do que é habitual, tal pode provocar falta de energia e cansaço. É importante informar o seu enfermeiro ou médico se tiver problemas com a alimentação.

Se sentir náuseas e não conseguir comer, informe o seu médico, que poderá receitar-lhe medicamentos para ajudar. Se, devido às náuseas, não conseguir tomar os medicamentos, ou se, devido aos vómitos, não os conseguir manter no estômago, fale com o seu médico ou enfermeiro. Existem outras formas de tomar os medicamentos para os enjoos.

Temos um folheto informativo em português intitulado **Problemas alimentares e cancro** que proporciona mais informações. Visite macmillan.org.uk/translations ou ligue para **0808 808 00 00**.

Dores

Se sentir dores, estas podem gerar fadiga. Os analgésicos e outros tratamentos para as dores poderão ajudar. O alívio das dores poderá ajudar a combater a fadiga.

Outros problemas de saúde

Os diabetes, problemas cardíacos ou problemas da tiroide podem também agravar a fadiga. Por vezes, se estiver a tomar medicamentos para outros problemas de saúde, estes também podem provocar cansaço.

Perda da força muscular

Se sofrer de fadiga, com o passar do tempo, pode ficar menos ativo. Quando os músculos não são utilizados regularmente, tornam-se mais fracos. A fraqueza muscular leva a que até as tarefas simples se tornem difíceis e cansativas. Pode também correr um risco acrescido de sofrer quedas.

Manter-se ativo fisicamente é a melhor forma de manter a sua força muscular e aumentar os seus níveis de energia.

Os efeitos emocionais do cancro

A fadiga pode ser provocada pelos efeitos emocionais do cancro. As pessoas sentem emoções diferentes quando têm cancro. Pode sentir-se preocupado, triste ou zangado. Tudo é válido. Por vezes, estas emoções difíceis podem levar a um aumento das perturbações do sono. Não dormir o suficiente pode, por sua vez, fazer com que se sinta mais cansado.

Existem diferentes tipos de apoio emocional que podem ajudar, incluindo, terapias psicológicas ou complementares.

Formas de lidar com a fadiga

Como a sua equipa de saúde pode ajudar.

É importante falar sobre a fadiga com a sua equipa de saúde. Podem existir formas de minimizar a fadiga.

O seu médico irá averiguar se as causas da fadiga podem ser tratadas, como a anemia. Ele pode examiná-lo e é possível que tenha de fazer análises ao sangue. O médico pode também ver quais os medicamentos que está a tomar, para verificar se estes podem ser alterados de forma a melhorar a fadiga. Pode, por exemplo, reduzir a dose de um comprimido que cause sonolência.

Tratamentos farmacológicos para a fadiga

Ainda não existem tratamentos farmacológicos para prevenir ou melhorar a fadiga. Os esteroides, usados para tratar outros problemas de saúde, por vezes, podem ajudar. Porém, estes podem ter efeitos secundários, por isso deve falar com o seu médico sobre as possíveis vantagens e desvantagens dos esteroides.

Há estudos que visam encontrar novos e melhores tratamentos farmacológicos, entre os quais, tratamentos farmacológicos para a fadiga. Atualmente, muitos hospitais participam nesses estudos. Informe-se junto do seu médico sobre se pode participar num estudo sobre o tratamento para a fadiga.

Obter apoio

Se tiver dificuldades em lidar com a fadiga, poderá servir de ajuda falar com o seu médico ou enfermeiro sobre quaisquer problemas.

Diga-lhes quais as atividades que lhe causam mais dificuldades. Estas podem ser, por exemplo, subir escadas, cozinhar ou tomar banho. Informe-os sobre qualquer coisa que melhore ou piore a fadiga. Pode tentar utilizar um diário, onde mantém um registo sobre a sua fadiga. Por exemplo, pode registar as horas do dia em que se sente pior ou aquilo que o ajuda a sentir-se melhor. Pode mostrar o seu diário ao seu médico ou enfermeiro.

Seguem-se algumas perguntas que pode querer colocar:

- O que poderá estar a provocar a fadiga?
- Existe algum tratamento que pode ajudar?
- O que posso fazer para reduzir a fadiga?
- Será que algum dos meus medicamentos está a afetar os meus níveis de energia?
- Que ajuda existe?

O que pode fazer

Há diferentes técnicas que pode utilizar para gerir a fadiga. Algumas podem minimizar a fadiga. Outras podem ajudá-lo a lidar melhor com a fadiga.

Planear com antecedência

Se tiver fadiga, é importante planear tudo com antecedência. Desta forma, garante que consegue fazer aquilo que mais quer fazer.

- Utilize um diário para o ajudar a manter um registo de quando se sente melhor e quando se sente mais cansado.
- Tente planear as tarefas maiores para alturas em que seja provável estar menos cansado.
- Tente planear tempo suficiente para descansar após um período de atividade.

Certifique-se de que cuida das suas próprias necessidades e descansa o suficiente, mesmo que tenha de pensar noutras pessoas.

