

## **Cancro e coronavírus**

Estas informações dizem respeito ao coronavírus no caso de ter cancro. Há coisas que pode fazer para se proteger a si e a outras pessoas contra o coronavírus. Há também informações sobre a vacina contra o coronavírus.

Se tiver quaisquer dúvidas sobre estas informações, fale com o seu médico ou enfermeiro do seu hospital.

Pode também contactar o Macmillan Cancer Support através do número gratuito **0808 808 00 00**, 7 dias por semana, das 8h às 20h. Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu próprio idioma. Quando nos telefonar, diga em inglês qual o idioma pretendido (diga “Pórtjuguiz”).

Temos mais informações sobre o coronavírus no nosso site em [macmillan.org.uk/coronavirus](https://macmillan.org.uk/coronavirus)

### **Este folheto informativo é sobre:**

- O que é o coronavírus?
- E se eu tiver cancro?
- O que acontecerá ao meu tratamento do cancro?
- O que é a vacina contra o coronavírus?
- Como a Macmillan o/a pode ajudar
- Lista de palavras
- Mais informações no seu idioma
- Referências e agradecimentos

### **O que é o coronavírus?**

O coronavírus é por vezes chamado COVID-19. É um vírus que pode afetar os pulmões. Este vírus pode provocar-lhe uma infeção pulmonar que o pode fazer adoecer gravemente. Algumas pessoas morrem devido à mesma.

### **Como é que as pessoas contraem o coronavírus?**

O vírus transmite-se de pessoa para pessoa. Pode contraí-lo se estiver perto de alguém com o vírus. Também pode contraí-lo tocando numa superfície que tenha o vírus.

## **Como o coronavírus me fará sentir?**

Se tiver coronavírus, pode sentir-se indisposto. Poderá:

- ter uma tosse que não pára
- sentir-se quente ou a tremer com uma temperatura elevada (superior a 37,5°C [99,5°F])
- não ter um olfato ou paladar adequados.

Se tiver cancro e não se sentir bem, contacte imediatamente o seu médico ou hospital oncológico para aconselhamento.

Algumas pessoas com coronavírus não se sentem indispostas. Ainda assim, podem transmitir o vírus a outras pessoas.

Se pensa que pode ter coronavírus, deve ficar em casa. Desta forma, impede-se a propagação do coronavírus a outras pessoas. Informe o seu médico se pensa que pode ter coronavírus.

## **Como vou saber se tenho coronavírus?**

Pode fazer um teste gratuito que lhe dirá se tem coronavírus. Uma pessoa especializada irá testá-lo ou pode encomendar um teste para realizar em casa. Pode obter testes para realizar em casa com instruções em outros idiomas. Para o teste, normalmente procede-se à introdução de uma zaragatoa na parte de trás da garganta e no nariz. A zaragatoa parece um cotonete comprido.

Terá de ser testado dentro de dias após ter sintomas. As regras de testagem são diferentes em:

- Inglaterra – visite [www.gov.uk](http://www.gov.uk) para saber mais
- Escócia – visite [www.gov.scot](http://www.gov.scot) para saber mais
- País de Gales – visite [www.gov.wales](http://www.gov.wales) para saber mais
- Irlanda do Norte – visite [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net) para saber mais

Deverá receber os seus resultados dentro de 1 a 3 dias. Se estiver preocupado após receber os seus resultados, poderá falar com alguém sobre como se sente.

## **E se eu tiver cancro?**

Se tiver cancro, pode estar mais em risco de ficar muito doente se tiver coronavírus.

As partes do corpo que combatem os vírus e as infeções são chamadas de sistema imunitário. Alguns tipos de cancro e os respetivos tratamentos podem tornar o seu sistema imunitário mais fraco. Isto significa que o seu corpo pode não combater devidamente o coronavírus.

## **Como me posso proteger se tenho cancro?**

Existem medidas que pode tomar para se proteger:

- Tome a vacina contra o coronavírus quando lhe for disponibilizada
- Use uma máscara quando estiver com outras pessoas ou fora de sua casa. Isto deve abranger a sua boca e o seu nariz.
- Evite locais que sejam muito movimentados
- Não fique perto de pessoas e tente manter um distanciamento de 2 metros
- Lave as mãos frequentemente
- Se estiver dentro de casa com pessoas que não pertençam ao seu agregado familiar, mantenha as portas e janelas abertas para o ar circular

Marque um teste se pensa que tem coronavírus.

## **Isolamento**

No início da pandemia, algumas pessoas foram aconselhadas a ficar em isolamento. Isto significava ficar sempre dentro de casa e ficar longe de outras pessoas. Destinava-se a proteger pessoas com determinadas doenças que poderiam vir a adoecer muito se tivessem coronavírus.

O isolamento já não é aconselhado. Mas as pessoas que estavam em isolamento devem continuar a ser cuidadosas e a proteger-se. Isto inclui a vacinação e a verificação de qualquer orientação para a sua região. Pode obter as últimas normas na Internet. Deverá conseguir obter as normas e conselhos em diferentes idiomas e formatos.

