

Ter
câncer
não
significa
ter
DOR



Ter câncer não significa ter dor!

A dor oncológica (aquela presente durante o diagnóstico e tratamento de um câncer) pode influenciar em todas suas atividades diárias. Se você sentir dor, é possível que tenha até mesmo problemas para dormir e se alimentar. Você pode se tornar agressivo, se sentir frustrado, triste e até mesmo sentir muita raiva. A sua família e seus amigos nem sempre compreenderão o que você está passando e você pode acabar se sentindo muito sozinho.

Toda dor pode ser tratada, e, a maioria, pode ser controlada, ou pelo menos amenizada. Quando a dor é controlada, os pacientes dormem e se alimentam melhor, desfrutam mais dos momentos com a família e amigos, e não deixam de realizar suas atividades diárias.

Você tem o direito de ser tratado contra a dor e deve insistir nisso! 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!

Fatos sobre a dor oncológica

- **A dor oncológica quase sempre pode ser aliviada.** Existe uma variedade de medicamentos e métodos que podem ser utilizados para controlar a dor.
- **Controlar a dor é parte do tratamento.** O seu médico quer e precisa ouvir de você o que melhora a sua dor e o que não faz efeito, por isso, anote e preste muita atenção em como você reage com cada medicamento.

Ter câncer não significa ter dor!

- **Tratar a dor desde o início e evitar que ela piore é a melhor maneira de controlá-la.** A dor é controlada com mais eficácia quando tratada precocemente.

- **Você tem direito de pedir o alívio da dor.** Falar sobre sua dor não é um sinal de fraqueza.

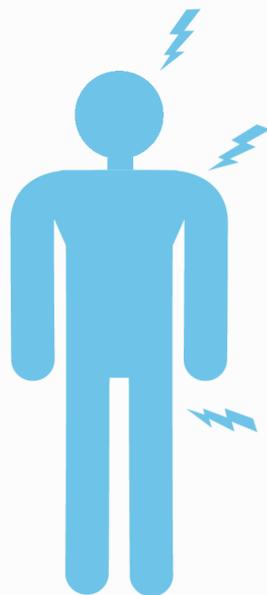
- **Pacientes que seguem a prescrição médica raramente se tornam dependentes dos medicamentos.** A dependência é um medo comum de pacientes que tomam remédios contra a dor.

- **A maioria das pessoas não perde o controle quando tomam medicamentos contra a dor.** Alguns medicamentos contra dor podem deixá-lo sonolento quando você começa a tomá-los e aos poucos isso vai melhorando.

- **Os efeitos colaterais dos medicamentos contra dor podem ser gerenciados, tratados e até mesmo evitados.** Alguns medicamentos podem causar náuseas e vômitos, prurido, constipação ou sonolência. Outros podem provocar danos no fígado ou nos rins. Mas seu médico pode ajudar a controlá-los.

- **Seu corpo não se torna imune ao tratamento contra a dor.** A dor deve ser tratada precocemente e medicamentos mais potentes não devem ser deixados para mais tarde.

- **Tratar a dor requer disciplina e paciência.** Muitos pacientes não aguentam esperar a melhora da dor e desistem da medicação.





COM DOR você pode se sentir:

Cansado
Deprimido
Irritado
Preocupado
Solitário
Estressado

SEM DOR você é capaz de:

Ser ativo
Dormir melhor
Curtir a família e os amigos
Comer melhor
Ter intimidade sexual
Prevenir a depressão

O que significa ter dor?

Quando algo está errado, o sistema nervoso envia uma mensagem através das fibras nervosas para o cérebro. Quando o cérebro recebe essas mensagens, você sente dor. Toda dor é transmitida dessa maneira, incluindo a dor provocada pelo câncer.

A dor é uma sensação física desconfortável e desagradável, que ocorre quando existe algum dano no organismo. Cerca de 50% dos pacientes em tratamento contra o câncer sentem algum tipo de dor.

