



BOA SABER!

Informações de apoio para o estudo LION



ÍNDICE

1. Bem-vindo ao Estudo LION	4
2. Compreender os efeitos secundários	6
2.1 Fadiga relacionada com o cancro	6
2.2 Sofrimento Emocional	12
2.3 Baixa funcionalidade física	20
2.4 Neuropatia periférica induzida por quimioterapia	22
3. Conselhos gerais sobre a prática de exercício físico após um diagnóstico de cancro	32
4. Como ultrapassar barreiras	38
5. Dicas para o dia a dia	42
6. Como continuar a fazer exercício	48

1 BEM-VINDO AO ESTUDO LION

Estamos satisfeitos por estar a participar no estudo LION. Este folheto foi concebido para o ajudar a compreender os efeitos secundários que estamos a abordar neste estudo, alguns dos quais poderá estar a sentir. Também queremos fornecer-lhe algumas informações sobre a prática de exercício físico após um diagnóstico de cancro, para que esteja bem informado e saiba a que deve estar atento.

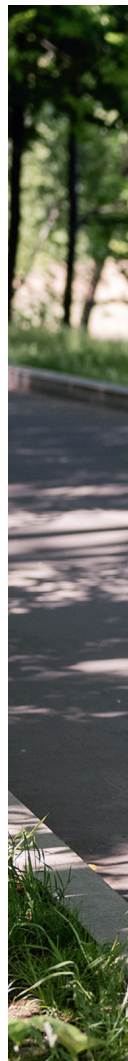
Sabemos que incorporar a atividade física e o exercício físico na sua vida diária pode ser um desafio. Haverá dias em que se sentirá menos motivado do que noutros. Para o ajudar a ultrapassar as barreiras típicas, como a falta de motivação ou falta de tempo, incluímos algumas sugestões úteis.

Por fim, é muito importante para nós que goste de praticar exercício físico e que continue a fazê-lo depois de concluir o estudo LION. Por isso, no final deste folheto, encontrará algum apoio sobre como continuar a exercitar-se de forma independente e tornar o exercício físico parte da sua vida.

Gostaríamos de sugerir que leia este folheto ponto a ponto, uma vez que contém muita informação. Pode começar por ler o capítulo sobre o seu efeito secundário mais significativo e o capítulo sobre conselhos gerais para a prática de exercício físico após um diagnóstico de cancro.

Se tiver alguma dúvida sobre este folheto, não hesite em contactar a equipa do estudo.

Estamos ansiosos por fazer exercício consigo!





2 COMPREENDER OS EFEITOS SECUNDÁRIOS

2.1 Fadiga associada ao cancro

O que é a fadiga relacionada com o cancro?

O cansaço e a exaustão após um esforço físico ou mental são normais. No entanto, embora as pessoas se sintam geralmente em forma após um sono suficiente ou após a recuperação, o cansaço das pessoas que vivem com cancro ou após o cancro persiste por vezes apesar do descanso suficiente. Este estado de exaustão física, emocional e/ou mental é designado por fadiga relacionada com o cancro (doravante designada por „fadiga“).

Porquê e quando é que a fadiga ocorre e quanto tempo dura?

A fadiga é um problema muito frequente nas pessoas que vivem com ou após um cancro. A fadiga melhora normalmente gradualmente após a conclusão do(s) tratamento(s) do cancro, mas, por vezes, pode persistir durante muitos meses. Embora o cancro e o tratamento do cancro possam causar fadiga, existem outros fatores que contribuem para a persistência da fadiga após a conclusão do(s) tratamento(s), como a baixa prática de atividade física, o stress, a ansiedade e os sintomas depressivos.



Como é que a fadiga pode afetar a vida quotidiana?

A fadiga pode afetar diferentes áreas da sua vida. Pode sentir-se demasiado cansado para participar nas atividades diárias. A fadiga pode afetar a forma como pensa e sente. Pode ter dificuldade em concentrar-se durante um curto período de tempo, o que pode afetar a escola ou o seu emprego. Até ler e ver televisão pode ser difícil. Enquanto algumas pessoas podem achar que a fadiga que sentem é ligeira, não interferindo muito com a sua vida quotidiana, para outras pessoas a fadiga pode ser muito perturbadora. A fadiga afeta cada pessoa de forma diferente e pode causar muitos sintomas diferentes. Tal como a dor, a fadiga não pode ser vista ou medida diretamente. É por isso que é importante que descreva quaisquer sintomas de fadiga ou exaustão nas suas consultas médicas.

Aqui estão alguns exemplos de como outros sobreviventes de cancro descreveram a sua experiência de fadiga:

„Sinto-me tão impotente.
Não me consigo
concentrar em nada.“

„IParece que estou a viver
em câmara lenta.“

„Sentia-me tão apática e
esgotada e faltava-me a
motivação para as minhas
atividades diárias normais.“

„A perda de energia foi-se instalando gradualmente. Com cada tratamento de quimioterapia, tornou-se mais difícil fazer face à vida quotidiana.

Alguns meses depois de terminar o tratamento contra o cancro, melhorou e acabou por desaparecer completamente.
O exercício físico ajudou-me muito.“

O exercício pode ajudar-me a reduzir a minha fadiga?

O tratamento do cancro pode ser muito difícil e as pessoas diagnosticadas com cancro reduzem frequentemente os seus níveis de atividade física devido à exaustão ou a problemas de saúde. A inatividade física resulta numa diminuição da força e da resistência muscular (semelhante em indivíduos sem cancro), o que pode aumentar ainda mais a sua fadiga. Ser ativo pode ajudar a

interromper este círculo vicioso e pode gradualmente dar-lhe mais energia e melhorar o seu bem-estar geral. Lembre-se que fazer algum exercício físico é sempre melhor do que não fazer nenhum. É melhor tentar obter um bom



equilíbrio entre ser ativo e descansar o suficiente para recuperar. Vários estudos, incluindo em pessoas com cancro diagnosticado, demonstraram que a atividade física, tais como exercícios de força muscular e exercício aeróbio (por exemplo, andar a pé ou de bicicleta), pode realmente ajudar a reduzir os sintomas de fadiga. As atuais recomendações de exercício do Colégio Americano de Medicina Desportiva para pessoas que vivem com ou após o cancro sugerem o exercício aeróbio, o exercício de força muscular ou uma combinação de ambos para melhorar a fadiga. Recomendações específicas são apresentadas na página seguinte. O treino aeróbio inclui exercícios que melhoram o funcionamento do coração, dos vasos sanguíneos e do sistema respiratório, quando realizados por períodos superiores a 10 minutos (por exemplo, caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar). O treino de força muscular inclui exercícios que podem ajudá-lo a aumentar a sua força muscular (por exemplo, levantar pesos

repetidamente com halteres, bandas de resistência ou máquinas de pesos; exercícios com o seu próprio peso corporal, como flexões, abdominais). Recomenda-se que estas atividades sejam realizadas, pelo menos, a uma intensidade moderada, o que significa que sente um ligeiro aumento do ritmo cardíaco, respira um pouco mais depressa e pode começar a transpirar ligeiramente.

Apenas exercício aeróbio	3 vezes por semana durante 30 minutos a uma intensidade moderada
Apenas exercício de força muscular	2 vezes por semana de 2 séries, 8 - 12 repetições para os principais grupos musculares a uma intensidade moderada
Combinação (exercício aeróbio + exercício de força muscular)	3 vezes por semana de treino aeróbio durante 30 minutos a uma intensidade moderada mais 2 vezes por semana de treino de força muscular de 2 séries, 8 - 12 repetições para os principais grupos musculares a uma intensidade moderada a vigorosa

Além disso, muitos estudos demonstraram que os exercícios para a mente e corpo, como o Yoga, o Tai-Chi e o Qigong, podem ajudar a reduzir a fadiga. No Estudo LION, o módulo dedicado à fadiga inclui os seguintes métodos:

Yoga: O Yoga foi desenvolvido como uma prática espiritual na Índia há milhares de anos. No Yoga, pratica-se diferentes posturas corporais, exercícios de respiração e técnicas de relaxamento. Isto pode ajudá-lo a restabelecer o equilíbrio entre a mente e o corpo e a fortalecer os seus músculos. Dependendo do tipo de Yoga que pratica, o foco pode ser mais o exercício físico ou o aspeto meditativo.





