



FADIGA



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

Johnson
& Johnson

1| O QUE É?

A fadiga relacionada com o cancro (designada por fadiga ao longo desde livro) é um dos efeitos secundários mais comuns associado ao diagnóstico de cancro.

É definida como uma **sensação subjetiva, persistente e angustiante de cansaço ou exaustão, que pode ser física, emocional e/ou cognitiva, causada pelo cancro ou o seu tratamento.** Neste caso, a fadiga não é proporcional à atividade física realizada, sendo a mesma significativamente afetada.

A fadiga pode afectar pessoas com cancro em qualquer estadio ou em qualquer momento da trajetória da doença, desde o diagnóstico até à sobrevivência a longo prazo.

Quando comparada com a fadiga em pessoas saudáveis, a fadiga relacionada com o cancro é geralmente mais grave e não alivia com o repouso. Por este motivo, é necessário um acompanhamento especializado para o seu controlo.



2| QUAL É A CAUSA?

A fadiga relacionada com o cancro é complexa e multidimensional. As suas causas são diversas e envolvem vários factores que podem atuar em simultâneo e ter um efeito cumulativo, o que dificulta a sua identificação.¹

A fadiga é causada por uma combinação de factores biológicos, clínicos, comportamentais e psicossociais:

Fatores biológicos:^{1,2}

- Alterações hormonais.
- Alterações metabólicas.
- Distúrbios do sono.

Fatores clínicos:^{1,2}

- O próprio cancro.
- Efeitos secundários dos tratamentos oncológicos.
- Anemia.
- Infecção.
- Comorbilidades físicas (por exemplo, dor) ou psicológicas (por exemplo, depressão).
- Alterações no funcionamento do coração, pulmões ou rins associado à doença.
- Uso prolongado de alguns medicamentos.

Fatores comportamentais e psicossociais:^{1,2}

- Inatividade ou redução da atividade física.
- Dieta inadequada.
- Índice de massa corporal elevado.
- Stress e ansiedade.
- Consumo excessivo de álcool ou outras substâncias.

A fadiga é um dos sintomas mais incapacitantes e limitantes reportados pelas pessoas com cancro e afeta de modo significativo a sua qualidade de vida.^{3,5}

Dados de prevalência de fadiga no mieloma múltiplo:^{1,2}

- Ao diagnóstico: 85-99%.
- Durante tratamento: 95-100%.
- Pós-transplante: 80-90% (6 meses).
- Remissão: 40-60% (fadiga persistente).

Apesar de muito frequente, a fadiga pode ser subestimada, pouco comunicada e difícil de diagnosticar.

Se está a fazer tratamento oncológico, é importante saber que pode sentir fadiga e que deve comunicar sempre ao seu médico ou enfermeiro, de modo a poderem ajudá-lo a controlar e prevenir este sintoma tão debilitante.



2| QUAL É A CAUSA?

RELACIONADAS À DOENÇA:^{1,2}

- Anemia (80% ao diagnóstico, Hb <10g/dL).
- Hipercalcemia (15-30%, fadiga + confusão).
- Insuficiência renal (20-40%, uremia).
- Dor óssea crónica (70%, sono fragmentado).
- Produção citocinas inflamatórias (IL-6, TNF-).

RELACIONADAS AO TRATAMENTO:^{1,2}

- Corticosteroides (insónia, miopatia).
- Imunomoduladores.
- Inibidores proteassoma.
- Transplante autólogo (100% primeiros 3 meses).
- CAR-T/Biespecíficos (síndrome libertação citocinas).



Referência: 1. Catamero D. et al. Distress, Fatigue and Sexuality Clinical. Clinical Journal of Oncology Nursing 2017; 21(5):p7-18; 2. Myeloma UK et al. Fatigue and myeloma – Infoguide. Myeloma UK. Atualizado em dezembro de 2023. Consultado em fevereiro de 2026: <https://www.myeloma.org.uk/wp-content/uploads/2024/05/Myeloma-UK-Fatigue-and-myeloma-Infoguide.pdf>.

3| QUAIS OS SINTOMAS?

Os sintomas da fadiga afetam as pessoas a **nível físico, psicológico e social** sendo um fator de *stress* para os doentes e cuidadores.¹

FÍSICO

Sensação constante de cansaço ou exaustão que não alivia com o sono/descanso e é desproporcional à atividade realizada. Dificuldade em realizar atividades diárias normais.¹



PSICOLÓGICO

Sensação de exaustão emocional e/ou cognitiva. Dificuldade a nível da concentração e memória. Dificuldade em comunicar. Aumento da labilidade emocional.¹



SOCIAL

Limitações na capacidade para socializar, podendo comprometer as relações com os amigos e familiares e levar ao isolamento e à solidão.¹



Estes sintomas tornam a fadiga relacionada com o cancro mais severa e debilitante do que a fadiga comum.²

É muito importante que identifique e reporte sempre os seus sintomas ao seu médico ou enfermeiro, de modo a facilitar o diagnóstico e conseguir encontrar as melhores formas de aliviar a fadiga.

