



Após um Diagnóstico de Câncer Colorretal



O câncer colorretal começa no cólon ou no reto, que fazem parte do sistema digestivo. Durante a digestão, o cólon absorve água e transforma os alimentos não digeridos em resíduos sólidos (fezes). A partir daí, as fezes são armazenadas no reto até serem eliminadas do corpo durante a evacuação. Se você foi diagnosticado com câncer colorretal, provavelmente já fez uma colonoscopia, outros exames de imagem e uma biópsia (um exame que coleta tecido para verificar a presença de câncer). Outros testes podem ter sido realizados nas células cancerígenas para identificar certas proteínas e alterações genéticas chamadas biomarcadores. Você também pode ter passado por outros procedimentos para determinar se o câncer se espalhou. Esses exames ajudam seu médico a identificar o tipo de câncer colorretal, o estágio da doença e qual tratamento pode ser eficaz.

Tratamento para o câncer colorretal

Seu tratamento dependerá do tipo e estágio do câncer colorretal. As opções de tratamento também dependerão dos resultados dos exames nas células cancerígenas, da sua saúde e das suas preferências pessoais.

A cirurgia é utilizada para tratar a maioria dos cânceres colorretais. Isso envolve a remoção do câncer junto com uma parte do cólon ou reto normal. A cirurgia para remover todo ou parte do cólon é chamada de colectomia, e a cirurgia para remover todo o reto é chamada de proctectomia.

Algumas pessoas que passam por cirurgia precisarão de uma ostomia (colostomia ou ileostomia) se o intestino grosso ou delgado não funcionar bem após a operação. Uma ostomia é uma abertura no abdômen que permite que as fezes sejam eliminadas do corpo. Algumas pessoas precisam de ostomias por alguns meses (temporária), enquanto outras terão a ostomia pelo resto da vida (permanente).

Outros tratamentos podem incluir radioterapia e medicamentos, assim como quimioterapia, terapia-alvo ou imunoterapia. Em muitos casos, mais de um tipo de tratamento é necessário. Seu médico ajudará você a decidir quais tratamentos são mais adequados para o seu caso.

Certifique-se de perguntar:

- Qual é o objetivo do tratamento?
- Que tipo de câncer colorretal eu tenho?
- Qual é o estágio do meu câncer colorretal e o que isso significa? Quais foram os resultados dos testes de biomarcadores?
- O que mais você descobriu a partir dos resultados dos meus exames? Vou precisar de mais exames?
- Vou precisar de cirurgia? O câncer pode ser removido completamente?
- Vou precisar de uma ostomia? Por quanto tempo vou precisar disso? Como vou cuidar dela?
- Se minha ostomia for temporária, quando ela será revertida (removida) e quem irá revertê-la?
- Preciso de testes genéticos?

O que esperar antes e durante o tratamento

Sua equipe de tratamento do câncer explicará seu plano de tratamento. Essa equipe pode incluir diferentes médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, dependendo do tipo de tratamento necessário. Por exemplo, se você precisar de cirurgia, trabalhará com um cirurgião. Ele explicará o que esperar antes, durante e após o procedimento. Se outros tipos de tratamento forem necessários, sua equipe explicará como serão administrados, ajudará você a se preparar, acompanhará sua evolução e auxiliará com os efeitos colaterais. Você também pode fazer exames em determinados momentos para verificar se o seu tratamento está funcionando bem.

Nem todos os pacientes em tratamento terão os mesmos efeitos colaterais. Por exemplo, os efeitos colaterais de uma cirurgia são diferentes dos de quimioterapia, terapia-alvo, imunoterapia ou radioterapia. E pessoas que recebem o mesmo tratamento podem ter efeitos colaterais distintos.

