

Por que voltar à clínica?

Um guia para jovens que tiveram câncer.



Você já se perguntou por que deve voltar à clínica?

Você já pensou por que você é chamado para voltar ao médico ou para que servem todos os exames?

Isso parece perda de tempo ou você gosta de voltar?

Patrocínio

Comunidade dos Fortes, Município de Careáçu, MG

Tradução: Voluntários da IBM

Revisão: Sílvia R Brandalise e Carmen C M Rodrigues (Centro Infantil Boldrini)

Editoração: Lucas Rodrigues | Impressão: Cin Negócios

Adaptado com permissão a partir da publicação "What's the point of coming to the clinic? A guide for young people who have had cancer", produzido por Children's Cancer and leukaemia Group (CCLG) – o líder credenciado no Reino Unido no fornecimento de informações sobre o câncer para crianças e adultos jovens, e seus familiares www.cclg.org.uk.

Este livreto foi possível graças à doação de Emily Ash Trust

Trabalhando com crianças e suas famílias que sofrem de leucemia e outras formas de câncer.

Website: www.emilyashtrust.com

Desenhado e Publicado em November 2006 pelo CCLG Primeira edição impressa em junho de 2004

© Cancer Research UK & CCLG 2006

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer meio sem a autorização prévia de Cancer Research UK and the CCLG.

Solicite ao Cancer Research UK, PO Box 123, Lincoln's Inn Fields, London, WC2A 3PX

Este livreto é produzido em benefício do CCLG e Cancer Research UK. Editado por Professor Christine Eiser, Dr Annie Griffiths e Dr Helena Davies.

A partir de primeiro de agosto de 2006 o UK Children's Cancer Study Group e UK Childhood Leukaemia Working Party se fundiram para formar o Children's Cancer and Leukaemia Group (CCLG)



Por que voltar à clínica?

Explicando o que é o câncer e por que é importante visitar regularmente seu médico.

Este livreto foi escrito para falar com você sobre o retorno à clínica; para quê e porquê isso é importante. Também fala sobre o que aconteceu com você no passado e o que isso pode significar para seu futuro.

Então, se você alguma vez já se perguntou:

O que é câncer?

Por que isso aconteceu comigo?

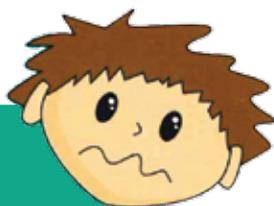
Qual tratamento eu tive?

ou

Ele voltará novamente?

Tem algo que eu possa fazer para que não volte?

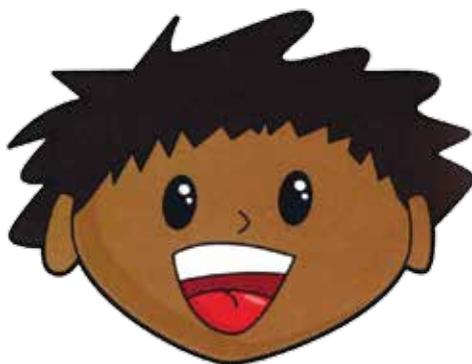
O que eu posso fazer para continuar saudável?



Então continue lendo ...

Hoje em dia, existem várias outras pessoas jovens que já tiveram câncer. Sam é uma delas...

Sam teve câncer quando ele era muito pequeno. Ele não sabe se alguém explicou para ele sobre o que é o câncer mas, se explicaram, ele não consegue se lembrar, então ele fez algumas perguntas para conseguir entender.

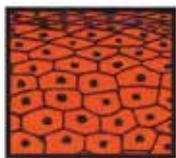


Sabendo sobre o que Sam descobriu, talvez possa ajudar a responder algumas das suas perguntas...

O que causa o câncer?	página 3
Como ele é tratado?	página 4
Por que devo vir à clínica?	página 5
Para que servem os exames na clínica?	página 6
Por que eles medem e pesam você na clínica?	página 7
Tem algo que você possa fazer para não adoecer novamente?	página 8
Assim, qual é a questão de vir à clínica?	página 12

O que causa o câncer?

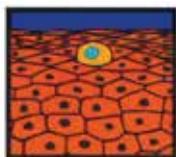
Ninguém realmente sabe o que causa o câncer, mas sabemos que você não pode pegá-lo de ninguém e que nada que você tenha dito ou feito causou a doença.



Nós também sabemos como o câncer começa. Seu corpo é feito de milhões de células assim como um prédio é feito de milhões de tijolos.

No entanto, seu corpo tem que crescer (diferente de um prédio!) produzindo novas células, e as antigas são substituídas. Assim, novas células devem ser feitas o tempo todo – exatamente o mesmo número, do mesmo tipo, no mesmo lugar.