Dieta

- Comer bem pode ajudar a aumentar os seus níveis de energia. Se tiver menos apetite ou tiver outros problemas alimentares, peça uma consulta com um nutricionista no hospital. Este pode aconselhá-lo sobre os melhores alimentos para si.
- Quando estiver com apetite, aproveite para comer bem. Deve sempre tentar beber muitos líquidos.
- Mantenha um diário de tudo o que come e quando. Assim, poderá saber se tem mais energia após ingerir determinados alimentos. Talvez seja útil se outra pessoa lhe preparar os seus alimentos. Poderá também comprar refeições prontas ou utilizar um serviço de entrega de refeições ao domicílio.

Temos um folheto informativo em português intitulado **Alimentação saudável** que proporciona mais informações. Visite macmillan.org.uk/translations ou ligue para **0808 808 00 00**.

Atividade física

A atividade física pode ajudar a reduzir a fadiga. Manter-se ativo pode ajudar a

- estimular o apetite
- dar-lhe mais energia
- aumentar a sua força muscular
- melhorar o sono.

Normalmente, é seguro dar início a alguma atividade física durante ou após o tratamento. Se decidir fazer alguma atividade física, é importante garantir a sua segurança. Pode começar por sentar-se numa cadeira, ao invés de estar deitado na cama enquanto recupera. Depois, aumente gradualmente a atividade, fazendo caminhadas curtas pela casa. Mesmo que praticasse atividade física regularmente antes de lhe ser diagnosticado cancro, agora convém ser mais cuidadoso.

Existem várias formas de ser mais ativo, incluindo:

- fazer mais atividades em casa, como tarefas domésticas ou jardinagem
- ir a pé ou de bicicleta para o trabalho, lojas ou ver amigos
- fazer exercícios de alongamentos como ioga ou tai chi.

Não pratique exercício se não se sentir bem, se tiver falta de ar ou se tiver dores. Informe o seu médico se não se sentir bem. Antes de começar a praticar uma atividade física ou aumentar a intensidade da mesma, é importante obter aconselhamento junto de um profissional de saúde. O seu oncologista ou médico de clínica geral pode encaminhá-lo para um fisioterapeuta. Este pode ajudá-lo a melhorar a sua condição física e força muscular.

Sono

A sua fadiga pode fazê-lo sentir uma vontade constante de dormir, mas é importante manter uma rotina de sono. A maioria das pessoas tenta dormir entre 6 a 8 horas por noite. O sono de qualidade pode ajudar a fadiga e pode também reduzir a necessidade de dormir durante o dia.

Seguem-se algumas sugestões para ter uma melhor noite de sono:

- Deite-se e acorde sempre à mesma hora.
- Após uma noite mal dormida, evite dormir até muito tarde, pois isto pode perturbar o padrão do sono.
- Tente praticar exercício ligeiro, como caminhadas, que podem ajudá-lo a sentir um cansaço natural e que está pronto para dormir.
- Mantenha a mente ocupada com atividades como a leitura, jogos ou puzzles. Estas podem também ajudá-lo a sentir, naturalmente, que está pronto para dormir.
- Preste atenção à forma como as sestas o afetam. As sestas durante o dia ajudam algumas pessoas a dormir melhor à noite, mas provocam o efeito contrário noutras pessoas.
- Os esteroides podem provocar problemas de sono. Se estiver a tomar esteroides, pergunte ao médico se pode tomá-los mais cedo.

Apoio emocional

Terapia psicológica

A fadiga pode afetar as suas emoções. Pode sentir maiores níveis de ansiedade ou um estado de ânimo mais baixo. Se tem dificuldades emocionais, a terapia psicológica pode ajudar. Os terapeutas têm formação para ouvir as pessoas e podem ajudá-lo a lidar com as suas emoções.

Muitos hospitais têm terapeutas ou funcionários com formação especial para prestar apoio emocional a pessoas afetadas pelo cancro. O seu médico oncologista ou enfermeiro especializado podem informá-lo sobre os serviços disponíveis, ou podem também encaminhá-lo para os mesmos. Alguns consultórios de clínica geral também dispõem de terapeutas ou podem encaminhá-lo para este serviço.

Grupos de apoio

Algumas pessoas acham útil falar com outras pessoas que já tiveram fadiga. Na maioria das áreas do Reino Unido existem grupos de apoio. Por vezes, são liderados por um profissional de saúde. Os outros membros do grupo podem estar numa situação semelhante à sua.

Pode contactar a nossa Linha de Apoio da Macmillan através do 0808 808 00 00 para encontrar grupos de apoio na sua área. Podemos tentar saber se existe um grupo de apoio onde as pessoas falem o seu idioma.

Terapias complementares

As terapias complementares são tratamentos ou atividades que podem ajudá-lo a sentir-se melhor. Estas terapias não tratam o cancro. Existem diferentes terapias complementares que podem ajudar a lidar com a fadiga, como:

- relaxamento
- massagens
- ioga.

Algumas destas terapias podem estar disponíveis através do NHS. O seu médico de clínica geral pode dar-lhe mais informações. Pode também aceder a estas terapias através de um grupo de apoio ao cancro.