Tai-Chi: O Tai-Chi é uma antiga arte marcial chinesa. Realiza-se um fluxo sequencial de exercícios suaves e delicados em câmara lenta, com o objetivo de harmonizar o corpo e a mente. Durante os exercícios, aprenderá a reforçar o seu equilíbrio interior e a melhorar as suas capacidades de coordenação física.

Para além do exercício, as intervenções psicossociais, em particular a terapia cognitivo-comportamental, também demonstraram ser benéficas para reduzir a fadiga.

Planear a sua vida em função da fadiga

Se estiver fatigado, é importante planear com antecedência. Organize o seu dia de modo a ter espaço para as coisas que realmente quer fazer, incluindo fazer algum exercício. É importante ser realista quanto ao que pode fazer. Pode utilizar um diário de fadiga ou de sintomas para anotar as alturas em que se sente com mais energia e as alturas em que se sente mais cansado. Isto pode ajudá-lo a planear as suas atividades.

Estes temas podem também ser relevantes para si

- Conselhos gerais sobre a prática de exercício físico após um diagnóstico de cancro: página 32
- Como ultrapassar barreiras: página 38
- Conselhos para a vida quotidiana: página 42

2.2 Sofrimento Emocional

Depois de um diagnóstico de cancro, muitas pessoas não têm apenas problemas físicos, mas também emocionais, mentais e/ou sociais. Lidar com o cancro e o seu tratamento pode trazer mudanças na sua vida quotidiana e na forma como vê o futuro. O sofrimento emocional, incluindo os sentimentos de ansiedade ou tristeza são bastante comuns nesta situação. Podem variar desde reações normais que acompanham a adaptação à vida com/após o cancro até situações mais intensas em que começam a afetar a sua vida diária e o que pode fazer. Em seguida, encontrará algumas informações sobre os sintomas e sobre como e onde obter ajuda.

O que é a ansiedade e como se sente?

- A ansiedade pode ser considerada como uma reação normal ao stress e, numa perspetiva evolutiva, pode ser benéfica, uma vez que nos alerta para prestar atenção em situações de perigo. No entanto, se o sentimento de ansiedade exceder os níveis normais de ansiedade ou nervosismo, pode ser penoso.
- A ansiedade ocorre frequentemente quando se está a ruminar sobre algo que pode acontecer no futuro. Manifesta-se sob a forma de preocupação acrescida, mal-estar, medo e receio.
- Existem diferentes tipos de ansiedade. Alguns exemplos são:
 - Ansiedade geral (preocupação persistente com vários domínios),
 - Ansiedade específica (medo de um objeto ou situação específica),
 - Pânico (sentimentos súbitos de pânico com forte excitação física),
 - Stress pós-traumático (ansiedade como reação a uma lesão física/doença ou a um sofrimento mental/emocional grave)
- Os sentimentos de ansiedade podem resultar de um acontecimento stressante, como um diagnóstico de cancro, ou podem não estar relacionados.

Os sintomas dependem do tipo de ansiedade e podem envolver:

- Medo, preocupação ou mal-estar
- Sensação de inquietação, dificuldade em manter a calma
- Problemas de concentração
- Ruminação (ser incapaz de parar de pensar num problema)
- Problemas de sono
- Sintomas físicos como falta de ar, respiração mais rápida do que o normal, coração a bater ou acelerado, músculos tensos, suores, tonturas, náuseas ou dores de estômago

Ansiedade e cancro

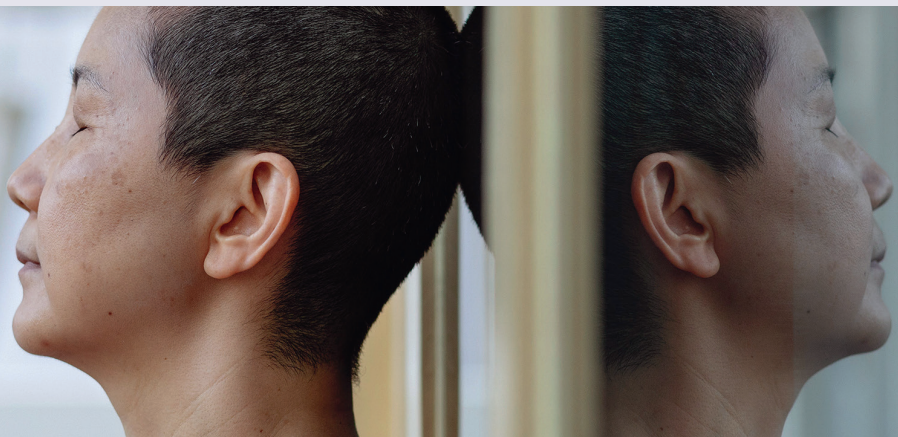
Muitas pessoas que vivem com e para além do cancro dizem sentir-se ansiosas em relação a diferentes aspetos relacionados com a doença, como o medo da dor, os efeitos secundários adversos do tratamento do cancro ou a incerteza quanto à evolução e ao resultado da doença. Após a conclusão do tratamento do cancro, o medo do reaparecimento do cancro ou, no caso de uma doença incurável, o medo da progressão do cancro e da morte podem ter um papel importante, pelo que os exames físicos ou as consultas de acompanhamento podem tornar-se muito angustiantes.

O que são sintomas depressivos e como se sentem?

- Toda a gente sente tristeza em algum momento. Os sentimentos de tristeza, mágoa ou desespero podem ser considerados como uma reação normal a situações difíceis.
- Se o sentimento de tristeza ou desespero estiver presente na maioria dos dias da semana, persistir durante várias semanas e estiver a interferir com a sua vida normal, pode tornar-se um problema.
- Os sintomas depressivos podem afetar a forma como se sente, pensa ou age. Podem conduzir a diferentes sintomas emocionais ou físicos e afetar a sua capacidade funcional no trabalho ou em casa.
- Os sentimentos de depressão podem resultar de um acontecimento stressante, como um diagnóstico de cancro, ou podem ser independentes desse acontecimento.

Os sintomas depressivos podem variar na sua intensidade e podem incluir:

- Tristeza, humor deprimido
- Perda de interesse e de prazer em atividades que antes apreciava
- Alteração do apetite, levando a um aumento ou perda de peso
- Dificuldade em dormir ou dormir demasiado
- Perda de energia ou aumento da fadiga
- Sentimento de inutilidade ou culpa
- Dificuldade em pensar, concentrar-se ou tomar decisões

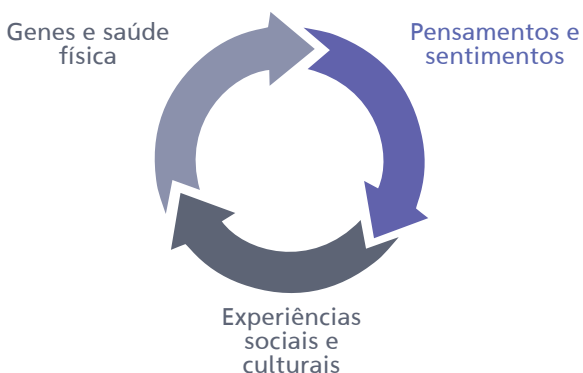


Sintomas depressivos e cancro

Muitas pessoas que vivem com cancro ou após o cancro apresentam sintomas depressivos em algum momento da doença e expressam sentimentos de tristeza, desespero ou impotência. Os sintomas depressivos podem também manifestar-se através de um baixo nível de energia ou de uma sensação de fadiga.

Porque é que me sinto ansioso e/ou deprimido?

Um diagnóstico de cancro vem muitas vezes acompanhado de muitas novas tensões e desafios - incerteza sobre a doença e o seu resultado, incerteza sobre a compreensão dos factos médicos e tomada de decisões de tratamento, desconforto ou dor causados pela própria doença, alterações físicas como a perda de cabelo ou cicatrizes cirúrgicas, problemas financeiros e profissionais ou alterações nas relações com a família e amigos. Sentir-se preocupado, ansioso, triste ou sobrecarregado são, portanto, reações compreensíveis. As reações e o nível de angústia podem variar de pessoa para pessoa, mesmo com o mesmo diagnóstico e tratamento. O facto de uma pessoa apresentar ou não sintomas de ansiedade e depressão depende de muitos fatores. Os especialistas acreditam que é influenciado pelos genes, pela saúde física, pelos pensamentos e sentimentos, bem como pelo mundo que o rodeia (por exemplo, a família e os amigos ou a cultura).