Algumas pessoas pretendem continuar com o isolamento, outras estão aliviadas pelo facto de o mesmo ter terminado. É uma escolha pessoal em que pode pensar por si próprio e conversar com os que lhe são próximos.

## **Como posso tratar de mim?**

É realmente importante tratar da sua saúde se tiver cancro. Podem tornar o seu sistema imunitário mais forte. Isto pode ajudá-lo a lidar melhor com o tratamento do cancro. O melhor a fazer é:

- comer de forma saudável
- beber muita água ou outros líquidos
- continuar a movimentar o seu corpo
- descansar o suficiente
- falar com outras pessoas sobre como se está a sentir.

Temos mais informação sobre alimentação saudável no seu idioma em [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## **O que acontecerá ao meu tratamento do cancro?**

Pode estar preocupado com o tratamento do cancro, mas deve proceder ao seu tratamento como planeado. Se estiver preocupado com esta situação, fale com o seu médico e enfermeiro.

Pode estar à espera de um exame ou teste. As equipas oncológicas ainda irão:

- diagnosticar o cancro
- tratar o cancro
- prestar às pessoas os cuidados de que necessitam.

Deve usar uma máscara se estiver a fazer exames ou tratamento num hospital ou clínica. Poderá ser testado para o coronavírus antes do tratamento.

Poderá estar preocupado acerca da vacina se estiver a fazer tratamento contra o cancro. É seguro tomar a vacina. O seu médico pode falar consigo sobre o melhor momento para o ter. A vacina pode não resultar tão bem se estiver a fazer alguns tratamentos contra o cancro. Mas ainda ajudará a protegê-lo do coronavírus.

## **O que é a vacina contra o coronavírus?**

Uma vacina é um medicamento que ajuda a protegê-lo de uma doença. É importante que receba uma vacina contra o coronavírus, uma vez que ajudará o seu sistema imunitário a protegê-lo. O que significa que é menos provável que fique muito mal se contrair o coronavírus.

Os médicos pretendem que todos os adultos recebam a vacina. Se tiver cancro, deve tomar a vacina logo que possível. Isto é porque correrá o risco de ficar muito mal se contrair coronavírus. Os médicos testaram as vacinas para se certificarem de que são seguras.

O seu médico dir-lhe-á quando pode levar a sua vacina. É importante levar a vacina quando o seu médico lhe disser.

### **Como é que vou levar a minha vacina?**

Um médico ou enfermeiro administrar-lhe-á a vacina através de uma injeção no braço.

A vacina será administrada duas vezes. É-lhe administrada a segunda dose da vacina 3 a 12 semanas após a primeira.

A primeira dose da vacina começa a protegê-lo 2 a 3 semanas após a sua administração. A segunda dose da vacina protege-o durante um período de tempo mais longo. É importante levar ambas as doses da vacina.

## O que acontece depois de levar a vacina?

Ainda precisará de ter cuidado depois de ter tomado a vacina. A vacina poderá não impedir a propagação do vírus. Mas deve impedir que fique muito mal se apanhar coronavírus. Deve ainda seguir as regras neste folheto informativo para se manter seguro após lhe ser administrada a sua vacina.

## Como a Macmillan o/a pode ajudar

A Macmillan está disponível para o/a 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 de saúde, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está disponível 7 dias por semana, das 8h às 20h.
- **O site da Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** O nosso site contém muitas informações em inglês sobre o cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em [macmillan.org.uk/translations](http://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](http://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](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ou contacte-nos por telefone.
- **Comunidade Online Macmillan** – Também pode falar online com outras pessoas afetadas pelo cancro em [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Mais informações no seu idioma

Temos informações no seu idioma sobre estes tópicos:

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

Para consultar estas informações, visite [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## Referências e agradecimentos

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

A informação incluída é baseada na informação online da Macmillan sobre [cancro e coronavírus](#) em **[macmillan.org.uk/coronavirus](http://macmillan.org.uk/coronavirus)**

Estas informações foram revistas pelos peritos relevantes e aprovadas pelo Dr. Tim Iveson, Oncologista Médico Consultor e Editor-chefe Médico da Macmillan e a Dra. Rosie Loftus, Médica Chefe da Macmillan.

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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)**

MAC18794\_Portuguese

Última revisão: 2021

Próxima revisão prevista para: 2024

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/a 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 sites aos quais estamos ligados.

© Macmillan Cancer Support 2021. 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.



## Cancer and coronavirus

This information is about coronavirus if you have cancer. There are things you can do to protect yourself and other people from coronavirus. There is also information about the coronavirus vaccine.

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**, 7 days a week, 8am 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 "Portuguese").

We have more information about coronavirus on our website at [macmillan.org.uk/coronavirus](https://macmillan.org.uk/coronavirus)

### This information is about:

- What is coronavirus?
- What if I have cancer?
- What will happen to my cancer treatment?
- What is the coronavirus vaccine?
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

### What is coronavirus?

Coronavirus is sometimes called COVID-19. It is a virus that can affect your lungs. This virus can give you a lung infection which can make you very ill. Some people die from it.

### How do people get coronavirus?

The virus spreads from person to person. You can get it if you are near someone with the virus. You can also get it by touching a surface that has the virus on it.