Por uma questão de segurança, é importante verificar as qualificações e experiência do terapeuta. Se precisar de ajuda para o fazer, fale com o seu médico ou enfermeiro, ou telefone para a Linha de Apoio da Macmillan através do número 0808 808 0000.

Antes de iniciar uma terapia complementar, fale com o seu médico ou enfermeiro especialistas. Algumas terapias podem afetar o seu tratamento para o cancro.

Sugestões para gerir as atividades diárias

Se precisar de ajuda com as tarefas domésticas, talvez possa pedir ajuda a familiares, amigos ou vizinhos. Criar uma rede de apoio pode fazer uma grande diferença. Se aparenta sempre estar a lidar bem com a situação, os seus familiares e amigos podem não se aperceber do quanto precisa de ajuda. Ou talvez estejam à espera de que lhes peça ajuda.

Seguem-se algumas sugestões que podem ajudar com as suas tarefas diárias.

Tarefas domésticas

- Distribua as tarefas durante a semana. Faça pequenas tarefas todos os dias, em vez de fazer muitas de uma só vez.
- Se possível, peça a outras pessoas que façam as tarefas mais pesadas, como a jardinagem.
- Se puder, sente-se, enquanto faz algumas tarefas.
- Se possível, arranje uma empregada de limpeza para ajudar. Esta opção pode ser dispendiosa. Talvez consiga obter ajuda através dos serviços sociais.

Compras

- Se possível, faça as compras de mercearia com um amigo ou familiar, para ter mais ajuda.
- Os supermercados maiores oferecem um serviço de compras online, com entregas ao domicílio.
- Utilize um carrinho de compras para não ter de carregar um cesto pesado. Um saco de compras com rodas pode ajudar com as compras e com o transporte destas para casa.
- Faça as compras nas horas de menos movimento.
- Peça ajuda aos funcionários da loja para embalar e transportar as mercearias para o carro.

Preparar refeições

- Quando se sentir mais cansado, tente comer refeições prontas ou pré-cozinhadas.
- Se puder, sente-se enquanto prepara as refeições.
- Prepare refeições adicionais ou faça porções duplas quando se sentir menos cansado e congele-as para quando precisar.

Lavar-se e vestir-se

- Se puder, sente-se na banheira ao invés de tomar banho de chuveiro de pé, pois assim gasta menos energia.
- Se possível, sente-se quando toma banho de chuveiro, para evitar ficar de pé demasiado tempo. Um terapeuta ocupacional pode ajudá-lo a conseguir um banco para o chuveiro.

Terapeutas ocupacionais

Os terapeutas ocupacionais ajudam as pessoas com dificuldades em movimentar-se ou em fazer as tarefas diárias, como vestir-se, lavar-se ou cozinhar. Talvez possam visitá-lo em casa para o ajudarem a encontrar maneiras de fazer as coisas mais facilmente. O seu oncologista, enfermeiro especializado ou médico de clínica geral podem encaminhá-lo para um terapeuta ocupacional.

Cuidados dos filhos

Se tem uma família, talvez seja difícil cuidar da mesma enquanto lida com a fadiga. O facto de não se sentir capaz de fazer as suas atividades de família habituais pode ser desolador. Para facilitar os cuidados dos filhos pode:

- explicar aos seus filhos que se sente frequentemente cansado e que não poderá fazer tantas atividades com eles como antigamente.
- planear com os seus filhos atividades que possam fazer sentados, como jogar jogos de tabuleiro ou puzzles.
- tentar planear atividades onde existam lugares onde se possa sentar enquanto as crianças brincam.
- evitar andar com as crianças pequenas ao colo; em vez disso, utilizar um carrinho de bebé.
- tentar envolver os seus filhos em algumas tarefas domésticas.
- pedir e aceitar ajuda dos seus familiares e amigos.

Conduzir

Conduzir pode revelar-se difícil e perigoso, se estiver muito cansado. Pode estar menos alerta do que o habitual e ter uma capacidade de concentração reduzida. O seu tempo de reação também será menor. Estas sugestões podem ajudar:

- Não conduza caso se sinta cansado.
- Se possível, peça a um familiar ou amigo para conduzir.
- Se tiver consultas no hospital, pergunte ao seu enfermeiro ou médico se existe algum transporte hospitalar disponível, para que não tenha de conduzir.
- Caso sinta que está a adormecer ao volante, pare num local seguro e faça um intervalo.

Lidar com a fadiga no trabalho

A fadiga pode afetar a forma como trabalha.

As pessoas com cancro são protegidas pela Lei da Igualdade de 2010. Isto significa que as entidades patronais não podem tratar de forma injusta as pessoas com cancro. Significa também que as entidades patronais devem realizar adaptações razoáveis no trabalho para ajudar as pessoas com cancro.