O exercício físico pode ajudar-me a reduzir os meus sentimentos de ansiedade e depressão?

Existem diferentes opções de apoio para lidar com os sentimentos de ansiedade e depressão das pessoas que vivem com e após o cancro. A atividade física e os exercícios para a mente e corpo podem ser uma estratégia benéfica para reduzir o sofrimento emocional.

A atividade física pode aliviar os sentimentos de ansiedade e depressão e melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem com e após o cancro. Ao diminuir as hormonas do stress, o exercício físico pode ajudá-lo a sentir-se mais relaxado. As atuais recomendações de exercício do Colégio Americano de Medicina Desportiva para pessoas que vivem com cancro ou após o cancro sugerem o exercício aeróbio ou uma combinação de treino de força muscular e de treino aeróbio para aliviar os sintomas de ansiedade e depressão. As recomendações específicas são apresentadas na tabela abaixo. O treino aeróbio inclui exercícios que melhoram o funcionamento do coração, dos vasos sanguíneos e do sistema respiratório, quando realizados por períodos superiores a 10 minutos (por exemplo, caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar). O treino de força muscular inclui exercícios que podem ajudá-lo a aumentar a sua força muscular (por exemplo, levantar pesos repetidamente com halteres, bandas de resistência ou máquinas de pesos; exercícios com o seu próprio peso corporal, como flexões, abdominais). Recomenda-se a realização destas atividades a uma intensidade moderada a vigorosa, o que significa que sente um aumento do ritmo cardíaco, respira a um ritmo mais rápido e pode começar a suar.

Apenas exercício aeróbio	3 vezes por semana durante 30 - 60 minutos a uma intensidade moderada a vigorosa
Combinação (treino aeróbio + treino de força muscular)	2 - 3 vezes por semana de treino aeróbio durante 20 - 40 minutos a uma intensidade moderada a vigorosa mais 2 vezes por semana de treino de força muscular de 2 séries, 8 - 12 repetições para os principais grupos musculares a uma intensidade moderada a vigorosa

Os exercícios para a mente e corpo, como o yoga, o Tai-Chi ou o Qigong, também demonstraram ter efeitos positivos no bem-estar emocional e na qualidade de vida das pessoas que vivem com e após o cancro. A combinação de posturas de fortalecimento muscular e técnicas de respiração pode ajudar a fortalecer o sistema muscular e nervoso. No estudo LION, o módulo dedicado à ansiedade e aos sintomas depressivos inclui um foco no yoga.

- **Yoga:** O yoga foi desenvolvido como uma prática espiritual na Índia há milhares de anos. No yoga, praticam-se diferentes posturas corporais, exercícios de respiração e técnicas de relaxamento. Isto pode ajudá-lo a restabelecer o equilíbrio entre a mente e o corpo e a fortalecer os seus músculos. Dependendo do tipo de Yoga que pratica, o foco pode ser mais o exercício físico ou o aspeto meditativo.



Exercícios de relaxamento e de mindfulness podem ajudá-lo a acalmar a sua mente, a libertar a tensão interior e a aumentar a sua capacidade de concentração. Alguns métodos que usamos no Estudo LION incluem:

- **Relaxamento muscular progressivo:** Deve contrair e relaxar deliberadamente diferentes músculos/grupos musculares do seu corpo, um de cada vez. A contração e o relaxamento muscular sistemáticos podem ajudá-lo a aumentar a sua consciência corporal. Isto permite-lhe aprender como influenciar os sentimentos de tensão interior quando estes surgem.
- **Exercícios de visualização:** Com esta técnica, vai (ser guiado a) imaginar cenários ou cenas pacíficas e positivas. Pode pensar nisto como uma viagem da mente a um lugar ou situação especial. Essas imagens positivas podem substituir os sentimentos de ansiedade no momento e aumentar a sua sensação de calma.
- **Técnicas de respiração:** O trabalho da respiração inclui o controlo intencional da forma como se respira. Um exemplo é a „respiração pela barriga”: Inspira-se completamente para que a barriga se expanda. Depois, expira-se lentamente, sentindo a tensão a sair do corpo. Pode contar à medida que respira, inspirando e expirando ao mesmo tempo, ou pode tentar expirar mais tempo do que inspira. Este e os outros exercícios de respiração podem ajudar a reduzir as sensações corporais de nervosismo e ansiedade.

Essas estratégias, e outras, também podem ser aprendidas em aulas específicas em academias públicas, centros de treinamento ou como parte de programas de psico-oncologia. Você também pode procurar orientação para exercícios de relaxamento em livros ou aplicativos.

Que mais posso fazer quando me sinto ansioso ou deprimido?

Se tiver sentimentos de ansiedade ou depressão e sentir que precisa de ajuda para lidar com esses sentimentos, é aconselhável falar com um especialista. Muitos hospitais oferecem apoio psico-oncológico. Fora do hospital, pode encontrar ajuda em centros de aconselhamento psicossocial ou junto de psicoterapeutas/psiquiatras autorizados.

Recomendamos que fale sobre os seus sentimentos com o seu médico ou enfermeiro, que o poderá aconselhar sobre outros serviços, como por exemplo Psicologia.

Estes temas podem também ser relevantes para si

- Conselhos gerais sobre a prática de exercício físico após um diagnóstico de cancro: página 32
- Como ultrapassar barreiras: página 38
- Conselhos para a vida quotidiana: página 42



2.3 Baixa funcionalidade física

A funcionalidade física é a capacidade de realizar as atividades básicas da vida diária. Ou, mais simplificado, é a capacidade de fazer as coisas que quer fazer, quando as quer fazer. As atividades típicas da vida quotidiana são tomar banho, vestir-se, andar, cuidar de si próprio ou fazer o seu trabalho. A funcionalidade física está associada a muitos resultados em termos de saúde. Ter um melhor funcionamento físico pode, entre outros, levar a:

- Melhor qualidade de vida
- Maior independência
- Menor risco de queda

O que é? Como é que se sente?

Os diferentes tratamentos contra o cancro, incluindo a quimioterapia, a radioterapia e a cirurgia, podem ter um enorme impacto no seu funcionamento físico. Muitas pessoas que vivem com ou após o cancro sofrem uma diminuição da funcionalidade física durante e após o tratamento do cancro. Sentem limitações quando se envolvem em atividades físicas da vida diária, como caminhar, andar de bicicleta, fazer compras ou limpar a casa.

Como e que tipo de exercício físico me pode ajudar?

A melhor forma de melhorar a sua funcionalidade física é através do exercício físico. As atuais recomendações de exercício físico do Colégio Americano de Medicina Desportiva para pessoas que vivem com ou após o cancro sugerem treino aeróbio, treino de força muscular ou uma combinação de ambos para melhorar a funcionalidade física. As recomendações específicas são apresentadas na tabela abaixo. O treino aeróbio inclui exercícios que melhoram o funcionamento do coração, dos vasos sanguíneos e do sistema respiratório, quando realizados por períodos superiores a 10 minutos (por exemplo, caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar). O treino de força muscular inclui exercícios que podem ajudá-lo a aumentar a sua força muscular (por exemplo, levantar pesos repetidamente com halteres, bandas de resistência ou máquinas de pesos; exercícios com o seu próprio peso corporal, como flexões, abdominais).

Os exercícios aeróbios podem ajudar a melhorar a sua condição física, para que possa realizar as atividades da vida diária sem se cansar tão rapidamente. Os exercícios de força muscular podem ajudá-lo a aumentar a sua força muscular, o que pode ajudá-lo a realizar as atividades da vida diária mais facilmente. Recomenda-se a realização destas atividades a uma intensidade moderada a vigorosa, o que significa que sente um aumento do ritmo cardíaco, respira a um ritmo mais rápido e pode começar a suar.

Apenas exercício aeróbio	3 vezes por semana durante 30 - 60 minutos a uma intensidade moderada a vigorosa
Apenas exercício de força muscular	2 - 3 vezes por semana de 2 séries, 8 - 12 repetições para os principais grupos musculares a uma intensidade moderada a vigorosa
Combinação (exercício aeróbio + exercício de força muscular)	2 - 3 vezes por semana de treino aeróbio durante 20 - 40 minutos a uma intensidade moderada a vigorosa mais 2 - 3 vezes por semana de treino de força muscular de 2 séries, 8 - 12 repetições para os principais grupos musculares a uma intensidade moderada a vigorosa

Também é útil incorporar exercícios de alongamento, para que possa realizar com facilidade os movimentos necessários durante a vida quotidiana. Se tiver limitações durante determinadas atividades, pode ser útil incluir exercícios específicos que melhorem as funções necessárias para essas atividades. Por exemplo, se tiver dificuldade em subir escadas, o treino de step será mais benéfico do que o treino de bicicleta.