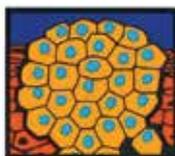
Este processo tem que ser cuidadosamente controlado (não seria muito legal se uma perna crescesse mais rápido que a outra, ou se nós continuássemos a crescer e crescer, durante a nossa vida inteira!) e, de forma incrível, isso normalmente acontece muito bem.



No entanto, isso pode dar errado, se uma célula **anormal** for produzida por acidente; a célula anormal não pode ser controlada do

mesmo jeito que a normal e isto produz mais e mais células anormais, como ela própria.

Se as células anormais formam um caroço, ele é chamado de ‘tumor’ (‘tumor’ significa apenas um ‘caroço’); se elas forem células ósseas anormais, isso é um tumor ósseo, se elas forem células cerebrais, isso é então um tumor cerebral, e assim por diante. Se as células anormais forem glóbulos brancos, elas podem surgir em caroços (isso é chamado um linfoma) ou elas podem ser encontradas na medula óssea e no sangue (isso é chamado de leucemia).



Alguns tumores são capazes de disseminar para diferentes partes do corpo – estes são chamados de ‘tumores malignos’ ou ‘câncer’;

outros tumores não se espalham, mas formam um caroço em apenas um lugar – esses são chamados de ‘tumores benignos’.

‘Benigno’ significa ‘amigável’, ou seja, eles não fazem mal algum. No entanto, isto não é sempre verdade, porque mesmo que ele não se espalhe, um caroço no lugar errado pode causar problemas, um tumor benigno no cérebro, por exemplo.

Como o câncer é tratado?

Existem 3 principais tratamentos para o câncer:

1. Cirurgia
2. Quimioterapia
3. Radioterapia

Você pode querer usar esse espaço para anotar quaisquer dúvidas que você tenha tido até agora.

O tratamento que você teve foi escolhido por seus médicos especialmente para você, e você pode ter recebido um, ou dois ou os três tipos.

.....
.....

O que é cirurgia?

Cirurgia significa fazer uma operação. Ela retira os caroços de células más, cortando-as fora.

.....
.....

O que é quimioterapia?

A palavra 'quimioterapia' significa tratamento com medicamentos. Esses remédios são muito poderosos e funcionam matando as células malignas.

.....
.....
.....

O que é radioterapia?

Radioterapia significa o tratamento por radiação. Radiação é um tipo de energia, um pouco como a luz, mas você não pode vê-la. A máquina de radiação mata as células cancerígenas ao irradiar um raio-X nelas. Você talvez tenha usado esse tratamento em sua cabeça, abdômen, perna, ou outro lugar, dependendo do seu tipo de câncer.

.....
.....
.....
.....
.....

Por que eu devo voltar à clínica?

Para ajudar outras pessoas

Ao recebê-lo nas consultas e ver como você está indo, os médicos podem aprender bastante. Eles podem usar o que eles aprenderam com você para fazerem melhor para jovens que estão com câncer agora.

Para checar se você não teve nenhum efeito colateral do tratamento

Como você sabe, as drogas quimioterápicas têm que ser realmente fortes para matar todas as células ruins, mas, porque elas são realmente tão fortes, elas podem matar também algumas das células saudáveis. O mesmo acontece com a radioterapia. Ela é realmente muito eficiente para matar as células más, entretanto pode danificar também as células saudáveis.

Matar algumas células saudáveis não é normalmente um problema, porque elas crescem novamente, mas em algumas partes do corpo pode ser difícil para elas crescerem rápido o suficiente. Por isso, algumas pessoas podem apresentar mais tarde problemas de crescimento ou com seus rins, coração ou pulmões. Isso não acontece com muitas pessoas, mas ainda assim é uma boa ideia ir à clínica para checar que isso não acontece com você.

Para checar se o câncer não está voltando.

Agora você está bem e saudável mas, porque você já teve câncer uma vez, você pode ter novamente. As chances disso acontecer **são muito, muito, muito pequenas**, mas é bom checar sempre.

Para fazer perguntas

Ir à clínica é uma oportunidade para fazer qualquer pergunta sobre o tratamento que você recebeu ou fazer perguntas sobre o futuro.

Às vezes você pode não querer voltar à clínica, especialmente se você tiver que perder algo que seus amigos estão fazendo, mas é importante lembrar que ir ao hospital é a melhor maneira de garantir que você está se mantendo saudável. Isso também ajuda os médicos a encontrar a melhor maneira para ajudar outras crianças com câncer.

Para que servem os exames feitos na clínica?

Você pode descobrir para que servem os exames perguntando a seu médico.

Você pode ficar nervoso para fazer perguntas ao médico, especialmente se foi ele quem sempre fez perguntas a você. Mas, essa é a **sua** doença e isso afeta **você**, então faz sentido que você queira saber sobre isso.