Seguem-se algumas sugestões que poderá apresentar ao seu chefe:

- mudar o seu horário ou trabalhar menos
- mudar a hora que começa e acaba de trabalhar, para que a deslocação de e para o trabalho seja feita em horas de menor movimento.
- partilhar parte do seu trabalho com outros colegas
- ter um lugar para estacionar perto do seu local de trabalho
- trabalhar a partir de casa em horários acordados
- fazer um trabalho mais ligeiro, se a sua função atual envolver esforço físico ou trabalhos pesados.

Explicar os efeitos da fadiga aos colegas pode também ajudá-lo a lidar com a sua fadiga no trabalho. Talvez seja difícil para algumas pessoas entender o quanto se sente cansado, principalmente quando está com bom aspeto.

Se trabalha por conta própria, pode falar com o Departamento de Trabalho e Pensões sobre os subsídios a que pode ter direito. Temos um folheto informativo em português intitulado **Apoio financeiro - subsídios** que proporciona mais informações. Visite macmillan.org.uk/translations ou ligue para **0808 808 00 00**.

Cuidar de alguém com fadiga

Há muitas pessoas que prestam apoio a um familiar, companheiro, amigo ou vizinho que sofre de fadiga. Cuidar de alguém com fadiga pode significar várias coisas, como ajudar com os cuidados pessoais, fornecer transporte ou organizar consultas.

Se cuida de alguém com fadiga, existem muitas coisas simples que pode fazer para ajudar:

- Reconhecer que a fadiga é difícil para ambos.
- Ajudar a pessoa de quem cuida a manter um diário sobre a fadiga. Por exemplo, pode registar as horas do dia em que se sente pior ou as coisas que a ajudam a sentir-se melhor. Assim, ambos poderão observar quando a pessoa com fadiga tem mais ou menos energia para fazer as coisas.
- Tente incentivá-la a ser mais ativa ou a fazer mudanças na sua dieta.

Pode também acompanhá-la às consultas no hospital. Outra forma de ajudar é ainda explicar à equipa de cuidados de saúde como a fadiga está a afetar ambos. Pode mostrar-lhes o diário da pessoa com fadiga e aconselhar-se junto deles sobre o que mais pode fazer para ajudar.

Cuidar de si próprio

Quando cuida de outra pessoa, também é importante cuidar de si próprio. Assegure-se de que não falta às suas próprias consultas de saúde, incluindo quaisquer vacinas que possa necessitar, como a vacina da gripe. Se tomar medicação regularmente, é importante não deixar acabar os seus medicamentos.

Se possível, tente:

- fazer intervalos
- comer bem
- estar ativo
- ter uma boa noite de sono
- obter apoio para si próprio – talvez possa falar com outros cuidadores num grupo de apoio.

Pode contactar a nossa Linha de Apoio da Macmillan através do 0808 808 00 00 para encontrar grupos de apoio na sua área. Podemos tentar saber se existe um grupo de apoio onde as pessoas falem o seu idioma.

Como a Macmillan pode ajudar

A Macmillan está disponível para o ajudar a si e à sua família. Pode obter ajuda através de:

- **Linha de apoio da Macmillan (0808 808 00 00).** Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos responder a questões médicas, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está aberta de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 20h00.
- **Sítio Web da Macmillan (macmillan.org.uk).** O nosso sítio Web contém muitas informações em inglês sobre o cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em macmillan.org.uk/translations
- **Serviços de informação e apoio.** Nos serviços de informação e apoio, pode falar com um especialista em apoio ao cancro e obter informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em macmillan.org.uk/informationcentres ou contacte-nos por telefone. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais** – Nos grupos de apoio pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro. Encontre um grupo próximo de si em macmillan.org.uk/supportgroups ou contacte-nos por telefone.
- **Comunidade Online Macmillan** – Também pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro online em macmillan.org.uk/community

Lista de palavras

Palavra português	Em inglês	Como dizer em inglês (transliteração da palavra em inglês)	Significado
Adaptações razoáveis	Reasonable adjustments	Risonable adjastements	Existem mudanças que a sua entidade patronal pode fazer no seu trabalho que permitem que continue a trabalhar ou regresse ao trabalho. As leis de proteção contra a discriminação estabelecem que a sua entidade patronal deverá levar a cabo estas mudanças em determinadas situações.
Anemia	Anaemia	Ânimia	Um número reduzido de <u>glóbulos</u> vermelhos no sangue.
Apetite	Appetite	Ápetaitte	Quando sente que quer comer.
Células	Cells	Céls	Os minúsculos elementos base que constituem os órgãos e tecidos do nosso organismo.
Cirurgia	Surgery	Sârdjeri	Uma forma de tratar o cancro, removendo parte ou a totalidade do cancro; também conhecida como operação.
Diabetes	Diabetes	Daiabetis	Uma doença em que a quantidade de açúcar no sangue é demasiado elevada porque o corpo não o utiliza de forma adequada.
Esteroides	Steroids	Stéroidz	Um medicamento que algumas pessoas podem tomar no âmbito do seu