Estes temas podem também ser relevantes para si

- Conselhos gerais sobre a prática de exercício físico após um diagnóstico de cancro: página 32
- Como ultrapassar barreiras: página 38
- Conselhos para a vida quotidiana: página 42

2.4 Neuropatia periférica induzida por quimioterapia

A neuropatia periférica induzida pela quimioterapia (NPIQ) é um efeito secundário comum que afeta até 70% das pessoas diagnosticadas com cancro durante ou após a chamada quimioterapia neurotóxica. A NPIQ ocorre porque os nervos periféricos que ligam o cérebro e a espinal medula ao resto do corpo são danificados. Estes nervos são responsáveis por enviar sensações como o tato, o calor, o frio ou a dor para o cérebro. São também responsáveis pelo controlo dos músculos. Dependendo dos nervos afetados, os sintomas da NPIQ podem variar muito. Podem ir desde formigueiro ou dormência nas mãos ou nos pés, até fraqueza muscular. Os sintomas são muito individuais. Normalmente, atingem o seu pico um a três meses após o fim da quimioterapia. Para muitos indivíduos que sofrem de NPIQ, os sintomas melhoram com o tempo, mas por vezes os sintomas persistem. A atividade física e os exercícios específicos podem ajudar a melhorar os sintomas da NPIQ ou a reduzir a forma como estes sintomas interferem com a sua vida diária.

O que acontece quando ocorre a NPIQ?

A NPIQ é normalmente causada por certos tipos de quimioterapia conhecidos como agentes neurotóxicos. Exemplos destes fármacos incluem os taxanos (por exemplo, Paclitaxel, Docetaxel), os derivados da platina (por exemplo, Carboplatina, Cisplatina, Oxaliplatina) e os alcalóides da vinca (por exemplo, Vinorelbina, Vincristina). Estes tipos específicos de quimioterapias têm o potencial de danificar os nervos periféricos que se encontram em todo o nosso corpo. Estes nervos atuam como conectores, ligando o cérebro e a espinal medula a diferentes partes do corpo. Como resultado, os sistemas de comunicação entre o nosso sistema nervoso central (que inclui o cérebro e a medula espinal) e regiões como os braços e as pernas são interrompidos. Por exemplo, quando tentamos tocar numa superfície para perceber a sua textura, a informação das nossas mãos pode não ser adequadamente transmitida ao cérebro. Como resultado, a sensação pode não ser registada

com precisão. Quando o cérebro recebe sinais pouco claros, pode traduzi-los em sensações como dor ou formiguelo. Da mesma forma, a outra direção do fluxo de comunicação pode ser afetada - a informação enviada do cérebro para as mãos ou para os pés. Em situações em que o cérebro envia uma ordem para segurar um copo ou abotoar uma camisa, a execução destas ações pode não ocorrer como pretendido. Esta perturbação no fluxo de comunicação pode levar a dificuldades em vários aspetos da vida quotidiana, influenciando significativamente a qualidade de vida global das pessoas afetadas.



Como é que se sente a NPIQ?

As pessoas com NPIQ descrevem frequentemente uma série de sintomas que podem variar em termos de gravidade. Estes sintomas podem incluir:

1. **Dormência e formigueiro:** As pessoas com NPIQ podem sentir uma sensação de alfinetes e agulhas ou dormência nos dedos das mãos, dos pés ou outras extremidades.
2. **Dor em queimadura ou em pontada:** Algumas pessoas sentem uma dor aguda ou uma sensação de queimadura persistente.
3. **Fraqueza e problemas de equilíbrio:** A fraqueza muscular, especialmente nos pés, e os problemas de equilíbrio podem dificultar a marcha. As pessoas com NPIQ tropeçam frequentemente mesmo em superfícies planas e algumas caem.
4. **Diminuição das capacidades motoras finas:** As pessoas afetadas podem ter mais dificuldade em realizar tarefas minuciosas que exijam movimentos precisos.



Citações para descrever os sintomas:

„É como se os meus dedos tivessem adormecido e não quisessem acordar. A constante sensação de formigueiro e dormência é muito desagradável. Espero conseguir lidar melhor com isso em breve.”

“A sensação de queimadura nos meus pés às vezes parece que estou a andar sobre brasas. Faz-me lembrar tudo o que o meu corpo já passou.”

„Mesmo tarefas simples podem ser difíceis. Tentar abotoar a minha camisa é um desafio, e deixo cair as coisas com mais frequência.”

„Sinto falta da sensação do chão sob os meus pés. Às vezes, é como se estivesse desconectado e flutuando no ar.”

„A neuropatia nos meus pés faz com que me sinta instável ao caminhar. Tenho de ter muito cuidado para não tropeçar.”

O que é que me pode ajudar com os meus sintomas?

Têm sido utilizadas várias abordagens, tanto médicas como não médicas, como massagens, pedilúvios, atividade física e exercícios específicos, para aliviar os sintomas da NPIQ. Estas abordagens são frequentemente investigadas em ensaios científicos para avaliar a sua eficácia. No entanto, as principais sociedades profissionais americanas e europeias concluíram que, infelizmente, ainda não existem provas conclusivas da sua eficácia, pelo que não existem diretrizes de tratamento claras para a NPIQ. Por isso, é importante descobrir o que funciona melhor para si, especialmente no caso de abordagens não médicas. Falar com outras pessoas com NPIQ pode ajudá-lo a descobrir quais as estratégias que funcionaram para os outros. No entanto, é importante consultar o seu médico antes de considerar qualquer medicação ou suplemento. Os medicamentos e alguns suplementos nutricionais, em particular, podem ter efeitos secundários graves, pelo que é importante considerar cuidadosamente se existe um benefício real na sua utilização.

No estudo LION, concentramo-nos na atividade física e em exercícios específicos concebidos para melhorar os sintomas da NPIQ. Nas secções seguintes, analisamos a importância da atividade física na gestão da NPIQ e o conteúdo específico do nosso programa para seu benefício.

Porquê fazer exercício para o NPIQ?

O exercício regular pode desempenhar um papel crucial na gestão dos sintomas da NPIQ. O exercício físico ajuda de várias formas:

1. **Melhoria do fluxo sanguíneo e alterações metabólicas:** O exercício aumenta o fluxo sanguíneo e induz alterações metabólicas, o que pode melhorar o fornecimento de nutrientes às células nervosas e ajudar na sua reparação.
2. **Estimulação da função nervosa:** Certos exercícios estimulam as vias nervosas, o que pode ajudar a manter ou restaurar a função nervosa.
3. **Controlo da dor:** O exercício aeróbico a longo prazo (como caminhar ou

andar de bicicleta) com intensidade moderada ou vigorosa também pode aumentar a tolerância à dor, o que pode ajudar a aliviar o desconforto associado à NPIQ.

4. **Melhoria da mobilidade:** O exercício físico pode torná-lo mais forte e resistente e pode melhorar o seu equilíbrio e flexibilidade, facilitando a realização de tarefas diárias, mesmo que os seus sintomas não se alterem.

O exercício também pode ajudar o seu cérebro a prestar menos atenção aos seus sintomas. Porquê? Todos os dias, o cérebro precisa de processar uma grande quantidade de informação. Para o fazer eficazmente, utiliza a „atenção seletiva“. Por exemplo, se está habituado a usar óculos, já não os vê nem os sente no nariz, a não ser que lhes preste atenção. Mas, no momento em que os tira, nota a diferença. Este é o seu cérebro seletivo em ação. O seu cérebro só presta atenção às coisas que considera importantes. As coisas que são „invulgares“ são importantes para o seu cérebro. Normalmente, as partes do seu corpo movem-se bastante. Se evitar usar partes do corpo, por exemplo, porque é desconfortável fazê-lo, o cérebro presta mais atenção a essas partes do corpo, porque a sua inatividade é invulgar. Isto faz com que se torne ainda mais consciente dos seus sintomas. Se continuar a fazer os seus movimentos normais, o cérebro perde o interesse ao fim de algum tempo e deixa de prestar atenção às partes do corpo envolvidas, incluindo os sintomas. Por isso, é importante tentar contrariar os sintomas da CIPN com atividade física e exercícios especiais, em vez de evitar usar as mãos e os pés afetados.