Certifique-se de perguntar:

- Quais são minhas opções de tratamento? O que você acha que é melhor para mim e por quê?
- Existem ensaios clínicos para meu tipo de câncer?
- Que efeitos colaterais posso ter e o que posso fazer a respeito?
- Como saberemos se o tratamento está funcionando?
- Com que frequência receberei o tratamento? Quanto tempo ele vai durar?
- Onde receberei o tratamento? Posso ir dirigindo sozinho(a)?
- Poderei continuar fazendo minhas atividades normais, como trabalhar e me exercitar?
- O tratamento afetará minha vida sexual? Se sim, de que forma e por quanto tempo? O que posso fazer para lidar com isso?

O que esperar após o tratamento

Após o tratamento, solicite ao seu médico um resumo do tratamento e um plano de acompanhamento. Isso é chamado de plano de cuidados de sobrevivência. Seu médico trabalhará com sua família ou com seu médico de cuidados primários para ajudar a gerenciar os efeitos colaterais do tratamento e monitorar sua saúde geral. Você fará exames regulares para verificar se o câncer voltou ou se um novo câncer começou em outra parte do corpo.

Para algumas pessoas, o câncer pode não desaparecer completamente. Elas podem continuar recebendo tratamento e precisarão realizar exames para verificar sua eficácia.

Você pode enfrentar mudanças no seu corpo após o tratamento. A cirurgia e outros tratamentos podem alterar o funcionamento do seu intestino. Você pode ter problemas sexuais. Pergunte ao seu médico o que esperar e informe-o caso tenha algum problema.

Pessoas que tiveram câncer colorretal têm risco de ter o mesmo câncer novamente ou de desenvolver outros tipos de câncer. Mesmo que você se sinta bem após terminar o tratamento, é importante perguntar à sua equipe de tratamento do câncer sobre um cronograma regular de exames de acompanhamento para verificar se o câncer colorretal voltou.

Certifique-se de perguntar:

- Onde posso obter uma cópia do resumo do meu tratamento e do plano de acompanhamento?
- Com que frequência preciso ver minha equipe de tratamento do câncer?
- Quando e como devo contatá-los?
- Vou precisar de exames para verificar se meu câncer voltou ou para identificar problemas relacionados ao tratamento?
- Devo fazer exames de rastreamento, como mamografia ou colonoscopia, para detectar outros tipos de câncer precocemente?
- Existem efeitos colaterais tardios ou de longo prazo do tratamento que devo observar?
- Quem pode me ajudar com minha ostomia, se eu tiver uma?
- Onde posso encontrar meus registros médicos?

Mantendo-se saudável

Informe seu médico ou equipe de tratamento do câncer se algum efeito colateral do tratamento persistir ou se você tiver novos sintomas.

Há coisas que você pode fazer para se manter saudável durante e após o tratamento. Não fumar pode ajudar a diminuir a chance de desenvolver outro câncer. Alcançar e manter um peso saudável, comer bem, ser ativo(a) e evitar o álcool também podem ajudá-lo(a) a permanecer saudável e diminuir o risco de desenvolver um novo câncer colorretal ou outros tipos de câncer.

Você pode querer procurar amigos, familiares ou líderes ou grupos religiosos. Aconselhamento também pode ajudar. Algumas pessoas acham útil conversar com outras que passaram pelas mesmas experiências. Um grupo de apoio pode oferecer isso. Informe sua equipe de tratamento do câncer sobre como você está se sentindo. Eles podem ajudá-lo(a) a encontrar o apoio certo.



Para mais informações e suporte, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

Lidando com seus sentimentos

Ter câncer colorretal pode fazer você se sentir com medo, triste ou nervoso(a). Esses sentimentos são normais, e há maneiras de ajudá-lo(a) a lidar com eles.

- Não tente lidar com seus sentimentos sozinho(a). Fale sobre eles, não importa o que sejam.
- É normal sentir-se triste ou desanimado(a) às vezes, mas informe sua equipe de tratamento do câncer se esses sentimentos persistirem por mais de alguns dias.
- Se seu médico permitir, faça atividades que você gosta, como passar tempo ao ar livre, ir ao cinema ou a eventos esportivos, ou jantar fora.
- Peça ajuda com tarefas como cozinhar e limpar.