

# Estou com Câncer de Estômago **E agora?**

## Dados importantes

### **Anote aqui informações que podem ser necessárias durante seu tratamento**

#### Seus Dados

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço Completo: \_\_\_\_\_

Telefone Fixo e Celular: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Plano de Saúde: \_\_\_\_\_ Número da Carteirinha: \_\_\_\_\_

#### Dados do Acompanhante

Nome: \_\_\_\_\_

Grau Parentesco: \_\_\_\_\_

Telefone fixo e celular: \_\_\_\_\_

#### Dados do meu Oncologista

Nome: \_\_\_\_\_

Nome da Enfermeira: \_\_\_\_\_

Endereço do Consultório: \_\_\_\_\_

Telefone de Contato: \_\_\_\_\_

E-mail de Contato: \_\_\_\_\_

#### Hospital ou Clínica onde faço o tratamento

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Telefones de contato: \_\_\_\_\_

#### Dados da doença

Tipo do câncer: \_\_\_\_\_

(Verifique no anátamo-patológico)

Data do Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Data da Cirurgia: \_\_\_\_\_

(se realizada)

Tipo de Quimioterapia: \_\_\_\_\_

Data do início ou fim da quimioterapia: \_\_\_\_\_

Outros tratamentos realizados: \_\_\_\_\_



## Estou com câncer de estômago, e agora?!

Receber um diagnóstico de câncer de estômago pode ser bem difícil, pois além da doença em si, você notará mudanças em todos os aspectos da sua vida. Com o início do tratamento, a sua jornada se inicia e, com ela, toda uma série de mudanças e variações nos seus sentimentos. Por isso é importante saber que você não está sozinho. Além de toda a equipe médica, você tem seus amigos, familiares, grupos de apoio e também as ONGs.

Conte com a equipe Oncoguia desde já!  
*Você não está sozinho!*

## O que é câncer de estômago?

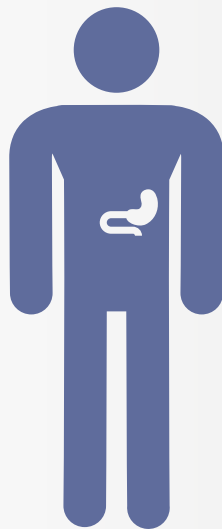
O câncer de estômago, também conhecido como câncer gástrico, começa no estômago e se desenvolve lentamente ao longo de muitos anos.

O estômago é um órgão do sistema digestivo que tem a função de armazenar o bolo alimentar e ajudar na digestão dos alimentos, que quando ingerido, desce pelo esôfago, chegando ao estômago. Os músculos do órgão misturam os alimentos e liberam o suco gástrico, que ajuda na digestão dos mesmos. Em seguida, o alimento chega ao intestino delgado para a digestão.

## Câncer de estômago: compreendendo os sinais e sintomas

O câncer de estômago em estágio inicial raramente causa quaisquer manifestações clínicas. Esta é uma das razões pelas quais é tão difícil ser detectado precocemente. Entretanto, quando começa a crescer, pode apresentar sintomas como:

- *Dificuldade de deglutição.*
- *Perda de apetite.*
- *Perda de peso.*
- *Dor abdominal.*
- *Azia.*
- *Indigestão e desconforto abdominal.*
- *Sensação de plenitude, após uma refeição leve.*
- *Azia ou indigestão.*
- *Náuseas.*
- *Vômitos, com ou sem sangue.*
- *Sangue nas fezes.*
- *Fadiga.*
- *Ascite.*
- *Icterícia.*



A maioria destes sintomas pode ser, também, causada por outras patologias, como doenças do sistema digestivo. Entretanto, existindo qualquer um desses sinais, converse com seu médico para que a causa seja diagnosticada e, se necessário, iniciado o tratamento.

### **Compreendendo os diferentes tipos de câncer de estômago**

O principal tipo de câncer que se inicia no estômago é o adenocarcinoma, que representa cerca de 90 a 95% dos tumores gástricos. Esses cânceres se desenvolvem a partir das células que formam a camada mais interna do estômago (mucosa).