			tratamento do cancro.
Falta de ar	Breathlessness	Brésseléssnéss	Quando sente maior dificuldade em respirar ou respirar rapidamente.
Fisioterapeuta	Physiotherapist	Fiosserapi	Um profissional que ajuda alguém a recuperar de uma doença ou lesão através de movimentos e exercícios.
Hormona	Hormone	Hórmone	Uma substância produzida pelo corpo que controla o funcionamento dos órgãos. Existem diferentes tipos de hormonas.
Ioga	Yoga	Ioga	Um tipo de exercício que utiliza alongamentos suaves, respiração profunda e movimento.
Massagem	Massage	Massadge	Uma terapia complementar que utiliza o toque e a pressão ligeira para aliviar a tensão.
Nutricionista	Dietician	Daietichian	Especialista em alimentos e nutrição. Pode indicar-lhe os alimentos que são melhores para si e aconselhá-lo, caso tenha quaisquer problemas com a sua dieta.
Quimioterapia	Chemotherapy	Chemosserapi	Tratamento para o cancro que utiliza medicamentos para eliminar as <u>células</u> cancerígenas.
Radioterapia	Radiotherapy	Reidiosserapi	Um tratamento para o cancro que usa raios de alta energia, como raios-x, para eliminar as células cancerígenas.
Tai chi	Tai chi	Tai chi	Um tipo de exercício que combina respiração profunda e relaxamento com movimentos lentos.

Terapeuta	Counsellor	Caunselór	Os minúsculos elementos base que constituem os órgãos e tecidos do nosso organismo.
Terapia direcionada	Targeted therapy	Tárgueted Sérapí	Um tratamento para o cancro que usa medicamentos para atingir e combater as células cancerígenas.
Terapia hormonal	Hormonal therapy	Hórmonal Sérapí	Tratamento para o cancro que funciona de forma a afetar as hormonas no corpo.
Tiroide	Thyroid	Tairóide	Uma glândula na garganta que liberta hormonas no sangue.

Mais informações em português

Temos informações em português sobre estes tópicos:

<p>Tipos de cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancro da mama• Cancro do intestino grosso• Cancro do pulmão• Cancro da próstata <p>Tratamentos</p> <ul style="list-style-type: none">• Quimioterapia• Radioterapia• Cirurgia	<p>Lidar com o cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Se lhe foi diagnosticado cancro – Um guia rápido• Problemas alimentares e o cancro• Fim da vida• Apoio financeiro – subsídios• Apoio financeiro – ajuda com as despesas• Alimentação saudável• Cansaço (fadiga) e cancro• Efeitos secundários do tratamento para o cancro• O que pode fazer para se ajudar a si próprio
---	--

Para consultar estas informações, visite macmillan.org.uk/translations

Fale connosco em português

Pode ligar gratuitamente para a Macmillan através do número **0808 808 00 00** e falar connosco em português com a ajuda de um intérprete. Pode conversar connosco sobre as suas preocupações e questões médicas. Basta dizer português em inglês. Quando telefonar (diga “Portuguese [pórtjuguiz]”).

Estamos abertos de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.

Referências e agradecimentos

Estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro da Macmillan Cancer Support. Foram traduzidas para português por uma agência de tradução.

Estas informações baseiam-se no folheto informativo da Macmillan **Lidar com a fadiga**. Podemos enviar-lhe uma cópia, mas o folheto completo apenas está disponível em inglês.

Estas informações foram revistas pelos peritos relevantes e aprovadas pelo Dr. Tim Iveson, Oncologista Médico Consultor e Editor-chefe Médico da Macmillan.

Agradecimentos: Terry Capecci, Enfermeira de Cuidados Paliativos, e Jane Eades, Diretora de Eficácia Clínica, Marie Curie. Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram estas informações.

Todas as nossas informações baseiam-se na melhor evidência disponível. Para obter mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através de **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15754_Portuguese



Última revisão: outubro de 2018

Próxima revisão prevista para:

Envidamos todos os esforços para garantir que a informação que fornecemos é exata, mas esta não deve ser considerada como refletindo o estado atual da investigação médica, que está em constante mudança. Se está preocupado com a sua saúde, deve consultar o seu médico. A Macmillan não é responsável por quaisquer perdas ou danos resultantes de qualquer inexatidão nesta informação, ou nas informações de terceiros, tais como as informações nos sítios da Internet aos quais estamos ligados.

© Macmillan Cancer Support 2018. Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e Ilha de Man (604). Sede social: 89 Albert Embankment, Londres SE1 7UQ.

Tiredness (fatigue) and cancer

This information is about fatigue. Fatigue means feeling very tired. It can be caused by cancer or cancer treatments.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [language] at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- What is fatigue?
- What causes fatigue?
- Ways to manage fatigue
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired most or all of the time. It is a common problem for people with cancer.

Fatigue caused by cancer is different from the tiredness that someone without cancer can get. People with cancer may get tired more quickly after activity and resting or sleeping does not relieve the tiredness.

For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue for months or even years. Everyone is different and there is no way to know how long fatigue may last for each person.