Ter dor pode ser assustador e muitas vezes faz você pensar que o câncer possa estar evoluindo. No entanto, a intensidade da dor que você sente não necessariamente se relaciona com o avanço da doença. Muitas vezes, um pequeno tumor pressionando um nervo ou a medula espinhal pode ser extremamente doloroso, enquanto um tumor grande pode não provocar qualquer dor.

Ter dor após um tratamento bem sucedido não significa necessariamente que o câncer voltou. Alguns pacientes sentem mais dor após tratamentos como cirurgia ou radioterapia, que pode iniciar ou piorar alguns meses, ou até mesmo anos, após o término do tratamento.

Lembre-se que, às vezes, a dor pode estar relacionada a causas comuns como dores de cabeça, artrite, constipação ou problemas digestivos.

Ter câncer não significa ter dor!

Causas da dor em pacientes com câncer

A maior parte dos casos de dor ocorre quando um tumor pressiona os ossos, nervos e órgãos do corpo. Entretanto, a dor em pacientes com câncer também podem ser devido a outras causas, como:

- **Compressão da medula espinhal.** Ocorre quando um tumor invade a coluna vertebral, pressionando a medula espinhal. O primeiro sinal da compressão é geralmente dor na parte posterior do pescoço ou dor de garganta, às vezes com dormência ou fraqueza em um braço ou perna. A compressão deve ser tratada rapidamente para impedir que o paciente perca a função da bexiga ou do intestino ou ainda ficar paraplégico.
- **Dor óssea.** Este tipo de dor pode ocorrer quando a doença se dissemina para os ossos.
- **Dor devido a procedimentos e exames.** Alguns exames realizados para diagnóstico do câncer e avaliação da resposta do tumor ao tratamento são dolorosos.
- **Dor relacionada ao tratamento.** Alguns tratamentos, como químico, radioterapia e cirurgia podem causar dor. Estes tratamentos podem provocar efeitos colaterais dolorosos, como queimaduras cutâneas, mucosite e cicatrizes.
- **Dor "fantasma".** Este é um efeito de maior duração da cirurgia, além da dor cirúrgica habitual. Pacientes que tiveram um braço, perna ou mesmo uma mama retirada, ainda pode sentir dor ou outras sensações incomuns ou desagradáveis que parecem estar vindo da parte ausente do corpo. Não está claro porque isso acontece, mas a dor fantasma é real.
- **Feridas na boca.** A químico pode causar feridas e dor na boca e garganta (estomatite ou mucosite). A dor pode ser intensa a ponto de impedir que o paciente se alimente ou tenha dificuldades para falar.
- **Neuropatia periférica.** Esta condição refere-se a dor, ardor, formigamento, dormência, fraqueza, dificuldade para andar ou sensações estranhas nas mãos, braços ou pernas e pés. A neuropatia periférica pode ser provocada por determinados tipos de medicamentos quimioterápicos, embora também possa ser devido a deficiências vitamínicas, câncer e outros problemas.



Sintomas da dor oncológica

Os sintomas da dor oncológica variam de paciente para paciente e dependem de vários fatores, como tipo de câncer, estadiamento da doença e do limiar de dor do paciente (tolerância à dor). A dor pode variar de leve e ocasional a grave e constante.

Compreendendo os diferentes tipos de dor

O tipo da dor influencia no tipo de tratamento a ser realizado. A dor pode ser aguda ou crônica (de curto ou longo prazo).

A dor aguda é intensa e perdura um tempo relativamente curto. É mais um sinal de que o corpo está sendo ferido de alguma forma. Esta dor geralmente desaparece com a cicatrização do ferimento.

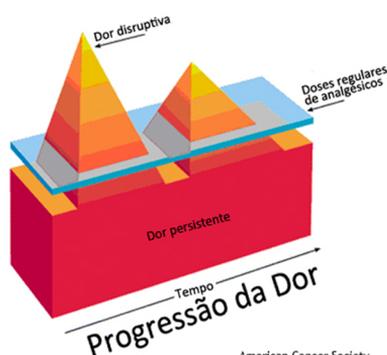
A dor crônica é persistente e perdura por um longo período de tempo. Pode variar de leve a severa. A dor crônica pode atrapalhar a vida do paciente se não for bem tratada.