Outros tipos de tumores gástricos também podem começar no estômago, como linfoma, tumor gastrointestinal, tumor carcinoide, carcinoma de células escamosas, carcinoma de pequenas células e leiomiossarcoma, mas são muito raros.

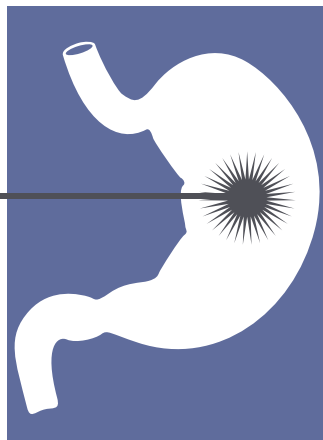


## Como o diagnóstico do câncer de estômago é realizado?

Se os sintomas, resultados de exames de sangue ou exame físico indicam a possibilidade de um câncer de estômago, o médico solicitará a realização de uma série de exames para confirmação diagnóstica.

A endoscopia digestiva alta é o principal exame utilizado para identificar o câncer de estômago. Esse exame permite a visualização do trato gastrointestinal, a obtenção de uma biópsia do tumor e o diagnóstico de até 95% dos casos de tumores gástricos.

Após o diagnóstico, alguns exames complementares podem ser solicitados, como a laparoscopia, para confirmar se a doença ainda está confinada ao estômago e se pode ser completamente removida cirurgicamente, além de exames de laboratório, como hemograma completo e exame de sangue oculto nas fezes.



Seu médico também poderá solicitar a realização de exames de imagem, como raios X do tórax, série gastrointestinal superior, tomografia computadorizada, ultrassom endoscópico, ressonância magnética e tomografia por emissão de pósitrons, para verificar se a doença já se instalou em alguma outra parte do seu corpo (metástases).

## Estadiamento do câncer de estômago

O estadiamento é uma forma de descrever um câncer, sua localização, se e para onde disseminou, e se está afetando as funções de outros órgãos no corpo. Ter conhecimento do estágio ajuda o médico a decidir o tipo de tratamento a ser realizado e o prognóstico do paciente, para isso ele poderá lhe solicitar uma série de exames.

### **A Importância dos testes moleculares: o tratamento certo para o paciente certo!**

A realização de um teste molecular do tumor é fundamental para se conhecer as diferentes mutações presentes nele. Isso ajudará o seu oncologista a decidir quais tratamentos são especificamente indicados para o seu caso.

O teste molecular é um exame detalhado feito na amostra de tecido da bi-ópsia, que envolve a busca por mutações no DNA que compõe o tumor e a avaliação dos níveis de proteínas, genes e outros fatores únicos de cada tumor. Quando características particulares do tumor são encontradas pelos testes moleculares, o paciente pode, por exemplo, ser tratado com terapias específicas com altas chances de sucesso.

Atualmente uma característica que pode ser alvo dos tratamentos disponíveis para o câncer de estômago inclui o receptor do fator de crescimento epidérmico humano 2 (HER2), uma proteína de promoção do crescimento, e o fator de crescimento endotelial vascular (VEGF), uma proteína que ajuda na formação de novos vasos sanguíneos.

Converse com o seu médico sobre a realização dos testes moleculares para que vocês saibam exatamente com qual tipo de câncer de estômago estão lidando.





## Vai começar seu tratamento? Prepare-se para a consulta com seu oncologista.

Aqui listamos algumas sugestões de perguntas que podem te ajudar:

- *Quais as opções de tratamento disponíveis para o meu caso?*
- *Faremos algum tipo de teste para verificar o meu tipo de câncer de estômago?*
- *Quais são os benefícios e riscos de cada um destes tratamentos?*
- *Quando vamos começar o tratamento? Quanto tempo dura o tratamento?*
- *De que forma o tratamento afetará minhas atividades do dia a dia?*
- *O que esperamos do tratamento? Ficarei curado ou vamos estabilizar a minha doença?*
- *Quais são os possíveis efeitos colaterais deste tratamento, tanto a curto e a longo prazo?*
- *Este tratamento interfere com os medicamentos que estou tomando atualmente? Pode afetar outros problemas de saúde?*
- *Se a doença não pode ser curada, qual é o objetivo do tratamento para a doença metastática?*
- *Como vamos avaliar se o tratamento está sendo eficaz?*
- *Com que frequência devo fazer as consultas de retorno?*
- *Poderei voltar a realizar minhas atividades normalmente?*
- *Quais são as chances do câncer voltar?*



## Conhecendo os tratamentos do câncer de estômago

Após o diagnóstico e estadiamento da doença, o médico discutirá com o paciente as opções de tratamento, que dependerão do tipo e estágio do tumor, localização, características moleculares, estado de saúde geral do paciente e possíveis efeitos colaterais. Os tratamentos mais comuns para o câncer de estômago são cirurgia, radioterapia, quimioterapia e terapia alvo. Em muitos casos, mais do que um desses tratamentos, ou uma combinação deles, podem ser utilizados.

Em função das opções de tratamento definidas para cada paciente, a equipe médica deverá ser formada por especialistas, como gastroenterologista, cirurgião, oncologista e radioterapeuta. Mas, muitos outros poderão estar envolvidos durante o tratamento, como, enfermeiros, nutricionistas, assistentes sociais, psicólogos e farmacêuticos.



### Cirurgia

O objetivo da cirurgia para o câncer de estômago potencialmente curável é remover todo o tumor, preservando o máximo possível da função gástrica normal do paciente. A gastrectomia, parcial ou total, consiste na retirada da parte afetada do estômago com margens adequadas e dos linfonodos próximos. Entretanto, existem várias opções para re-

ligar o trato intestinal ao estômago ou esôfago e restabelecer a continuidade intestinal, permitindo a capacidade de ingestão de alimentos.



### Radioterapia

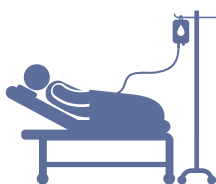
O tratamento radioterápico utiliza radiações ionizantes para destruir, ou inibir, o crescimento das células anormais que formam um tumor. A técnica mais utilizada é a radioterapia com feixes externos, que consiste em irradiar o órgão alvo com doses fracionadas.

Este tipo de tratamento pode ser realizado em momentos diferentes, como antes da cirurgia, para reduzir o tumor e tornar a cirurgia mais fácil, ou após a cirurgia, para destruir células cancerígenas remanescentes da cirurgia. A radioterapia, quando combinada com medicamentos quimioterápicos, como o 5-FU, pode retardar ou impedir a recidiva da doença após a cirurgia,





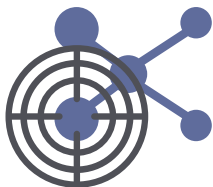
aumentando a sobrevida do paciente.



### Quimioterapia

A químio utiliza medicamentos para destruir células cancerígenas, geralmente, bloqueando a capacidade das células de crescer e se dividir. A quimioterapia é sistêmica, o que quer dizer que ataca não somente as células cancerígenas, como também as células saudáveis do corpo. As formas mais comuns de administração da químio são por via intravenosa

ou oral. Ela é administrada em ciclos, com cada período de tratamento seguido de um período de descanso, permitindo assim que o corpo possa se recuperar. Cada ciclo dura, em geral, algumas semanas. A escolha do esquema de tratamento depende de uma série de fatores, como localização e extensão da doença, perfil molecular do paciente, tratamentos anteriores, potenciais efeitos colaterais ou toxicidade dos medicamentos, e estado de saúde geral do paciente. Os principais medicamentos utilizados no tratamento do câncer de estômago são 5-fluorouracil, capecitabina, carboplatina, cisplatina, docetaxel, epirubicina, irinotecano, oxaliplatina e paclitaxel.