Fatigue can affect you in different ways. Some of the common effects of fatigue are:

- difficulty doing simple things, such as brushing your hair or getting dressed
- feeling you have no energy or strength
- difficulty concentrating and remembering things
- difficulty thinking, speaking or making decisions
- feeling breathless after light activity
- feeling dizzy or lightheaded
- difficulty sleeping (insomnia)
- losing interest in sex
- feeling more emotional than usual.

It can be frustrating and overwhelming when you feel tired most of the time. It is important to tell your doctors and nurses about how it makes you feel. There are ways they may be able to help. There are also things you can do for yourself that may help. For example, being physically active can help your fatigue.

What causes fatigue?

Fatigue may be caused by:

- the cancer
- cancer treatments
- anaemia
- eating problems
- other health problems
- psychological effects of cancer.

The cancer

- For some people, the cancer may cause fatigue.
- This might be because of the symptoms of cancer. For example, parts of your body may be swollen because the cancer has caused a build-up of fluid. This can make them feel heavy and it can be difficult to move around.
- You may feel tired because the cancer has reduced the number of red blood cells. A reduced number of red blood cells is called anaemia.
- Cancers that cause changes in hormone levels, such as breast or prostate cancer, may cause fatigue.

Cancer treatments

- If fatigue is caused by cancer treatment, it usually gets better after treatment finishes. But for some people it may continue for many months, or even years.
- Surgery – Fatigue after surgery is usually temporary but depends on the type of surgery.
- Chemotherapy and radiotherapy – Fatigue usually improves 6 to 12 months after treatment ends but sometimes it can last longer. Sometimes these treatments may cause long-term effects such as breathlessness or heart problems. These are likely to make you feel more tired. Chemotherapy and radiotherapy may also cause anaemia.
- Hormonal therapy and targeted therapy – Some of these therapies can cause fatigue for the time that you are taking them.

We have more information in other languages about surgery, chemotherapy, radiotherapy and side effects of cancer treatment. Visit macmillan.org.uk/translations or call **0808 808 00 00**.

Anaemia

Anaemia is caused by not having enough haemoglobin (Hb) in the blood. Haemoglobin is found in red blood cells and takes oxygen around the body, which gives us energy. If you have anaemia you may feel

- tired
- breathless
- dizzy and light-headed.

Anaemia may be caused by chemotherapy or radiotherapy. Your doctor can check if you have anaemia. If you do have it, you may need treatment to make you feel better.

Eating problems

If you are not eating the same amount of food as you would normally, this may cause you to have less energy and feel tired. It is important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

If you are nauseous and cannot eat, tell your doctor. They may be able to give you medicine to help. If you cannot take medicine for nausea, or cannot keep it down due to vomiting, speak to your doctor or nurse. There are other ways of taking anti-sickness medicines.

We have a factsheet in [language] called **Eating problems and cancer** that gives more information. Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) or call **0808 808 00 00**.

Pain

If you have pain, this can cause fatigue. Painkillers and other treatments for pain can help. If your pain is relieved, it can also help your fatigue.

Other medical problems

Diabetes, heart problems or thyroid problems may also make fatigue worse. Sometimes, if you are taking medicines for other conditions, these can make you feel tired too.

Loss of muscle strength

If you have fatigue, you may become less active over time. When your muscles are not being used regularly, they become weaker. Having weak muscles means you will find it difficult and tiring to do even simple tasks. It may also mean you are more at risk of falling over.

Being physically active is the best way to keep your muscle strength and build up your energy.

Emotional effects of cancer

Fatigue can be caused by the emotional effects of cancer. People feel different emotions when they have cancer. You might feel worried, sad or angry. There is no right or wrong way to feel. Sometimes, feeling difficult emotions can make it harder to sleep. Then not getting enough sleep can make you more tired.

There are different types of emotional support you may find helpful, including talking and complementary therapies.

Ways to manage fatigue

Ways your healthcare team can help

It is important to talk about fatigue with your healthcare team. There may be ways to improve it.

Your doctor will check for any causes of fatigue that can be treated, such as anaemia. They may examine you and you may have some blood tests. They may also look at the medicines you are taking. This is to check whether they can make changes to them that might improve fatigue. For example, they may reduce the dose of a tablet that makes you sleepy.

Drug treatments for fatigue

There are not any drug treatments to help prevent or improve fatigue yet. Steroids, which are used to treat other health problems, can sometimes be helpful. But they can have side effects, so you should talk to your doctor about the possible benefits and disadvantages.

Research trials are carried out to try to find new and better drug treatments. This includes drug treatments for fatigue. Many hospitals now take part in these trials. Speak to your doctor about whether you could take part in a research trial on treating fatigue.

Getting support

If you are finding it difficult to cope with fatigue, it can help to explain any problems to your doctor or nurse.

Tell them about the activities you find difficult. These activities may be things like climbing stairs, cooking or bathing. Let them know if anything makes the fatigue better or worse. You could try keeping a diary of your fatigue. For example, note down times of day when it is worse or things that help you feel better. You can show it to your doctor or nurse.

