



FADIGA



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA À LEUCEMIA
Desde 2002

1| O QUE É?

A Fadiga relacionada com o cancro (designada por fadiga ao longo deste livro) é uma “**sensação desconfortável, persistente e subjetiva de cansaço ou exaustão física, emocional e/ou cognitiva relacionada com o cancro ou com o seu tratamento.** Esta não é proporcional à atividade realizada e habitualmente interfere com a mesma.¹

A fadiga é um sintoma comum em pessoas com cancro, nomeadamente naquelas que fazem quimioterapia, radioterapia, transplante de medula óssea ou tratamentos biológicos.

Quando comparada com a fadiga em pessoas saudáveis, a fadiga relacionada com o cancro é mais severa e pode não melhorar apenas com repouso.¹



Referência: 1. Catamero D. et al. Distress, Fatigue and Sexuality Clinical. Clinical Journal of Oncology Nursing 2017; 21(5):p7-18.

2| QUAL É A CAUSA?

As causas da fadiga nas pessoas com cancro são diversas e têm um **carácter multidimensional.** **A anemia, a dor, a redução da atividade, os distúrbios do sono, o stress, as infeções, a desnutrição, os efeitos secundários do tratamento, o abuso de álcool ou outras substâncias e as alterações cardíacas, pulmonares e renais associadas à doença podem contribuir para agravar a fadiga.** O uso mais prolongado de corticosteróides, frequentemente envolvidos no tratamento, também podem provocar fadiga.¹

A fadiga é um dos sintomas mais incapacitantes reportados pelas pessoas com cancro. Mas é, também, pouco reportada e de difícil diagnóstico. Se está a fazer um tratamento oncológico é importante que saiba que pode vir a sentir **níveis de fadiga, e referi-los ao seu médico ou enfermeiro oncolologista é importante para o seu controlo e prevenção.**

Referência: 1. Catamero D. et al. Distress, Fatigue and Sexuality Clinical. Clinical Journal of Oncology Nursing 2017; 21(5):p7-18.



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

Os sintomas da fadiga podem manifestar-se a **nível físico** através da sensação de cansaço ou exaustão que não alivia com o sono/descanso.¹



PSICOLÓGICO

A **nível psicológico** surge um aumento da distração e do esquecimento. Podem surgir problemas de concentração e de memória, maior dificuldade em comunicar, maior labilidade emocional e exaustão mental.¹



SOCIAL

A **nível social** pode sentir limitações na capacidade para socializar e as relações com os seus amigos e familiares podem ficar comprometidas, o que pode levar ao isolamento e à solidão.¹



Deve reportar sempre os seus sintomas ao seu médico e/ou enfermeiro.

Referência: 1. Catamero D. et al. Distress, Fatigue and Sexuality Clinical. Clinical Journal of Oncology Nursing 2017; 21(5):p7-18.

4| O QUE POSSO FAZER?



A melhor forma de intervir na fadiga é **através da prevenção**.

Uma vez que existem tantos fatores que podem contribuir para a fadiga importa colocar **a nossa atenção naqueles que podem ser minimizados**, como as alterações nutricionais, a dor, o *stress* emocional, os distúrbios do sono e, eventualmente, a anemia.¹

Podem ser utilizadas estratégias farmacológicas e não farmacológicas no tratamento e controlo da fadiga.¹

As estratégias farmacológicas são da responsabilidade da equipa de saúde que o segue e, nalguns casos, podem passar pela administração de corticosteróides e fatores de estimulação da eritropoiese, designadamente a eritropoietina, ou transfusões de sangue. **Alguns suplementos ou fármacos psicotrópicos também podem ser prescritos pelo seu médico.**¹

A fadiga tem, habitualmente, uma **boa resposta a estratégias não farmacológicas**, que incluem:



Exercício Físico.



Realização de um diário que permita a **expressão de sentimentos e emoções**. Pode também recorrer a grupos de ajuda e aconselhamento.



Intervenções direcionadas para a **correção dos distúrbios do sono**.



Redução do stress.



Atividades criativas que não exigem grande esforço físico são também muito úteis, tais como pintar, ouvir música, visitar amigos, ir ao cinema, ver televisão, leitura, etc...



Realização de massagem.

Referência: 1. Berger A. et al/NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology (NCCN Guidelines) - Cancer-Related Fatigue. NCCN 2019.

4| O QUE POSSO FAZER?

O **exercício físico regular** demonstra excelentes resultados no alívio da fadiga e melhoria da qualidade de vida.

Yoga, apoio psicológico, aconselhamento nutricional, terapia do sono, atividades psicossociais e algumas terapias complementares (como massagem, musicoterapia e *mindfulness*) também demonstram benefício na redução da fadiga nas pessoas com cancro.¹

Informe-se junto da sua **equipa de saúde** sobre que tipo de atividades pode realizar.



5| ONDE POSSO ENCONTRAR APOIO?

<http://www.mieloma.com/>

International Myeloma Foundation

<http://www.mielomabrasil.org/>

Liga Portuguesa Contra o Cancro

www.ligacontracancro.pt



Referência: 1. Berger A. et al NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology (NCCN Guidelines) - Cancer-Related Fatigue. NCCN 2019.

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

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, provocando uma diminuição do aporte de oxigénio ao corpo.

Eritropoiese: Processo de produção de glóbulos vermelhos (eritrócitos).

Eritropoietina: Hormona de glicoproteína que controla a eritropoiese, ou a produção de glóbulos vermelhos.



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 Sara Parreira pela autoria deste livro e ao Enfermeiro Jorge Freitas pela sua revisão.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



**Johnson
& Johnson**



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA

Desde 2002

**Este material do projeto "My Care" é propriedade da Janssen
e foi validado cientificamente pela Dr.ª Helena Martins.**

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740 – 262 Porto Salvo | Portugal | www.janssen.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 março de 2024 | CP-440244