### Terapia alvo

É um tipo de tratamento do câncer que usa medicamentos que atacam especificamente ou ao menos preferencialmente as células cancerígenas, provocando pouco dano às células normais. As terapias alvo funcionam de forma diferente dos quimioterápicos convencionais e, muitas vezes, têm efeitos colaterais menos severos. As drogas específicas comumente utilizadas são o trastuzumabe, para tumores que tem como alvo a proteína denominada receptor do fator de crescimento epidérmico humano 2 (HER2), e o ramucirumab, para o fator de crescimento endotelial vascular (VEGF). Converse com seu médico sobre os testes necessários para a realização desses tratamentos e também se eles já estão disponíveis no Brasil.

É importante que todas as opções de tratamento sejam discutidas com o médico, bem como seus possíveis efeitos colaterais, para ajudar a tomar a decisão que melhor se adapte às necessidades de cada paciente.

## Lidando com os Efeitos Colaterais do Tratamento

O tratamento contra o câncer tem por finalidade a cura ou alívio dos sintomas da doença. As terapias com medicamentos (quimioterapia e terapia alvo), cirúrgicas e radioterápicas podem provocar efeitos colaterais que variam de paciente para paciente, podendo ser diferentes tanto na intensidade quanto na duração. Além dos efeitos colaterais físicos, podem ocorrer também efeitos emocionais e sociais. Os efeitos colaterais mais comuns do câncer de estômago por tipo de tratamento podem incluir:

CIRURGIA	RADIOTERAPIA	QUIMIOTERAPIA	TERAPIA ALVO
Sangramento cirúrgico	Alterações na pele	Náuseas	Febre
Coágulos sanguíneos	Náuseas	Vômitos	Calafrios
Danos aos órgãos adjacentes	Vômitos	Perda de apetite	Fraqueza
Náuseas	Diarreia	Perda de cabelo	Náuseas
Azia	Fadiga	Diarreia	Vômitos
Dor abdominal	Diminuição das células sanguíneas	Feridas na boca	Tosse
Diarreia	Danos cardíacos ou pulmonares	Infecções	Diarreia
		Hemorragias ou hematomas	Dor de cabeça
		Fadiga	Problemas cardíacos
		Falta de ar	Aumento da pressão arterial
		Neuropatia	Coágulos sanguíneos
		Problemas Cardíacos	Hemorragia
		Diminuição das Células Sanguíneas	Perfurações intestinais
			Problemas de cicatrização
			Infecção

Muitos destes efeitos podem ser controlados com medicamentos ou outras terapias para ajudar o paciente a se sentir melhor e continuar com a sua vida normal.



## Porque uma dieta saudável é importante?

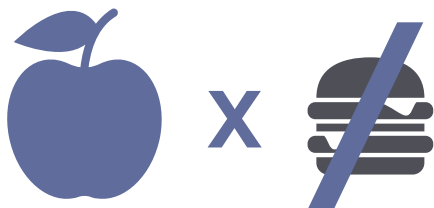
Ao receber o diagnóstico de câncer de estômago, a nutrição se torna ainda mais importante. No entanto, isso pode ser um desafio. Você pode estar cansado ou simplesmente perder a vontade de comer. Alguns efeitos colaterais do tratamento, como náuseas ou feridas na boca, podem prejudicar a sua alimentação.

Uma alimentação saudável consiste em consumir uma variedade de alimentos que forneça ao organismo os nutrientes necessários, como proteínas, gorduras, água, vitaminas e minerais. Converse com o seu médico ou consulte um nutricionista sobre como você pode mudar a sua dieta afim de torná-la mais saudável e adequada a esse momento da sua vida.

Se você tiver quaisquer dificuldades na digestão dos alimentos ou começar a perder peso, converse com seu médico. Se for o caso, procure um nutricionista, que poderá lhe orientar sobre os melhores e mais adequados alimentos que atendam às suas necessidades nesse momento, além de indicar os tipos e quantidades de alimentos a serem ingeridos após a gastrectomia, a fim de evitar o desconforto e a perda de peso. Em alguns casos pode ser indicado alimentação intravenosa.