Exercícios recomendados para a NPIQ

As principais sociedades profissionais americanas e europeias recomendam que as pessoas com NPIQ sigam um plano de exercícios adaptado às suas necessidades individuais. No entanto, existem diferentes abordagens ao conteúdo do treino. Em geral, recomenda-se a prática de exercícios de força e aeróbicos duas a três vezes por semana. Exercícios diários de equilíbrio e exercícios específicos que visam os membros afetados também podem ser úteis. No nosso programa de treino LION, resumimos as abordagens de exercício que mostraram resultados promissores em estudos científicos e que foram relatadas como úteis por indivíduos afetados na prática. O seu programa de treino LION incluirá, portanto, o seguinte conteúdo:



- 1. Treino do equilíbrio e de coordenação:** Os exercícios de equilíbrio podem ajudar a melhorar a estabilidade e a reduzir o risco de quedas. No estudo LION, fornecemos-lhe diferentes exercícios de vários níveis de dificuldade, dependendo das suas capacidades individuais. Estes exercícios também podem ser encontrados na aplicação e praticados durante 10 minutos por dia fora das sessões de treino online



- 2. Exercício aeróbio:** Estudos científicos indicam que o exercício aeróbio, como caminhar ou andar de bicicleta, pode melhorar a condição física geral e possivelmente até reduzir os sintomas da NPIQ. No estudo LION, realizamos exercícios aeróbios utilizando um step, o que facilita a sua realização em casa. Esta abordagem também tem um importante aspeto de coordenação que pode melhorar ainda mais o seu funcionamento, mesmo com os sintomas da NPIQ.



- 3. Treino de força muscular:** Utilizando o seu próprio peso corporal, halteres ou bandas elásticas este tipo de treino pode ajudar a melhorar a força muscular, que é importante para a função quotidiana. No ensaio LION, irá realizar exercícios que visam os principais grupos musculares (no Módulo Base), bem como exercícios específicos para os músculos dos pés e à sua volta, que podem proporcionar benefícios adicionais para a NPIQ.



- 4. Exercícios para as mãos:** Os exercícios de coordenação e força para as mãos podem melhorar as capacidades motoras finas, facilitando tarefas como abotoar a camisa. Abordamos estes exercícios nas sessões de formação online e fornecemos pormenores na aplicação.



- 5. Alongamentos:** Rotinas de alongamentos suaves podem manter ou melhorar a flexibilidade e prevenir a tensão muscular.

Lembre-se de que a experiência individual com a NPIQ é única, por isso adapte o seu plano de exercício às suas capacidades e nível de conforto e informe o seu instrutor de exercício se algo não lhe parecer bem. Também pode ser útil partilhar experiências com outras pessoas com CIPN para perceber o que as ajudou. Enquanto experimenta o que funciona melhor para si, evite a inatividade. É fundamental utilizar as mãos e os pés. Iremos orientá-lo na criação de uma rotina de exercícios segura e eficaz para gerir os seus sintomas de NPIQ e melhorar o seu bem-estar geral.



Código QR:
Aplicação
PREFERÍVEL

Conselhos para o treino e a vida quotidiana com NPIQ:

- 1. Cuidados com os pés:** Verifique diariamente se existem cortes, feridas ou bolhas nos pés, que podem não ser notados devido à sensibilidade reduzida. Use sapatos confortáveis e bem ajustados. Tente usar rolos ou bolas miofasciais quando for confortável. Se tiver problemas com componente aeróbia no step, informe o seu instrutor de exercício.
- 2. Sensibilização para a temperatura:** Teste a água com o cotovelo antes de tomar banho para evitar queimaduras, uma vez que a NPIQ pode afetar a sua capacidade de sentir temperaturas extremas. Use meias grossas se estiver exposto a temperaturas frias durante um período prolongado.
- 3. Medidas de segurança:** Utilize corrimões, barras de apoio e tapetes antiderrapantes em sua casa para aumentar a estabilidade e evitar quedas. Organize o seu espaço de treino de forma a não tropeçar.
- 4. Proteção das mãos:** Use luvas quando manusear objetos afiados ou trabalhar em condições de frio para minimizar o risco de lesões. Tenha em atenção o desconforto nas mãos quando utilizar halteres. Se for esse o caso, considere a possibilidade de utilizar luvas almofadadas.
- 5. Moderação:** Mantenha o ritmo e faça pausas quando necessário. Evite atividades que possam causar tensão ou lesões.
- 6. Comunicação:** Informe regularmente o seu médico ou enfermeiro e também o seu instrutor de exercício físico sobre os seus sintomas e progressos para uma gestão adequada. Diário de sintomas página: 42

Estes temas podem também ser relevantes para si

- Conselhos gerais sobre a prática de exercício físico após um diagnóstico de cancro: página 32
- Como ultrapassar barreiras: página 38
- Conselhos para a vida quotidiana: página 42

3 CONSELHOS GERAIS SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO APÓS UM DIAGNÓSTICO DE CANCRO

Benefícios múltiplos do exercício físico

A atividade física e o exercício físico são seguros para as pessoas que vivem com e para além do cancro e têm muitos efeitos positivos sobre os efeitos secundários relacionados com o cancro e o tratamento. Está bem estabelecido que o exercício físico tem um efeito benéfico na qualidade de vida, na fadiga e no sofrimento psicológico, incluindo sentimentos de depressão e ansiedade. Tem também um efeito benéfico na aptidão física e na funcionalidade, o que é relevante para as atividades da vida diária. Além disso, a investigação emergente mostra que o exercício físico pode melhorar o sono e a saúde óssea e reduzir os efeitos secundários específicos relacionados com o tratamento, como os sintomas de neuropatia periférica induzida pela quimioterapia. A atividade física e o exercício podem ter uma influência positiva no prognóstico e no risco de recorrência.



Efeitos do exercício em parâmetros relacionados com a saúde com fortes evidências (verde), evidências moderadas (laranja), evidências emergentes/inconclusivas (amarelo) (com base nas diretrizes de exercício físico para sobreviventes de cancro do Colégio Americano de Medicina Desportiva)

- Redução da fadiga
- Melhoria da aptidão física geral
- Melhoria da função física
- Influência positiva no linfedema
- Redução da ansiedade
- Redução dos sintomas depressivos
- Melhoria da qualidade de vida

- Influência positiva na saúde óssea
- Melhoria da qualidade do sono

- Influência positiva sobre os efeitos secundários relacionados com a doença e o tratamento, tais como:
 - Sintomas de neuropatia periférica induzida por quimioterapia
 - Função cognitiva, incluindo a memória
 - Função sexual
 - Cardiotoxicidade (saúde do coração)
 - Náusea
 - Dor
- Melhoria da tolerância ao tratamento (capacidade de tolerar a dose de tratamento planeada)

Seja o mais ativo possível e evite a inatividade

Seja o mais ativo possível e evite a inatividade. Tente ser o mais ativo possível e evite a inatividade. Para além do exercício estruturado (por exemplo, frequentar uma aula de ginástica), pode incorporar a atividade física nas suas atividades diárias. Por exemplo, tente ir a pé ou de bicicleta às compras. Ou suba as escadas em vez de utilizar o elevador ou a escada rolante. Ou dê um pequeno passeio todos os dias.

Importante: Faça o que é bom para si!

