

O que fazer com a Fadiga

What to Do for Fatigue - Portuguese

A fadiga é uma sensação de cansaço e falta de energia. As pessoas que têm fadiga relacionada ao câncer costumam dizer que se sentem exaustas, mesmo quando dormem o suficiente. A fadiga relacionada ao câncer pode ser pior do que a fadiga do dia a dia e não melhora com descanso.



O que causa fadiga em pessoas que têm câncer?

A fadiga relacionada ao câncer é um dos efeitos colaterais mais comuns da doença e do tratamento. Algumas causas comuns da fadiga em pessoas que estão com câncer são:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Cirurgia
- Imunoterapia
- Baixa contagem de células sanguíneas
- Infecção
- Alterações nos níveis hormonais



Descrição da fadiga

As pessoas descrevem a fadiga de muitas maneiras. Algumas dizem que se sentem cansadas, fracas, exaustas, fatigadas, desgastadas ou lentas. Podem também dizer que não têm energia e que não conseguem se concentrar. Outros dizem ainda que sentem os braços e as pernas pesados, que não querem fazer nada e que não conseguem dormir ou que estão dormindo demais. As pessoas podem dizer que se sentem mal-humoradas, tristes, irritadas ou frustradas.

A equipe de tratamento do câncer pode pedir que você classifique a fadiga que está sentindo como: nenhuma, leve, moderada ou grave. Ou então você pode usar uma escala de 0 a 10, em que 0 significa sem nenhuma fadiga, e 10 significa a pior fadiga que se possa imaginar.

Pode ser que lhe façam perguntas como:

- Quando começou a fadiga? Quanto tempo dura?
- A fadiga muda com o tempo? De que maneira?
- O que faz com que a fadiga melhore? Piora?
- De que maneira ela afeta o que você faz todos os dias ou então aquilo que faz a vida ter sentido para você?



Dicas para controlar a fadiga

Manter-se o mais ativo possível

- Tente fazer alguma atividade física todos os dias.

Mesmo caminhadas curtas podem aliviar a fadiga e ajudá-lo a se sentir melhor. Consulte a equipe de tratamento do câncer antes de começar a fazer exercícios. Eles podem sugerir que você contate um fisioterapeuta para saber qual seria o melhor plano de exercícios para você.

- Siga uma rotina diária, mantendo um nível regular de exercício tanto quanto possível.
- Outros tipos de atividade, como yoga, tai chi ou alongamento, também podem ajudar a aliviar a fadiga.

Conservar a sua energia

- Decida quais são as coisas que você mais quer ou precisa fazer e concentre-se nestas primeiro.
- Deixe as coisas que você utiliza com mais frequência em um local de fácil alcance.
- Diga aos amigos ou familiares o que eles podem fazer para ajudar. O apoio deles pode ajudar você a lidar melhor com a fadiga.

Reduzir o estresse

- Yoga, massagem terapêutica, meditação e exercícios de relaxamento podem ajudar a reduzir o nível de estresse.
- Informe-se com a sua equipe de tratamento do câncer a respeito de terapia ou grupos de apoio se quiser ajuda para lidar com o estresse.

Dormir bem

- Tente dormir de 7 a 8 horas por noite. Ter um horário regular para dormir e acordar ajuda a manter uma rotina de sono saudável.
- Não faça exercícios muito tarde à noite.
- Somente tire cochilos ou faça pausas para descansar curtas (de menos de 30 minutos).
- Evite bebidas que contenham cafeína (como café, chá ou refrigerante).



Para informações e respostas sobre o câncer, acesse o site da American Cancer Society [cancer.org](https://www.cancer.org) ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

Comer bem

- Procure manter uma dieta que contenha proteína, frutas, verduras e grãos integrais. Beba bastante líquido durante o dia.
- Pergunte à equipe de tratamento do câncer sobre a possibilidade de consultar um nutricionista se estiver tendo dificuldades para comer.



Converse com a sua equipe de tratamento de câncer

Informe à sua equipe de tratamento de câncer se estiver tendo fadiga e como ela afeta a sua vida. Pergunte se há algo mais que você poderia fazer para ajudar com a fadiga.

Além disso, pergunte à equipe de tratamento do câncer se algum medicamento que esteja tomando pode fazer com que se sinta cansado ou sonolento. Se for o caso, talvez seja possível mudar o medicamento ou a dose.

Não deixe de ligar para a equipe de tratamento de câncer o mais rápido possível se você:

- Não conseguir sair da cama por mais de um dia
- Sentir-se confuso, tonto ou se cair
- Estiver com falta de ar