Algumas pessoas têm problema para se alimentar após a cirurgia do estômago. Os líquidos podem acabar passando para o intestino delgado rápido demais, provocando a síndrome de dumping. Os sintomas são: cólicas, náuseas, distensão abdominal, diarreia e tontura.

Algumas sugestões de perguntas para você conversar com seu nutricionista:



- *Quais alimentos são indicados para o período pós-cirúrgico?*
- *Como eu posso evitar a síndrome de dumping?*
- *Existe algum alimento ou bebida que eu devo evitar?*
- *Quais os alimentos que podem ajudar?*

### Preparamos algumas dicas nutricionais pra você:

Após a gastrectomia parcial ou total, é necessário seguir uma dieta especial, para evitar complicações pós operatórias. Seleccionamos algumas dicas úteis para ajudá-lo a planejar suas refeições após a cirurgia:



#### **Faça refeições pequenas, várias vezes ao dia.**

Tente consumir algo a cada 3 horas. Como seu corpo está reaprendendo a digerir os alimentos, é melhor comer pequenas quantidades de cada vez, para permitir uma fácil readaptação.

**Evite ingerir líquidos durante as refeições.** É recomendado que se espere entre 30 e 60 minutos após a refeição antes de ingerir líquidos, evitando assim possíveis irritações, além de prevenir sintomas como náuseas.

**Limite a quantidade de alimentos ricos em açúcar, como mel, sorbitol, xylitol e o próprio açúcar.** Esses alimentos podem prejudicar a digestão, causando desconforto. Lembre-se o sorbitol é um poliálcool que está presente em diversas frutas, como a maçã e ameixa. E o xylitol é um adoçante dietético em pó.



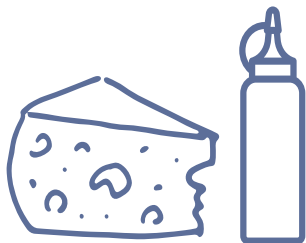
#### **Evite alimentos ricos em fibras, como alimentos integrais, arroz, cereais e massas.**

É importante evitar frutas e vegetais crus, além de legumes que não estejam bem cozidos. As vezes até mesmo um brócolis ou qualquer outro legume refogado podem ser difíceis de digerir, se estiverem firmes e crocantes. Outros alimentos, como milho, nozes e sementes também devem ser evitados, por serem mais difíceis de digerir.

**Consuma alimentos com pouca fibra, como pães brancos, arroz, massas e cereais.** Consuma apenas vegetais bem cozidos, se não souber o ponto certo, é só cortar com o garfo. Se cortar fácil, é porque está bem cozido.



**Evite alimentos que produzam gases, como alcachofra, aspargos, brócolis, repolho, couve flor, couve de bruxelas, pimenta verde, ervilha, lentilhas, feijão, cebola, maçã, damasco, banana, melão e ameixas.** Os substitutos do açúcar também podem provocar gases. Se você tiver sensibilidade à lactose, opte por produtos sem lactose. Além disso, evite usar canudo, mascar chiclete e bebidas gasosas, que também podem provocar a formação de gases.



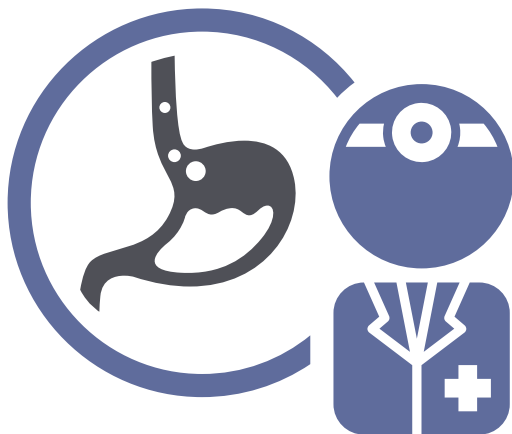
**Evite alimentos muito pesados, como molhos densos, grandes quantidades de queijo e óleos.** Produtos lácteos, pele de aves e carnes vermelhas também são fontes significativas de gordura.