Recomendações de exercício físico

As diretrizes atuais para as pessoas que vivem com e para além do cancro recomendam que sejam tão ativas quanto possível e que evitem a inatividade. O exercício físico estruturado é geralmente seguro e viável durante e após o tratamento do cancro. No entanto, é importante adaptar o treino às suas capacidades e forma diária. As atuais recomendações de exercício físico para as pessoas que vivem com e para além do cancro, do Colégio Americano de Medicina Desportiva, são apresentadas no quadro abaixo. Para melhorar a saúde geral, as diretrizes recomendam uma combinação de treino de força muscular e treino aeróbio. O treino aeróbio inclui exercícios que melhoram a função do coração, dos vasos sanguíneos e do sistema respiratório, quando realizados por períodos superiores a 10 minutos (por exemplo, caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar). O treino de força muscular inclui exercícios que podem ajudá-lo a aumentar a sua força muscular (por exemplo, levantar pesos repetidamente com halteres, bandas de resistência ou máquinas de pesos; exercícios com o seu próprio peso corporal, como flexões, abdominais). Recomenda-se a realização destas atividades a uma intensidade moderada a vigorosa, o que significa que sente um aumento do ritmo cardíaco,

respira a um ritmo mais rápido e pode começar a suar. Esta combinação de exercícios aumenta a sua aptidão física e força, permitindo-lhe realizar as suas atividades diárias. Além disso, reduz ou previne muitos dos efeitos secundários relacionados com o cancro ou com o tratamento, tal como referido anteriormente. Para recomendações mais específicas relacionadas com os seguintes efeitos secundários: fadiga relacionada com o cancro, sintomas de ansiedade/depressão, neuropatia periférica induzida pela quimioterapia, baixa função física, consulte os capítulos 2.1-2.2.

Recomendações de exercício atuais de acordo com o Colégio Americano de Medicina Desportiva:

Exercício aeróbio	150 minutos/semana a uma intensidade moderada ou 75 minutos/semana a uma intensidade vigorosa
Exercício de força muscular	2x/semana de 2 séries, 8 - 12 repetições para os principais grupos musculares a uma intensidade moderada a vigorosa

Para melhorar a sua condição física, é importante permitir que o seu corpo recupere entre as sessões de treino. Enquanto o exercício é o estímulo, a melhoria da condição física ocorre no período de descanso que se segue. Por conseguinte, é importante alternar o exercício e a recuperação. Se não der a si próprio tempo suficiente para recuperar, pode entrar em „sobretreino“. Os sinais de sobretreino incluem: não recuperar bem após uma sessão de treino, não se sentir repetidamente bem descansado após uma noite de sono normal (se tal for invulgar e não estiver relacionado com outras causas, como a fadiga) ou dores musculares persistentes. Além disso, tenha em atenção que as atividades diárias, especialmente as mais extenuantes (por exemplo, carregar sacos de compras pesados), contribuem para a dose de exercício que recebe. Se não tiver a certeza de como equilibrar o exercício e a recuperação, consulte o seu instrutor de exercício físico.

Aspectos de segurança e contraindicações

Embora o exercício físico tenha sido considerado seguro para as pessoas que vivem com e para além do cancro, há determinadas circunstâncias em que é recomendável obter a aprovação de um profissional de saúde antes de praticar exercício físico. Isto aplica-se se tiver uma das seguintes condições: artrite/questões músculo-esqueléticas, saúde óssea deficiente (por exemplo, osteopenia ou osteoporose ou metástases ósseas), linfedema, cirurgia recente, ostomia, doença cardiopulmonar (por exemplo, tensão arterial elevada, doença cardíaca), neuropatia periférica, equilíbrio/coordenação deficiente, fadiga extrema, deficiências nutricionais graves ou agravamento/alteração da condição física (ou seja, exacerbação do linfedema). Uma consulta ou exame médico pode ajudar a determinar que exercício físico é seguro e mais adequado para si e o que deve ser considerado. Pode ser encaminhado para um especialista em exercício físico qualificado para o ajudar a desenvolver um plano de exercício individual para si. Observação: Como parte do estudo LION, você terá recebido autorização médica e um plano de exercícios individualizado, portanto, não precisará de fazer isso novamente. No entanto, é importante informar o seu instrutor de exercício físico, caso desenvolva quaisquer novas condições médicas ou quaisquer condições existentes se agravem.



Quando é que se deve parar de fazer exercício com uma intensidade moderada a vigorosa?

- Se tiver dores fortes ou um aumento das dores
- Se tiver febre (superior a 38°C)
- Se tiver uma infeção grave
- Se sentir náuseas ou vomitar
- Se a sua consciência estiver afetada
- Se tiver problemas circulatórios
- Se sentir tonturas
- Se tiver uma hemorragia aguda
- Se o número de plaquetas no seu sangue (trombócitos) for inferior a 20.000 / μ l
- Se o seu nível de hemoglobina for inferior a 8 g / dl de sangue e tiver tonturas
- Se fez quimioterapia nas últimas 24 horas

Se alguma das situações acima descritas se aplicar a si, fale com o seu instrutor de exercício físico ou médico antes de continuar a fazer exercício.

4 COMO ULTRAPASSAR AS BARREIRAS

„Estou demasiado ocupado/a.”

„Estou demasiado cansado/a.”

„Estou demasiado stressado/a.”

„Não me sinto motivado/a.”

Como ultrapassar as barreiras para ser (ou tornar-se) fisicamente ativo?

Ser suficientemente ativo fisicamente pode ser um desafio. De facto, a maioria das pessoas não cumpre as diretrizes de atividade física (150 minutos de treino aeróbio moderado a vigoroso e 2-3 sessões de exercício de força muscular por semana). Compreender as barreiras comuns à prática de atividade física pode ajudá-lo a encontrar formas de as ultrapassar e incluir a atividade física na sua rotina diária.

Estou demasiado ocupado/a

Muitas pessoas dizem que não têm tempo suficiente para fazer exercício físico, mas é possível integrar a atividade física na sua rotina diária sem gastar muito tempo com isso. Por exemplo, vá a pé ou de bicicleta para o trabalho ou para as compras em vez de ir de carro. Se tiver um cão, pode passear com ele mais vezes ou durante mais tempo. Suba as escadas em vez do elevador, faça exercício enquanto vê televisão, estacione o carro mais longe do seu destino ou saia do autocarro uma paragem antes e caminhe a última parte.

Também pode procurar este tipo de oportunidades no trabalho ou na sua vida social. Por exemplo, no trabalho, pode organizar reuniões a andar e, durante as chamadas telefónicas, pode tentar caminhar. Ou pode perguntar a um amigo se ele quer tomar um café takeaway em vez de se encontrar num café. Escolha atividades que possa fazer facilmente no tempo que tem disponível, como caminhar, correr ou andar de bicicleta. Por último, pode valer a pena identificar as faixas horárias disponíveis durante a semana, monitorizando as suas atividades diárias durante uma semana. Tente identificar intervalos de tempo de, pelo menos, 30 minutos, que possa utilizar para praticar atividades físicas. Faça da atividade física uma prioridade nesses intervalos de tempo (ver também: Planeamento do dia na página 44).

Estou demasiado cansado/a

Tente programar atividades físicas durante o período da semana/dia em que tem mais energia. Pode também tentar praticar uma atividade física enquanto se sente cansado/exausto, pois isso pode aumentar o seu nível de energia. Tenha em atenção que a inatividade reduz a sua aptidão física, o que pode contribuir para a sua fadiga, pelo que qualquer exercício físico é melhor do que nenhum. Mais informações sobre a prática de exercício físico em caso de fadiga podem ser encontradas na página 6.

Estou demasiado stressado/a

Embora possa parecer difícil ultrapassar esta barreira, o exercício físico pode acabar por ajudar a reduzir o stress. O exercício físico pode ajudá-lo a sentir-se mais relaxado ao diminuir as hormonas do stress. Por isso, também para esta barreira, é importante dar uma oportunidade à atividade física e experimentar os seus efeitos nos seus níveis de stress. Planear as suas atividades diárias pode ajudar a reduzir o stress e a encontrar um horário para o exercício. Mais informações na página 44.

Não me sinto motivado/a

Existem várias formas de se motivar para o exercício físico. Procure a forma que melhor se adapta a si. O feedback sobre o seu nível de atividade pode ser uma excelente forma de se motivar. Por exemplo, utilize uma aplicação no seu telemóvel, como o pedómetro, ou utilize um relógio desportivo (Fitbit). Este relógio pode dar-lhe uma ideia do seu comportamento atual em termos de exercício e motivá-lo a fazer (mais) exercício.

A motivação pode vir de si próprio ou de outros. Marcar uma consulta com um amigo/familiar ou com um profissional de exercício físico pode ser útil para começar a fazer exercício. Pode motivar-se a si próprio estabelecendo objetivos. Lembre-se de que os objetivos devem ser realistas e realizáveis. Se não tiver a certeza de quais os objetivos adequados, pode pedir ajuda a um profissional de exercício físico.