Progressão da dor

Pacientes com dor oncológica, muitas vezes, percebem que sua dor muda ao longo do dia. Pessoas com dor oncológica crônica (dor que dura mais de 3 meses) têm 2 tipos de dor: persistente (ou crônica) e disruptiva. A dor persistente é uma dor que não vai embora, mas geralmente pode ser controlada com medicamentos administrados em intervalos regulares. A dor disruptiva é a dor que não é controlada pelas doses regulares de analgésicos.

A dor disruptiva é um sinalizador de que a dor ocorre apesar de estar tomando analgésicos regularmente para controlar a dor persistente. Chama-se dor disruptiva porque "rompe" o alívio da dor que se sente com analgésicos. Esse tipo de dor pode ser diferente em cada pessoa,

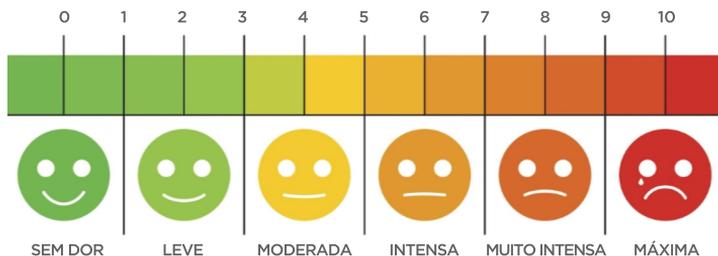
e, geralmente, o paciente não consegue saber quando isso vai acontecer. Como regra, aparece de forma rápida, dura em torno de uma hora e a sensação é muito parecida com a dor persistente, exceto que é mais intensa. Pode acontecer várias vezes ao dia, mesmo quando a dor crônica é controlada com medicamentos.



Ter câncer não significa ter dor!

Classificando a intensidade da dor

Utilizar uma escala de dor é útil para descrever sua intensidade. Atribua um número de 0 a 10 para dimensionar o nível da dor e converse com seu médico.



Você pode usar a escala de classificação para descrever:

- A dor quando está com intensidade máxima.
- Se a dor é contínua.
- A dor quando está menos intensa.
- Como a dor muda com o tratamento.

Comunique ao seu médico e a família ou amigos:

- Sempre que você sentir dor.
- Como você sente a dor, por exemplo, pontada, maçante, latejante, roendo, queimando ou estável.
- A intensidade da dor utilizando a escala de 0 a 10.
- Quanto tempo dura a dor.
- O que alivia a sua dor.
- O que piora a sua dor.
- Como a dor afeta sua vida diária.
- Quais os medicamentos que você está tomando e o quanto eles aliviam a dor.



Medicamentos para o alívio da dor

O medicamento e a forma como os medicamentos são administrados dependendo tipo e da causa da dor. Por exemplo, a dor crônica é melhor tratada por métodos que proporcionam uma dose constante do medicamento durante um longo período de tempo, como um adesivo que libera a droga na pele ou comprimidos de liberação lenta. Por outro lado, a dor disruptiva é melhor tratada com medicamentos que atuam rápido (liberação rápida), mas permanecem no organismo por um curto período de tempo.

TIPO DE DOR	TIPO DE MEDICAMENTO
DOR LEVE A MODERADA	Não opioides. Acetaminofeno e drogas anti-inflamatórias não-esteroides (AINEs), como ácido acetilsalicílico e ibuprofeno, são frequentemente utilizados.
DOR MODERADA A GRAVE	Opioides. Também conhecidos como narcóticos, alguns exemplos são: morfina, fentanil, hidromorfona, oxicodona, e codeína.
DOR PROGRESSIVA	Opioides de ação rápida. Morfina de ação rápida; fentanil em forma de chupeta serve para absorver o medicamento pela boca com a recomendação da chupeta não ser engolida.
FORMIGAMENTO E QUEIMAÇÃO	Antidepressivos. Amitriptilina, nortriptilina e desipramina. Anticonvulsivantes. Carbamazepina, gabapentina, e fenitoína.
DOR CAUSADA POR INCHAÇO OU PRESSÃO	Esteroides. Prednisona, dexametasona.