## How will coronavirus make me feel?

If you have coronavirus, you may feel unwell. You might:

- have a cough that does not stop
- feel hot or shivery with a high temperature (over 37.5°C [99.5°F])
- not be able to smell or taste properly.

If you have cancer and feel unwell, call your cancer doctor or hospital right away for advice.

Some people with coronavirus do not feel unwell. They can still spread the virus to other people.

If you think you might have coronavirus you must stay at home. This is to stop you spreading coronavirus to others. Tell your doctor if you think you might have coronavirus.

## How will I know if I have coronavirus?

You can have a free test that will tell you if you have coronavirus. A trained person will test you or you can order a home test. [You can get home tests with instructions in other languages.](#) For the test, they will usually swab the back of your throat and your nose. The swab looks like a long cotton bud.

You will need to be tested within days of having symptoms. Testing rules are different in:

- [England – visit \[www.gov.uk\]\(http://www.gov.uk\) to find out more](#)
- [Scotland – visit \[www.gov.scot\]\(http://www.gov.scot\) to find out more](#)
- [Wales – visit \[www.gov.wales\]\(http://www.gov.wales\) to find out more](#)
- [Northern Ireland – visit \[www.publichealth.hscni.net\]\(http://www.publichealth.hscni.net\) to find out more](#)

You should get your results in 1 to 3 days. If you are worried after getting your results you could talk to someone about how you feel.

## What if I have cancer?

If you have cancer, you may be more at risk of becoming very ill if you have coronavirus.

The parts of the body that fight viruses and infections are called the immune system. Some types of cancer and its treatments can make your immune system weaker. This means your body may not fight the coronavirus well.

## **How can I protect myself if I have cancer?**

There are things you can do to protect yourself:

- Get a coronavirus vaccine when it is offered to you
- Wear a mask when you are with other people or outside your house. This must cover your mouth and nose.
- Avoid places that are very busy
- Do not stand close to people and try to stay 2 metres apart
- Clean your hands often
- If you are indoors with people who are not in your household keep doors and windows open for fresh air

Book a test if you think you have coronavirus.

## **Shielding**

At the start of the pandemic some people were told to shield. This meant staying indoors at all times and staying away from other people. It was to protect people with certain illnesses who might become very unwell if they had coronavirus.

Shielding is no longer advised. But people who were shielding should continue to be careful and protect themselves. This includes having a vaccination and checking any guidance for your local area. You can get the latest rules on the internet. You should be able to get the rules and advice in different languages and formats.

Some people want to continue shielding, Others are relieved to stop. It's a personal choice that you can think about for yourself and discuss with those close to you.

## **How can I take care of myself?**

It is really important to look after your health if you have cancer. These can make your immune system stronger. This can help you cope better with cancer treatment. The best things to do are:

- eat healthily
- drink lots of water or other fluids
- keep moving your body
- get enough rest
- talk about how you are feeling to other people.

We have more information about healthy eating in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## **What will happen to my cancer treatment?**

You might be worried about having cancer treatment, but you should have your treatment as planned. Talk to your doctor and nurse if you are worried about this.

You might be waiting for a scan or test. The cancer teams will still:

- diagnose cancer
- treat cancer
- give people the care they need.

You must wear a mask if you are having tests or treatment in a hospital or clinic. You may be tested for coronavirus before your treatment.

You might be worried about getting a vaccine if you are having cancer treatment. It is safe to have the vaccine. Your doctor can talk to you about the best time to have it. The vaccine may not work as well if you are having some cancer treatments. But it will still help to protect you from coronavirus.

## **What is the coronavirus vaccine?**

A vaccine is a medicine that helps to keep you safe from an illness. It is important that you get a coronavirus vaccine as this will help your immune system to protect you. This means that you are less likely to get very unwell with coronavirus.

Doctors want all adults to get the vaccine. If you have cancer, you should have the vaccine as soon as you can. This is because you will be at risk of being very unwell if you get coronavirus. Doctors have tested the vaccines to make sure they are safe to use.

Your doctor will tell you when you can get your vaccine. It is important to get the vaccine when your doctor tells you.

### **How will I get my vaccine?**

A doctor or nurse will give you the vaccine as an injection (jab) in your arm.

You will get the vaccine twice. You get your second vaccine 3 to 12 weeks after the first one.

The first vaccine starts to protect you 2 to 3 weeks after you have it. The second vaccine protects you for a longer time. It is important to get both doses of the vaccine.

## What happens after I get the vaccine?

You will still need to be careful after you have had the vaccine. The vaccine may not stop the virus spreading. But it should stop you becoming very poorly if you get coronavirus. You must still follow the rules in this information to stay safe after getting your vaccine.

## 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 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.macmillan.org.uk/community)

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

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

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan's online information about [cancer and coronavirus](https://www.macmillan.org.uk/coronavirus) at **[macmillan.org.uk/coronavirus](https://www.macmillan.org.uk/coronavirus)**

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

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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)**

MAC18794\_Portuguese

Content reviewed: 2021

Next planned review: 2024

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 2021. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