Além disso, tenha em atenção que a motivação não é um pré-requisito para ser fisicamente ativo. Mesmo os atletas profissionais nem sempre estão motivados. A criação de um hábito reduz a necessidade de motivação a longo prazo. Procure um companheiro/amigo para fazer exercício físico consigo. Por exemplo, se caminhar enquanto conversa com um amigo, pode não parecer exercício, mas sim uma atividade social.

Como começar e continuar

Fazer um plano pode ajudá-lo a manter-se fiel aos seus objetivos. No seu plano de ação, escreva o exercício que vai realizar (o quê?), especifique o local (onde?), a hora (quando?) e a sua companhia (com quem?). Além disso, pense no que o pode impedir de cumprir o seu plano. No seu plano de ação, anote as barreiras que podem surgir e o que vai fazer para as ultrapassar.

No final, a motivação para fazer exercício físico é frequentemente maior quando o exercício se adequa às suas preferências pessoais. Gosta de correr, fazer Yoga, andar de bicicleta ou talvez dançar? Considere também o ambiente: Gosta do ambiente de um ginásio? Ou prefere fazer exercício físico ao ar livre? Se encontrar uma atividade de que goste, o exercício físico pode ser

gratificante por si só. Mas mesmo que não encontre uma atividade de que goste particularmente, pode haver outras recompensas que o podem motivar: O exercício físico pode ser uma forma de se relacionar com outras pessoas ou, pelo contrário, de ter algum tempo só para si. Talvez goste de estar ao ar livre na natureza; fazer exercício ao ar livre pode ser uma ótima forma de estar mais tempo ao ar livre. Experimente diferentes atividades e ambientes para descobrir o que é mais divertido e apelativo para si. Ao escolher uma atividade, tenha em conta o seu nível de aptidão física atual. Isto significa que uma atividade pode ser desafiante, mas não deve ser demasiado difícil. Atualmente, existem várias aplicações disponíveis que o podem motivar para o exercício físico. Especificamente para este estudo, irá utilizar a aplicação de exercício PREFERABLE e a aplicação Fitbit.



Código QR:
Aplicação
PREFERÍVEL

Estes temas podem também ser relevantes para si

- Dicas para o dia a dia: página 42



5 DICAS PARA O DIA A DIA

Diário de sintomas

Um diário de sintomas é um excelente recurso, pois permite identificar e compreender o que desencadeia ou intensifica os seus sintomas. Esta informação é útil, pois auxilia o planeamento das suas atividades diárias de acordo com as suas necessidades identificadas. Por exemplo, pode notar que sente fadiga com mais frequência no início da tarde e, portanto, pode agendar atividades mais exigentes, como exercício, realizar compras, etc., de manhã. O diário também fornecerá algum incentivo à medida que começar a reconhecer que, mesmo em dias em que se sente pior, haverá melhorias.

Um diário de sintomas também é útil para o seu médico, pois permitir-lhe-á fornecer-lhe informações pormenorizadas sobre os seus sintomas, em vez de tentar lembrar-se de tudo no momento. Pode utilizar um diário de sintomas escrito à mão ou descarregar uma aplicação de diário de sintomas para o seu smartphone/tablet. Para obter informações sobre um padrão de sintomas, pode também fazê-lo durante apenas alguns dias ou uma semana.



Segue-se um exemplo de um diário de sintomas:

Date & time	Sintoma	Detalhes (o que é que a desencadeia? qual a sua gravidade? quanto tempo dura?)	O que ajudou	Outros comentários
10/07/2023, 14:00	Fadiga	Sentar-se no sofá, sentir-se letárgico e sem energia	Dar um passeio no exterior	Foi difícil sair do sofá e pôr-me a andar, mas assim que comecei a andar na rua, comecei a sentir-me menos cansada
14/07/2023, 7:00	Formigueiro e dedos dormentes	A sensação de formigueiro e dormência nos dedos é mais frequente de manhã	Nada ainda	Perguntar ao enfermeiro ou ao médico na próxima consulta
17/07/2023, 17:00	Ansiedade	Participei num grupo de apoio a sobreviventes de cancro e fiquei extremamente ansioso/a quando me pediram para falar com o grupo	Fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes ajudou a acalmar-me	Pedir conselho ao médico. Encaminhamento para um psicólogo?

Planeamento do dia

Dedicar um pouco de tempo para planear o seu dia/semana/mês pode ser muito benéfico e ajudar a gerir os efeitos secundários/sintomas. Algumas das formas como o planeamento do dia pode ajudar incluem:

- Dar prioridade a atividades importantes e cumpri-las. Um exemplo disto pode ser fazer exercício todas as segundas e quintas-feiras à tarde, das 16 às 17 horas. Se tiver estes dias/horas reservados para fazer exercício, pode programar outras atividades em dias/horas diferentes.
- Identificar se tem demasiadas coisas para fazer e se precisa de reorganizar o seu horário. Se se aperceber que tem muitas coisas agendadas para um determinado dia/semana e que isso está a causar stress, utilize o seu calendário para reagendar algumas atividades para outros dias/horas.
- Se não se sentir em forma, pode utilizar a sua agenda para distribuir as atividades mais difíceis e exigentes ao longo da semana. Por exemplo, pode planear atividades mais extenuantes como fazer compras, jardinagem e limpar a casa em dias diferentes, em vez de tentar fazer tudo num só dia.
- Fazer um plano de refeições semanal e uma lista de compras (em papel ou numa aplicação) pode ser útil para garantir uma alimentação saudável, evitar várias idas às lojas e lembrar-se dos artigos que precisa de comprar (especialmente se estiver a sentir o „chemo brain“). Também pode cozinhar grandes quantidades e prepará-las em porções para o almoço para poupar tempo e dinheiro.

Dependendo da sua preferência, pode utilizar um calendário/diário físico, o seu smartphone/tablet ou uma combinação de ambos.

Higiene do sono

Se está a ter problemas com o seu sono, algumas das sugestões abaixo podem ser úteis.

À noite:

- Tente estabelecer um horário de sono consistente, em que se deita e acorda à mesma hora todos os dias da semana. Se tiver uma noite mal dormida, é importante continuar a acordar à sua hora habitual em vez de dormir até tarde. É preciso algum tempo para que isto tenha efeito, mas se mantiver uma rotina de sono rigorosa durante algum tempo, notará melhorias.
- Crie uma rotina noturna que o ajude a relaxar e o prepare para dormir, por exemplo, diminua as luzes à noite, desligue-se dos aparelhos eletrónicos 30-60 minutos antes de se deitar, tome um duche/banho quente, experimente técnicas de relaxamento/exercícios de atenção plena.
- Limite o seu tempo na cama ao sono e à intimidade, de modo a criar uma ligação na sua mente entre o sono e o facto de estar na cama.
- Otimize o seu quarto para dormir, criando um ambiente escuro, silencioso e fresco.
- Se não conseguir adormecer ao fim de 20 minutos, pode tentar levantar-se e fazer algo relaxante noutra divisão, com pouca luz, por exemplo, ler um livro, fazer alongamentos, praticar exercícios de atenção plena ou de respiração. Quando estiver a ficar com sono, volte para a cama. Isto pode ou não funcionar para si.

Durante o dia:

- Exponha-se à luz (em particular à luz solar) para uma regulação ótima do relógio interno do seu corpo.
- Seja fisicamente ativo e pratique exercício físico regularmente, pois pode fazê-lo sentir-se menos fatigado durante o dia e facilitar o adormecimento à noite. No entanto, evite fazer exercício imediatamente antes de dormir.
- Descanse um pouco quando precisar, mas limite as sestas diurnas a um máximo de 20 - 30 minutos. Dormir demasiado tempo durante o dia pode perturbar o seu ciclo de sono/vigília.
- Se tirar um momento de descanso físico, dê também algum descanso ao seu cérebro; estar deitado a navegar no seu telemóvel não é verdadeiramente repousante.
- Evite a cafeína à tarde e à noite (por exemplo, café, chá, chocolate), pois é um estimulante.
- Reduza o consumo de álcool antes de dormir. O álcool pode provocar sonolência no início, mas pode piorar a qualidade do sono.

Ter apoio de outros

Ter apoio pode ser útil se estiver a enfrentar os efeitos secundários do tratamento. Pode ser muito difícil pedir e aceitar a ajuda de familiares, amigos, colegas de trabalho ou profissionais, mas lembre-se: aqueles que estão a oferecer ajuda normalmente apreciam poder apoiá-lo, pois isso pode fazê-los sentirem-se úteis. Além disso, as pessoas que não estão ativamente a oferecer ajuda podem não se aperceber que precisa de ajuda, a menos que as informe (afinal, os seus sintomas podem não se manifestar no exterior). Verá que, depois de saberem, estão muitas vezes dispostos a ajudar.