**Coma devagar.** Comer muito rápido pode contribuir para o desconforto digestivo. Pequenas refeições várias vezes ao dia são importantes para promover uma melhor digestão, permitindo que seu corpo lide com pequenas quantidades de comida de cada vez.

**Mantenha um diário alimentar.** Ter um controle sobre a alimentação é muito importante para aqueles que fizeram uma cirurgia gástrica. Lembre-se também de reintroduzir um alimento novo de cada vez na sua alimentação. Um diário alimentar o ajudará a avaliar sua tolerância a um novo alimento ou refeição, facilitando a identificação daqueles que possam desencadear dor, desconforto ou indigestão. Como cada organismo tem o seu grau de sensibilidade, até mesmo os alimentos sugeridos aqui podem causar algum desconforto para algumas pessoas. Durante esse período é recomendado que se procure um nutricionista, para lhe ajudar na escolha dos alimentos.

## Gerenciando sintomas relacionados a nutrição

O câncer gástrico e seu tratamento podem provocar uma série de efeitos colaterais relacionados com a nutrição. Mas, muitos deles, podem ser controlados com uma nutrição adequada, incluindo mudanças na dieta e na seleção dos alimentos. O nutricionista pode recomendar alimentos, bebidas, esquemas de refeição e suplementos que fornecerão os nutrientes e calorias suficientes para atender as necessidades calóricas de cada paciente, além de ajudar no gerenciamento dos sintomas relacionados com a nutrição e com os efeitos colaterais da dieta.



**Câncer gástrico x perda de apetite.** Alterações no apetite são comuns durante o tratamento do câncer gástrico. Os pacientes podem perder o apetite, passando a comer menos, ou se sentirem saciados mesmo após pequenas refeições. Embora você possa não sentir vontade de comer, lembre-se que ter uma alimentação adequada e manter um peso saudável são partes importantes de sua recuperação. Aproveite os momentos em que você tem mais apetite e faça refeições pequenas ou lanches durante todo o dia.

**Câncer gástrico x náuseas e vômitos.** Como o estômago vazio pode provocar náuseas e vômitos, procure fazer refeições ou lanches regulares. Faça pequenas refeições em intervalos menores, evitando alimentos gordurosos, picantes e com odores fortes. Coma alimentos como biscoitos, torradas, sopas, chá de gengibre e doces de gengibre.

**Câncer gástrico x constipação.** A constipação pode ser provocada por medicamentos quimioterápicos, por náusea e dor, assim como com alterações na dieta ou mesmo com a diminuição no seu nível de atividades diárias. Mantenha-se hidratado e beba um mínimo de 8 a 10 copos de líquido por dia. Procure consumir alimentos ricos em fibras dietéticas, como farelo de trigo, pães integrais, arroz, cereais e massas, bem como frutas frescas e legumes,



feijões e nozes.

**Câncer gástrico x fadiga.** Este é um dos efeitos colaterais mais comuns do tratamento dos tumores gástricos. Escolha alimentos ricos em proteínas e calorias, que forneçam muita energia. Se recomendado pelo seu médico ou nutricionista, tente suplementos nutricionais ou refeições líquidas. Procure fazer exercícios leves, pois isso também pode ajudar a combater a fadiga.

**Câncer gástrico x diarreia.** A diarreia pode levar rapidamente à desidratação, portanto evite alimentos ricos em fibras ou gordurosos, vegetais crus e cafeína. Mantenha-se hidratado, bebendo pelo menos de 8 a 10 copos de líquidos por dia, como água, sucos, sopas leves, Gatorade ou chá descafeinado. Consuma alimentos ricos em potássio, como sucos de frutas e néctares, banana, batata, maçã e aveia. Evite o consumo de alimentos ricos em açúcar.