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.

Ter câncer não significa ter dor!

Outros tipos de medicamentos usados no controle da dor

Alguns medicamentos podem ser prescritos, em adição aos analgésicos, para ajudar no controle da dor, como:

- **Bisfosfonatos.** Fortalecem os ossos afetados pela doença e reduzir a dor óssea.
- **Injeções de denosumab.** Reduzem a dor óssea e o risco de fraturas se a doença se disseminou para os ossos.
- **Medicamentos esteroídes.** Reduzem o inchaço e a dor provocada por um tumor pressionando determinada região do corpo.
- **Medicamentos anti-epilépticos e anti-depressivos.** Reduzem a dor provocada por danos nos nervos.
- **Antibióticos.** Ajudam se a dor é provocada por uma infecção.
- **Relaxantes musculares.** Proporcionam alívio se a dor provoca espasmos musculares.

Outros tratamentos clínicos utilizados para o controle da dor



Cirurgia

A dor não pode ser sentida se as vias nervosas que conduzem os impulsos dolorosos até o cérebro são interrompidas. Para bloquear estas vias, um neurocirurgião pode cortar nervos, geralmente próximos à medula espinhal. Quando os nervos são cortados, sensações como dor, pressão, temperatura já não podem ser sentidas, porque a região torna-se insensível.



Bloqueio nervoso

Consiste na injeção de um anestésico local, muitas vezes combinado com um esteroide, diretamente no nervo ou ao seu redor, ou no espaço em torno da medula espinhal com o objetivo de bloquear a dor.



Analgesia Espinhal

Baixas doses de medicamento contra dor podem ser injetadas no fluido da medula espinhal. Se isso funcionar, uma bomba de infusão pode ser utilizada para controlar a dor.



Epidural

Certos tipos de dor podem responder a analgésicos injetados diretamente em torno da coluna vertebral. Nestes casos, uma bomba de infusão pode ser implantada de modo que o paciente possa receber a dose de medicamentos contra dor diretamente em torno dos nervos.

Algumas vezes, mesmo quando o tratamento contra o câncer não pode curar a doença, poderá eventualmente diminuir o tamanho de um tumor que está comprimindo nervos ou órgãos e provocando a dor. Químio, hormonioterapia ou radioterapia podem ser utilizadas desta forma. Injeções radioativas são usadas às vezes quando a doença se disseminou para muitos locais no osso. Em alguns casos, outros tratamentos como ablação por radiofrequência podem ser utilizados em certas áreas do corpo.

Tratamentos alternativos para a dor

Os tratamentos não médicos são amplamente utilizados para ajudar no gerenciamento da dor oncológica. Muitas técnicas são utilizadas juntamente com a medicina analgésica, embora eles também possam ser utilizados isoladamente para controlar a dor leve ou desconforto. Estes métodos incluem: relaxamento, biofeedback, imagens/visualização, distração, hipnose, estimulação cutânea, estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), acupuntura, exercícios ou fisioterapia, apoio emocional e aconselhamento.

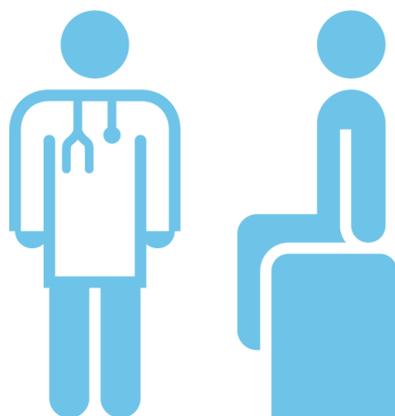
Ter câncer não significa ter dor!