Identificar pessoas com diferentes competências/personalidades na sua rede de apoio pode facilitar o pedido de apoio à pessoa certa. Alguns exemplos incluem escolher um amigo que seja carinhoso, não julgue e seja um bom ouvinte para falar sobre o que está a sentir ou pedir a alguém que tenha algum tempo livre para o levar de e para as consultas médicas.

Se houver alguém que lhe dê muito apoio, como o seu parceiro, pode pedir a outra pessoa da sua rede de apoio que cuide dele.

Algumas pessoas procuram apoio junto de pessoas que não são familiares, amigos ou colegas de trabalho. Os grupos de apoio locais podem ser uma boa opção, pois proporcionam um local seguro para partilhar e ouvir outras pessoas que estão a passar por uma situação semelhante. Em alternativa, pode não se sentir à vontade para frequentar grupos de apoio e preferir falar anonimamente com uma Linha de Apoio (por telefone ou chat instantâneo) ou ter consultas individuais com um profissional, como um assistente social, um conselheiro ou um psicólogo.



6 COMO CONTINUAR A FAZER EXERCÍCIO FÍSICO

Esperamos que você continue a se exercitar de forma independente para garantir que mantenha os benefícios da atividade física regular.

As recomendações actuais de exercício físico para pessoas que vivem com e para além do cancro, do Colégio Americano de Medicina Desportiva, são apresentadas no quadro abaixo. As recomendações específicas para os seguintes efeitos secundários podem ser encontradas nos capítulos dedicados a esses efeitos secundários: fadiga, ansiedade e sintomas depressivos, baixa funcionalidade física, neuropatia periférica induzida pela quimioterapia (NPIQ).

Recomendações de exercício físico actuais de acordo com o Colégio Americano de Medicina Desportiva:

Exercício aeróbio
(ex., caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar)

150 minutos/semana a uma intensidade moderada ou 75 minutos/semana a uma intensidade vigorosa

Exercício de força muscular
(ex., levantar pesos repetidamente com halteres, bandas de resistência ou máquinas de pesos; exercícios com o seu próprio peso corporal, como flexões, abdominais)

2x/semana de 2 séries, 8 - 12 repetições para os principais grupos musculares a uma intensidade moderada a vigorosa

Dicas que podem ajudar na transição:

- escolha atividades que lhe dêem prazer, tendo em mente que tanto o treino aeróbico como o de resistência são importantes!
- seja ativo a um ritmo confortável - verifique „como se sente“.
- planeie atividades com amigos e familiares.
- adapte as atividades às exigências da sua vida.

Gostaríamos que considerasse as seguintes questões e que mantivesse as suas respostas à mão (por exemplo, no frigorífico, na parede) para se lembrar das coisas que o podem ajudar a manter a sua atividade física nos próximos 6 meses.

Como me sinto agora em comparação com há 12 semanas atrás?

(Anote todas as mudanças positivas que observou desde o início do programa, por exemplo, mais energia? mais confiança? menos cansaço? menos stress? Felicite-se por esta conquista e lembre-se destes benefícios sempre que tiver vontade de faltar a uma sessão de exercício físico ou de deixar de fazer exercício)

Quais são as atividades em que vou participar - que mais gostaria de experimentar?

(Está agora numa fase em que o exercício físico se está a tornar uma rotina regular. Pode querer manter esta rotina atual ou pode haver outras atividades que costumava fazer ou que gostaria de experimentar, como a natação, o ciclismo ou a dança, para substituir os exercícios do estudo LION.)

Quem é que me vai apoiar e ajudar a garantir que mantenho a rotina?

(Escreva os nomes de todas as pessoas que o ajudarão a manter a sua rotina de exercício. Se tiver dificuldade em motivar-se a si próprio, tente encorajar um amigo ou familiar a fazer exercício consigo. Tente também que a família e os amigos o ajudem com outros compromissos, como as tarefas domésticas ou a assistência aos filhos ou aos pais.)

Onde e quando é que vou fazer exercício físico?

(Se escolher determinadas horas e locais todas as semanas para fazer exercício físico, isso ajuda-o a manter-se fiel e garante que se torna um hábito regular.)

O meu objetivo de exercício físico para os próximos 6 meses é:





[illegible]

Que situações dificultam o meu exercício físico?

(Pense nas questões que o podem impedir de manter as suas atividades. Demasiado ocupado com o trabalho? Demasiado cansado? Não quer fazer o exercício sozinho? Mau tempo? Férias?)

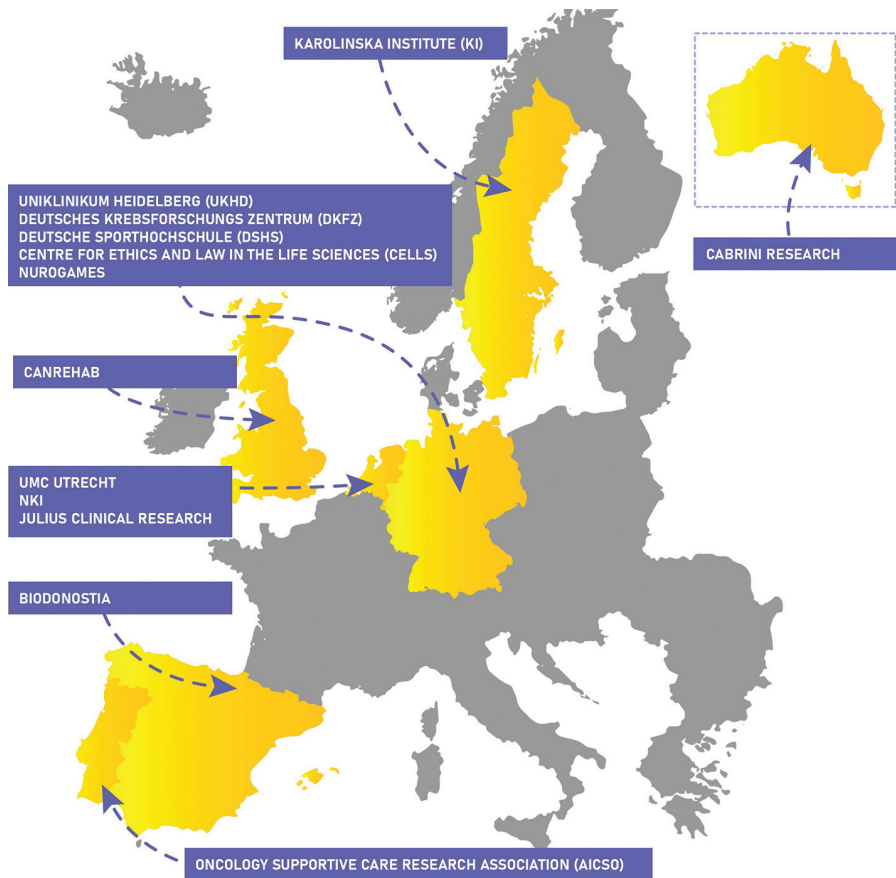


E vou ultrapassar isto...

(Pense em formas de ultrapassar estas barreiras... comprometer-se a fazer a atividade com outra pessoa geralmente ajuda, pedir a alguém que o ajude com outros compromissos para que possa marcar uma hora para fazer a sua atividade, quando estiver cansado fazer uma parte da atividade em vez da atividade completa, quando tiver uma recaída devido a férias ou doença - comece lentamente de novo.)

Estes temas podem também ser relevantes para si

- Conselhos gerais sobre a prática de exercício físico após um diagnóstico de cancro: página 32
- Como ultrapassar barreiras: página 38
- Conselhos para a vida quotidiana: página 42



Parceiros



Julius Clinical

biodonostia
health research institute



UMC Utrecht



Karolinska Institutet



AICSO
Asociación de Investigación de
Calidades de Soporte en Oncología



Funded by
the European Union

Este projeto recebeu financiamento do programa de pesquisa e inovação Horizon Europe da União Europeia, sob o acordo de subsídio nº 101057059.



Este projeto recebeu cofinanciamento do Conselho Nacional de Pesquisa em Saúde e Medicina do Governo Australiano, sob o ID do subsídio 2017666.