**Câncer gástrico x alterações no paladar.** Você pode achar que o sabor de alguns alimentos se tornaram desagradáveis, amargos ou metálicos. Faça bochechos com bicarbonato de sódio antes e após as refeições. Se o gosto da carne vermelha parecer estranho, substitua por outras proteínas, como frango, peru, peixe, ovos, leite, feijão ou tofu. Procure evitar utensílios de metal na preparação. Evite também alimentos quentes, para reduzir odores fortes.



**Câncer gástrico x hidratação.** Para manter uma hidratação adequada, beba diariamente, pelo menos, de 8 a 10 copos de líquidos, como água, chá descafeinado, suco, caldo de carne, sorvete de frutas, picolé e gelatina.

**Câncer gástrico x azia e refluxo.** A azia pode ser um efeito colateral incômodo durante o tratamento. Evite alimentos ácidos, como tomate e frutas cítricas, bem como alimentos com alto teor de gordura ou picantes. Fazer refeições pequenas frequentes pode minimizar a regurgitação ácida e o desconforto.

### Porque uma dieta saudável é importante?

Esse pode ser um momento bem difícil, mas não se desespere. Converse com seu médico sobre como se dará a continuidade do seu tratamento e siga em frente. Tudo deverá ser reavaliado: a localização e extensão da doença, os tratamentos realizados anteriormente e o seu estado geral de saúde.

É importante compreender o objetivo de qualquer tratamento adicional, se é para tentar curar a doença, retardar seu crescimento ou para aliviar os sintomas, bem como a possibilidade de riscos e benefícios.

### Convivendo com a metástase

Para a maioria dos pacientes, o diagnóstico de uma metástase é muito estressante e, às vezes, difícil de suportar.

Quando isso ocorre, um novo ciclo de exames poder ser realizado para diagnosticar a extensão das metástases. Muitas vezes o novo esquema de tratamento incluirá tratamentos já realizados, como quimioterapia ou terapia alvo, que podem ser utilizados em combinações e ritmos diferentes do tratamento inicial. Também deve ser considerado a participação em um estudo clínico com novos medicamentos e novas formas de tratar esse tipo de câncer. Seja qual for a opção escolhida, é importante considerar também a inclusão da equipe de cuidados paliativos para aliviar os sintomas e os possíveis efeitos colaterais da doença e do tratamento.







## O novo normal: A sua vida vai mudar

Não tem outro jeito, a partir do momento do diagnóstico de um câncer de estômago, você será uma pessoa diferente para sempre. A forma como você terá que se cuidar será sempre diferenciada e merecerá toda a sua atenção. Cada dia pode trazer novos desafios, como decidir com seu médico sobre o seu tratamento ou aprender a viver com as mudanças que eles trazem.

Se você fez a gastrectomia parcial ou total, terá que começar a fazer refeições menores, para evitar os possíveis efeitos colaterais, como azia, náuseas e dor abdominal. Tratamentos, como a químio e a radioterapia também podem provocar outros efeitos colaterais, que podem acabar prejudicando a sua alimentação. Converse com o seu nutricionista, ele pode orientar e dar dicas do que fazer para se sentir melhor.

Não existe uma maneira mais fácil de viver com câncer de estômago, mas temos algumas sugestões e pequenas dicas que podem te ajudar a viver bem:



**E após o tratamento?** Ao mesmo tempo que o fim do tratamento pode ser um alívio, também pode trazer o medo da recidiva. Esse medo é comum. Em algumas pessoas, o câncer realmente volta, mas existem tratamentos que ajudam a mantê-lo sob controle por tanto tempo quanto possível. Como essa situação por si só pode ser muito estressante, é importante procurar apoio emocional e social através de amigos, família, grupos de apoio, psicólogo ou até mesmo a igreja. É importante manter a esperança e ser uma pessoa positiva.

**Compartilhe sua história.** Compartilhar sua experiência com outras pessoas que estão passando pelo mesmo que você já passou, pode ajudar a aumentar a conscientização sobre o câncer de estômago.

**Questione.** Converse com seus médicos. Faça perguntas. Peça explicações detalhadas. Anote as dúvidas para não esquecê-las em sua próxima consulta. Seja ativo durante seu tratamento e em suas escolhas.