Você pode precisar da ajuda de profissionais de saúde, como assistentes sociais, fisioterapeutas, psicólogos, enfermeiros ou outros, para aprender a usar estas técnicas. Familiares e amigos também podem ajudar. Para encontrar um especialista nestas técnicas, ou aprender mais sobre elas, converse com o seu médico ou contate um hospital local, centro de tratamento oncológico ou clínica de dor.

Recebendo suporte e apoio emocional

A dor pode afetar muitos aspectos da vida de um paciente com câncer. A dor pode torná-lo preocupado, deprimido ou desencorajado. Alguns pacientes se sentem sem esperança ou desamparados. Outros podem se sentir constrangidos, irritados, assustados, sozinhos ou frenéticos. Todos esses sentimentos são normais em pacientes oncológicos.

Procure conversar sobre seus sentimentos com alguém com quem você se sinta confortável, por exemplo, seu médico, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogo, familiares, amigos ou um padre. Você também pode participar de um grupo de apoio, presencial ou online, onde os pacientes com câncer se reúnem e compartilham seus sentimentos e dúvidas.





Conversando com seu médico sobre formas de aliviar a dor

Aqui listamos algumas sugestões de perguntas que podem te ajudar:

- *O que é dor oncológica?*
- *Quais os diferentes tipos de dor oncológica?*
- *O que está provocando a minha dor?*
- *A dor significa que o câncer está em progressão?*
- *A dor associada ao câncer avançado pode ser controlada? Pode ser tratada? Como?*
- *Que classe de medicamentos é mais eficaz contra a dor?*
- *Quais medicamentos serão administrados para a dor?*
- *Como posso ter certeza que estou recebendo a dose certa do medicamento?*
- *Posso tomar o medicamento para dor crônica e o medicamento para dor disruptiva ao mesmo tempo?*
- *Quais os possíveis efeitos colaterais dos medicamentos para a dor?*
- *Tomar dois opioides diferentes provocam mais efeitos colaterais?*
- *Existe um limite para que eu não me torne dependente dos medicamentos para a dor?*
- *Quais são os produtos naturais que também ajudam a aliviar a dor?*
- *Você recomenda tratamentos alternativos ou complementares para ajudar no alívio da dor?*
- *O que responde melhor para a dor de metástases ósseas? E para as dores nas articulações?*
- *O que pode ser feito para aliviar a neuropatia das mãos e pés?*
- *Existem novos medicamentos em desenvolvimento para o alívio da dor a curto prazo?*
- *Quais os recursos que você recomendaria para o paciente que quer aprender mais sobre o gerenciamento da dor?*
- *Existem pesquisas em andamento para a dor do câncer e seus tratamentos?*

Ter câncer não significa ter dor!

Dor e direitos

Planos de saúde

Os planos de saúde são obrigados a pagar pelas terapias de suporte (medicações) para dores causadas pela própria doença ou mesmo pelos tratamentos (os efeitos colaterais). Fale com o seu médico.

SUS

A maioria dos centros de oncologia (CACONS) contam com clínicas de dor que contam com especialistas nesse tema e que podem lhe ajudar a diminuir sua dor.

Fontes utilizadas

- *American Cancer Society* - www.cancer.org
- *Cancer-Pain* - www.cancer-pain.org
- *Mayo Clinic* - www.mayoclinic.org
- *MD Anderson Cancer Center* - <https://www.mdanderson.org>
- *Portal do Instituto Oncoguia* - www.oncoguia.org.br



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 Ligue Câncer - Apoio e Orientação**, pelo número **0800 773 1666** (ligações gratuitas de telefone fixo de qualquer região do Brasil), das 9h às 17h, de 2^a à 6^a feira.

Teremos um enorme prazer em esclarecer sua dúvida!



WWW.ONCOGUIA.ORG.BR

Programa Ligue Câncer - Apoio e Orientação

0800 773 1666

FACEBOOK/**ONCOGUIA**

TWITTER/**ONCOGUIA**

YOUTUBE/**ONCOGUIA**

INSTAGRAM/**ONCOGUIA**