Here are some questions you may like to ask:

- What could be causing my fatigue?
- Are there any treatments that may help?
- What can I do to reduce my fatigue?
- Could my medicines be affecting my energy level?
- What help is available?

Things you can do

There are different things you can do to manage your fatigue. Some of these may reduce your fatigue. Others may help you cope better.

Planning ahead

If you have fatigue, planning ahead is important. This helps to make sure you can still do the things you most want to do.

- Use a diary to help you record when you feel your best and when you feel most tired.
- Try to plan bigger tasks for times when you are likely to feel less tired.
- Try to plan enough time to rest after a period of activity.

Make sure you look after your own needs and get enough rest, even if you have others to think about.

Diet

- Eating well can help increase your energy. If you have a reduced appetite or have other problems eating, ask to see a dietitian at the hospital. They can give you advice on what is best to eat.
- When your appetite is good make sure you eat well. You should always try to drink plenty of fluids.
- Keep a diary each day of what you eat and when. Then you can see if you have more energy after certain foods. It might help if someone else can prepare food for you. Or you could buy ready-made meals or use an organisation that delivers meals to your home.

We have a factsheet in [language] called **Healthy eating** that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

Physical activity

Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help

- boost your appetite
- give you more energy
- build up your muscle strength
- improve sleep.

It is usually safe to start some physical activity during or after treatment. If you decide to do some physical activity, it is important to make sure you do it safely. You could start by sitting up in a chair rather than lying down in bed while you are recovering. Gradually build up to walking short distances around the house. Even if you have been used to regular physical activity before you were diagnosed with cancer, you may need to be more careful.

There are lots of ways you can become more active, including:

- doing more in your house, such as housework or gardening
- walking or cycling to work, shops, or to see friends
- stretching exercises like yoga or tai chi.

Do not exercise if you feel unwell, breathless, or if you have pain. Tell your doctor if you feel unwell.

Before you start to do any physical activity or increase the amount you do, it is important to get advice from a healthcare professional. Your cancer specialist or GP can refer you to a physiotherapist. They can help you build up your physical fitness and muscle strength.

Sleep

Your fatigue may make you feel like sleeping all the time. But it is important to keep to a sleep routine. Most people try to sleep between 6 and 8 hours each night. Good quality sleep may help with fatigue. It may also reduce your need to sleep during the day.

Tips for a better night's sleep:

- Go to bed and get up at about the same time every day.
- Try not to sleep late into the day after a sleepless night. This can lead to a disrupted sleep pattern.
- Try to do gentle exercise like walking. This can help you feel naturally tired and ready for sleep.
- Keep your mind occupied with activities like reading, games or puzzles. This can also help you feel naturally ready to sleep.
- Be aware of how naps affect you. Some people find that daytime naps help them sleep better at night, while others sleep less well after them.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.

Emotional support

Counselling

Fatigue can affect your emotions. It can make you feel more anxious or lower in mood. If you are struggling emotionally, you may find counselling helpful.

Counsellors are trained to listen. They can help you deal with difficult emotions.

Many hospitals have counsellors or staff who are specially trained to provide emotional support to people affected by cancer. Your cancer doctor or specialist nurse can tell you what services are available. They can also refer you. Some GPs also have counsellors in their practice, or they can refer you to one.

Support groups

Some people find it helps to talk to other people who have had fatigue. Most areas in the UK have support groups. They are sometimes led by a healthcare professional. Other members of the group may be in a similar position to you.

You can call our Macmillan Support Line on 0808 808 00 00 to find out about support groups in your area. We can try to find out if there is a support group where people speak the same language as you.

Complementary therapies

Complementary therapies are treatments or activities that can make you feel better. They do not treat cancer. There are different complementary therapies that may help with fatigue, such as:

- relaxation
- massage therapy
- yoga.

Some of these therapies may be available on the NHS. Your GP can give you more details. You may also be able to get them through a cancer support group.

To stay safe, it is important to check a therapist's qualifications and experience. If you need help with this, ask your doctor or nurse, or call the Macmillan Support Line on 0808 808 0000.

Before you use a complementary therapy, talk to your specialist doctor or nurse. Some therapies may affect your cancer treatment.

Tips for managing everyday activities

If you need help with things at home then you may be able to ask family, friends and neighbours. Building up a support network can make a big difference. If you always seem to be coping well, your family and friends may not realise how much you need help. Or they may be waiting for you to ask for help.

There are things you can do that may help with everyday tasks.

Housekeeping

- Spread tasks out over the week. Do a little housework each day rather than lots at one time.
- If possible, ask other people to do heavy work, such as gardening.
- Sit down to do some tasks, if you can.
- If possible, employ a cleaner to help. This may be expensive. You may be able to get help at home from social services.

Shopping

- If possible, go grocery shopping with a friend or family member for extra help.
- Most large supermarkets offer online shopping which can be delivered to your home.
- Use a shopping trolley so you do not need to carry a heavy basket. A wheeled shopping bag may help with shopping and getting things home.
- Shop at less busy times.
- Ask shop staff for help packing and taking groceries to the car.