**Aceite ajuda.** Quando as pessoas perguntam: “O que eu posso fazer?”, é por-

## Câncer de Estômago

---

que elas realmente querem “fazer” alguma coisa por você. Permita-se ser ajudado. Eles podem ajudar tanto nas tarefas diárias, como cozinhar e cuidar de seus filhos, ou apenas fazer companhia.

**Amigos e familiares.** Quando você recebe o diagnóstico de câncer, sua família e amigos também são afetados. Eles também lidam com seus próprios medos e preocupações. E uma das maneiras deles lidarem com isso é cuidando de você de alguma forma.

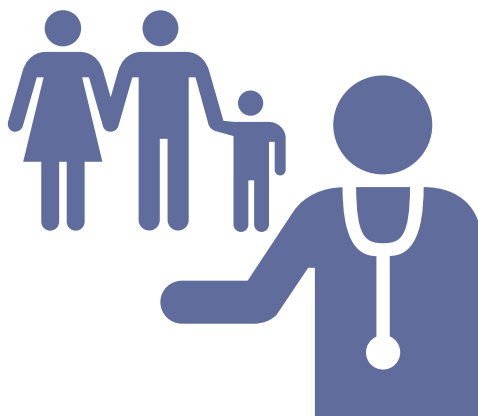
**Consultas e exames.** Leve alguém com você quando for ao médico, para ajudar a ouvir e entender o que o médico falar.

**Busque informação e apoio.** Entre em contato com nosso Programa de Apoio ao Paciente (PAP) pelo telefone 0800 773 1666.

**Mantenha-se ativo.** Procure manter sua rotina de exercícios, a menos que o seu médico tenha recomendado repouso. Manter-se ativo pode ajudá-lo a ter menos efeitos colaterais e diminuir o tempo de recuperação. Pergunte ao seu médico qual o nível de atividade física é a mais adequada para você.

**Participe de um grupo de apoio.** Os grupos de apoio são uma oportunidade para você conversar com outras pessoas que estão passando por situações semelhantes. Se não encontrar um grupo de apoio perto de você, procure grupos online, mesmo após o término do tratamento. Essa ajuda pode ser importante.

**Depressão.** Algum nível de desconforto é normal após um diagnóstico de câncer, mas é importante compartilhar isso com seus médicos, para que eles possam avaliar se é apenas uma ansiedade ou uma depressão mais profunda. Sabendo o que se passa com você, eles podem indicar tratamentos e terapias que poderão te fazer bem.





Quais são  
os meus  
direitos?

Câncer  
e agora?

Tenho  
dúvidas  
sobre meu  
tratamento!

Estou  
com  
medo!

Se você tiver alguma dúvida sobre direitos, como lidar com um problema de acesso a exames, tratamentos, dúvidas sobre os efeitos colaterais ou simplesmente tiver necessidade de desabafar, entre em contato com o nosso **Programa de Apoio ao Paciente com Câncer (PAP)**, pelo telefone **0800 773 1666** (ligações gratuitas de telefone fixo), das 9h às 17h, de 2ª a 6ªf). Teremos um enorme prazer em esclarecer suas dúvida!

## Fontes utilizadas

- American Society of Clinical Oncology - [www.cancer.net](http://www.cancer.net)
- Debbie's Dream Foundation: Curing Stomach Cancer - [www.debbiesdream.org](http://www.debbiesdream.org)
- American Cancer Society - [www.cancer.org](http://www.cancer.org)
- Portal do Instituto Oncoguia - [www.oncoguia.org.br](http://www.oncoguia.org.br)



Apoio institucional



---

[WWW.ONCOGUIA.ORG.BR](http://WWW.ONCOGUIA.ORG.BR)

Programa de Apoio ao Paciente com Câncer - PAP

0800 773 1666

[FACEBOOK/ONCOGUIA](https://www.facebook.com/ONCOGUIA)

[TWITTER/ONCOGUIA](https://twitter.com/ONCOGUIA)

---