ESCALAS UTILIZADAS PARA MIELOMA MÚLTIPLO:

1. FACIT-F (*Functional Assessment Cancer Therapy-Fatigue*)

- 13 items, score 0-52.
- Validada português.
- *Cut-off* fadiga significativa: < 30.

2. *Brief Fatigue Inventory* (BFI)

- 9 items, score 0-10.
- Rápida aplicação (5 min).
- >3 = fadiga moderada.

3. MDASI-MM (específica MM)

- Inclui 6 sintomas score MM.
- Validada 2024.

Referências: 1. Catamero D. et al. Distress, Fatigue and Sexuality Clinical. Clinical Journal of Oncology Nursing 2017; 21(5):p7-18. 2. Zhou S et al. Comparative Efficacy of Various Exercise Types on Cancer-Related Fatigue for Cancer Survivors: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Cancer Medicine. 2025 Apr 1;14(7):e70816.

4| O QUE POSSO FAZER?^{1,2}

A melhor forma de combater a fadiga é através da sua prevenção. Existem vários fatores que contribuem para a fadiga, mas muitos deles podem ser controlados ou minimizados.

A realização de uma alimentação adequada e equilibrada, o controle da dor, a gestão do *stress* emocional, a melhoria da qualidade do sono, o tratamento da anemia, se for o caso, são aspetos que devem ser tidos em consideração.

Para além da prevenção, a fadiga pode ser tratada com estratégias farmacológicas e não farmacológicas.^{1,6}

Estratégias Farmacológicas

São da responsabilidade da equipa médica e podem incluir:

- Medicamentos que estimulam a produção de glóbulos vermelhos (por exemplo, a eritropoietina).
- Transfusões de sangue.
- Suplementos ou medicamentos psicotrópicos (não devem ser utilizados por rotina e apenas com aconselhamento e acompanhamento médico).

Estratégias Não Farmacológicas

São fundamentais e geralmente muito eficazes no alívio da fadiga, podendo ser aplicadas diariamente.

Exercício Físico

O exercício físico regular tem mostrado excelentes resultados no alívio da fadiga e na melhoria da qualidade de vida das pessoas com cancro. Praticar exercícios aeróbicos e de resistência, de intensidade baixa a moderada, conforme tolerado, ajuda a reduzir a gravidade da fadiga (por exemplo, caminhar, nadar, andar de bicicleta).



4| O QUE POSSO FAZER?^{1,2}



Terapia Cognitivo-Comportamental

Aprender estratégias para enfrentar e se adaptar a esta condição, levando a comportamentos mais positivos em relação à fadiga. O apoio psicológico pode ser útil.

Terapias do Corpo-Mente

Intervenções baseadas na prática do *mindfulness* e do movimento do corpo (por exemplo, tai chi) ajudam a aliviar a fadiga durante e após o tratamento. Também o ioga tem um papel importante sobretudo em doentes acima dos 55 anos.

Técnica dos 4 P's:

- **PLANEAR** - Atividades prioritárias de manhã.
- **PAUSAR** - Descansos programados de 15 minutos a cada 2h.
- **POSICIONAR** - Sentar para tarefas em que isso é possível.
- **PRIORIZAR** - Delegar tarefas não essenciais.

Higiene do Sono (específica para mieloma múltiplo):

- Evitar dexametasona após 14h.
- Quarto fresco (neuropatia periférica causa intolerância ao calor).
- Almofadas suporte (lesões vertebrais).
- Melatonina 3-6mg no caso de insónias.



4| O QUE POSSO FAZER?^{1,2}

Atividades Psicossociais

Fazer um diário para expressar sentimentos e emoções, participar em grupos de ajuda ou aconselhamento para partilhar experiências e receber apoio, procurar atividades que promovam relaxamento e prazer (por exemplo, pintar, ouvir música, visitar amigos ou ir ao cinema) podem ajudar a lidar com a fadiga.



Melhoria do sono e redução do stress

Intervenções que melhorem a qualidade do sono e reduzam o *stress* são fundamentais. A prática de atividades como meditação, respiração profunda, ioga, massagem, musicoterapia, entre outras, pode ajudar na redução do *stress* associado à fadiga.



Estas estratégias podem contribuir muito para que se sinta mais equilibrado e com mais energia. Lembre-se que pequenas mudanças e cuidados diários fazem uma grande diferença no controlo da fadiga. Dê um passo de cada vez, respeitando sempre os seus limites.