Preparing meals

- Try having ready-made meals or pre-cooked food when you are most tired.
- If you can, sit down while preparing meals.
- Prepare extra meals or double portions when you are feeling less tired and freeze them for when you need them.

Washing and dressing

- Sit down in the bath rather than standing in a shower if you can, as this may help to use less energy.
- Sit down in the shower if you can, to avoid standing for too long. An occupational therapist may be able to get you a shower seat.

Occupational therapists

Occupational therapists help people who have difficulty moving around or doing everyday tasks such as dressing, washing and cooking. They may be able to visit you at home to help you find ways to do things more easily. Your cancer doctor, specialist nurse or GP can refer you to an occupational therapist.

Childcare

If you have a family, you might find it difficult to look after them while coping with fatigue. It can be upsetting when you are unable to do your usual family activities. To make childcare easier you could:

- explain to your children that you feel tired often and will not be able to do as much with them as before.
- plan activities with your children that you can do sitting down – for example, play board games or do a puzzle.
- try to plan activities where there are places for you to sit down while the children play.
- avoid carrying small children – use a pram or pushchair instead.
- try to involve your children in some household tasks.
- ask for and accept help from family and friends.

Driving

Driving can be difficult and dangerous if you feel very tired. You may be less alert than normal, and less able to concentrate. Your reaction time will also be reduced. You might find these tips helpful:

- Do not drive if you feel very tired.
- If possible, ask a family member or friend to drive you.
- If you need to get to hospital appointments, ask your nurse or doctor if there is any hospital transport available so that you do not have to drive.
- If you feel yourself falling asleep while driving, stop in a safe place and take a break.

Coping with fatigue at work

You may find fatigue affects the way you work.

Anyone with cancer is protected by the Equality Act 2010. This means that employers should not treat people with cancer unfairly. It also means that employers are expected to make reasonable adjustments at work to support people with cancer.

You could talk to your employer about:

- changing your hours, or working less
- changing your start and finish time so you can travel to and from work at less busy times
- sharing some of your work with other colleagues
- having a parking place near to where you work
- working from home at agreed times
- doing lighter work if your job involves physical exertion or heavy lifting.

Explaining the effects of fatigue to your colleagues might also help you manage your fatigue at work. It may be difficult for some people to understand how tired you are, especially if you look well.

If you are self-employed, it can help to talk to the Department for Work and Pensions about benefits that you may be entitled to claim. We have a factsheet in [language] called **Financial support – benefits** that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

Caring for someone with fatigue

Many people give support to a family member, partner, friend, or neighbour who has fatigue. Caring for someone with fatigue can mean many things, such as helping with personal care, providing transport or organising appointments.

If you are caring for someone with fatigue, there are many simple things that you can do to help:

- Acknowledge that fatigue is difficult for you both.
- Help the person keep a diary of their fatigue. For example, note down times of day when it is worse or things that help them feel better. This will help you both see when the person with fatigue has more or less energy to do things.
- Try to help the person you care for be more active or make changes to their diet.

You can also go to appointments at the hospital with the person you care for. You could help them explain to the healthcare team how the fatigue is affecting you both. You could show them the person's fatigue diary and ask their advice about what else you can do to help.

Looking after yourself

When you are caring for someone else it is important to look after yourself too. Make sure you keep up with your own health appointments. This includes any vaccinations you need, such as the flu jab. If you are taking any medicines regularly, it is important you have a supply of these.

If you can, try to:

- take breaks
- eat well
- be active
- get a good night's sleep
- get some support for yourself – perhaps by talking with other carers in a support group.

You can call our Macmillan Support Line on 0808 808 00 00 to find out about support groups in your area. We can try to find out if there is a support group where people speak the same language as you.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Anaemia		A reduced number of red blood <u>cells</u> in your blood.
	Appetite		When you feel you want to eat food.
	Breathlessness		Finding it harder to breath or breathing quickly.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Counsellor		Someone who is trained to help people cope with their emotions or personal problems.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer <u>cells</u> .
	Diabetes		A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
	Dietician		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have problems with your diet.
	Hormonal therapy		A cancer treatment that works by affecting hormones in the body.
	Hormone		A substance made by the body that controls how organs work. There are different types of hormones.
	Massage		A complementary therapy that uses touch and gentle

			pressure to relieve tension.
	Physiotherapist		A professional who helps someone use movement or exercise to recover from illness or injury.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
	Reasonable adjustments		Changes to your work that your employer can make to allow you to stay at work or return to work. Laws that protect people from discrimination say that your employer must make these changes in certain situations.
	Steroids		A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
	Surgery		A way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also known as having an operation.
	Tai chi		A type of exercise that combines deep breathing and relaxation with slow movements.
	Targeted therapy		A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.
	Thyroid		A gland in the neck that releases hormones into the blood.
	Yoga		A type of exercise using gentle stretching, deep breathing and movement.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	--

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Coping with fatigue**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Terry Capecci, Palliative Care Nurse, and Jane Eades, Head of Clinical Effectiveness, Marie Curie. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15754_Language



Content reviewed: October 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.