Converse sempre com a sua equipa de saúde para saber quais as atividades mais indicadas e seguras para si.



5| ONDE POSSO ENCONTRAR APOIO?



Lidar com a fadiga e os desafios do cancro pode ser difícil, mas não precisa de enfrentar esta jornada sozinho. Existem vários tipos de apoio disponíveis para o ajudar a sentir-se melhor e a manter a sua qualidade de vida:

Equipa de Saúde

Os seus médicos, enfermeiros, psicólogos e nutricionistas são os seus principais aliados. Não hesite em falar abertamente com eles sobre os seus sintomas, dúvidas ou preocupações. Eles podem orientar o melhor tratamento e encaminhá-lo para serviços especializados.

Grupos de Apoio

Participar em grupos de ajuda ou de partilha pode ser muito benéfico. Nestes grupos, pode conversar com outras pessoas que vivem experiências semelhantes, trocar conselhos e sentir-se compreendido.

Serviços de Psicologia e Aconselhamento

Profissionais de saúde mental podem ajudar a gerir o *stress*, a ansiedade e as emoções que a fadiga e o cancro podem trazer. Não hesite em procurar este tipo de apoio.

Terapias Complementares

Algumas clínicas e centros de oncologia oferecem terapias como massagem, musicoterapia, ioga e *mindfulness*, que podem ajudar a aliviar a fadiga e melhorar o seu bem-estar geral.

Família e Amigos

O apoio dos seus entes queridos é fundamental. Partilhe com eles o que está a sentir para que possam ajudá-lo da melhor forma possível.



6 | INFORMAÇÃO ADICIONAL

S.P.H.: Sociedade Portuguesa de Hematologia

S.P.O.: Sociedade Portuguesa de Oncologia

A.E.O.P.: Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa

A.P.C.L.: Associação Portuguesa Contra a Leucemia

A.D.L.: Associação de Apoio aos Doentes com Leucemia e Linfoma

A.P.L.L.: Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas

Fórum de Mieloma Múltiplo: <http://www.mieloma.com/>

Liga Portuguesa Contra o Cancro: <http://www.ligacontracancro.pt>

International Myeloma Foundation: <http://www.mielomabrasil.org/>

Macmillan Cancer Support:

<https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/side-effects-and-symptoms/tiredness>



7 | GLOSSÁRIO

Fadiga: Sensação desconfortável, persistente e subjetiva de cansaço ou exaustão física, emocional e/ou cognitiva, relacionada com o cancro ou com o seu tratamento.

Anemia: Diminuição da quantidade de glóbulos vermelhos ou de hemoglobina no sangue, o que reduz o fornecimento de oxigénio ao corpo.

Eritropoiese: Processo pelo qual o organismo produz glóbulos vermelhos (eritrócitos).

Eritropoietina: Hormona glicoproteica que regula a eritropoiese, ou seja, a produção de glóbulos vermelhos.

Mindfulness: Significa “atenção plena” ou “consciência plena” e é uma prática de consciência intencional do momento presente, focado em pensamentos, sentimentos e sensações sem julgamento, com o objetivo de reduzir o *stress*, melhorar a concentração e promover o bem-estar mental e emocional, permitindo uma melhor adaptação dos desafios da vida.

Tai Chi: Arte marcial chinesa antiga que combina movimentos lentos, suaves e contínuos com respiração e meditação, também conhecida como “meditação em movimento”. Era originalmente uma estratégia de autodefesa mas hoje é praticada como um exercício terapêutico para melhorar a saúde física e mental, promovendo equilíbrio, flexibilidade, concentração, força, redução do *stress* e fortalecimento do corpo e da mente.



O QUE VAI ENCONTRAR NESTE LIVRO

O que é? | Qual é a causa? | Quais os sintomas?
O que posso fazer? | Onde posso encontrar apoio?



O Projeto My Care em associação com a AEOP gostaria de agradecer à Enfermeira Cristina Boaventura e Enfermeira Inês Claro pela revisão deste livro.

O Projeto My Care agradece também à Enfermeira Sara Parreira e ao Enfermeiro Jorge Freitas pela autoria/revisão da 1ª edição do livro.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

Johnson
& Johnson

**Este material do projeto "My Care" é propriedade da Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.
e foi validado cientificamente pelo Dr. Dino Luís.**

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740 – 262 Porto Salvo | Portugal | www.innovativemedicine.jnj.com/portugal

Sociedade por quotas | Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Oeiras,

sob n.º 10576 | Capital Social €2.693.508,64 | N.º Contribuinte 500 189 412

Material elaborado em fevereiro de 2026 | CP-553128