Também não é preciso se preocupar se a sua pergunta é boba. Se você quer saber algo sobre

a **sua** doença, então não importa, qualquer que seja a sua dúvida, ela é importante. Os médicos ficarão felizes em saber que você está descobrindo coisas sobre você.

É preciso lembrar que os médicos são as pessoas que sabem tudo sobre os exames e ficarão felizes em te ajudar.

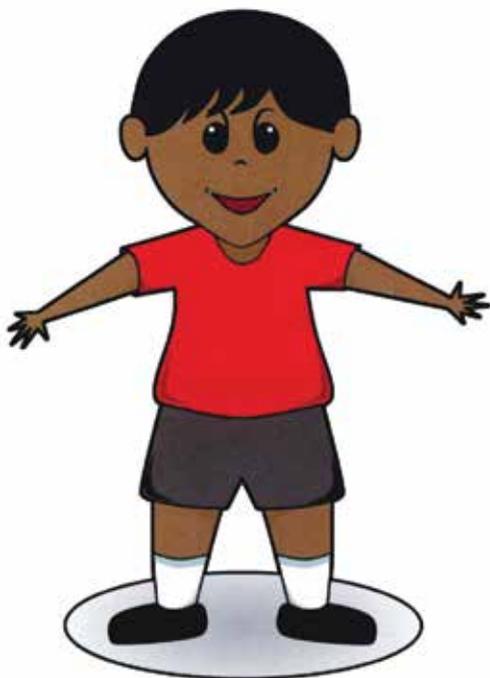


Você pode se sentir nervoso ao perguntar para que serve um exame, mas possivelmente ficará surpreso como você se sentirá bem após ter feito a pergunta. E se sentirá mais confortável em perguntar da próxima vez.

Por que eles pesam e medem você na clínica?

É muito importante ser pesado e medido na clínica para ter certeza que você está crescendo bem.

Às vezes o tratamento pode interferir nos hormônios que fazem as pessoas crescerem. Se isto ocorrer, seu corpo pode crescer mais devagar, e você ficar um pouco mais baixo.



Na clínica, pode ser verificado se o seu peso, altura e hormônios estão ok e, se os hormônios não estiverem funcionando adequadamente, isto pode ser corrigido e você precisa conversar com seu médico sobre este assunto.

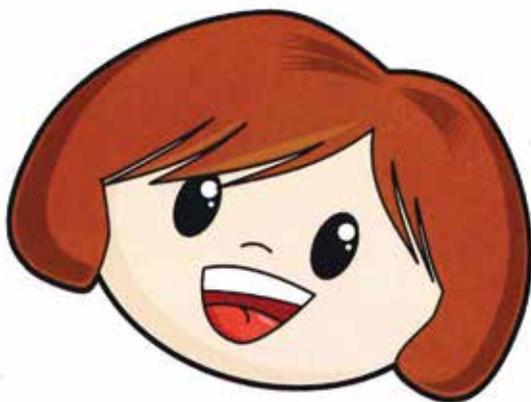
É importante lembrar que são poucas as pessoas que crescem devagar devido ao tratamento. Se você for um pouco menor, provavelmente você começará a “crescer” em uma idade diferente da dos seus amigos. As pessoas crescem em idades diferentes. As meninas começam a crescer aos 11 anos; os garotos ao redor dos 14 anos. Ser um pouco mais baixo provavelmente não tem nada a ver com o fato de ter tido câncer e, se tiver indo à clínica, você descobrirá isto e algo poderá ser feito.

Tem algo que você possa fazer para não ficar doente novamente?

Ir à clínica não é apenas para ter certeza que você não ficará doente novamente, mas também para ter certeza que você continua saudável. É por isso que às vezes os médicos fazem perguntas sobre cigarro, se você está fazendo exercício, o que come, e sobre atividades de lazer.

Há coisas que você pode fazer para tentar impedir que o câncer volte, e se manter saudável. Os médicos sugerem que você:

- Não fume
- Faça exercícios regularmente e tenha uma alimentação saudável
- Não tome sol em excesso



É importante tentar fazer estas coisas. Também é importante tentar não se preocupar muito em ficar doente de novo. Depois de tudo pelo que você passou, você saberá que é importante aproveitar o máximo da vida. Mas para fazer isso, você deve tomar cuidado com seu corpo para ser capaz de fazer mais tarde tudo o que você quiser.

Agora vamos falar um pouco sobre o que você pode fazer para evitar ficar doente novamente...

Fumar

Nem sempre é fácil fazer as coisas que nós sabemos que devemos. Às vezes as pessoas encontram-se em situações onde há pressão para fumar um cigarro, talvez com um grupo de amigos, ou em uma festa. Talvez você já tenha passado por esta situação.

É só um pouco de diversão, e que mal pode fazer?

Fumar é a única coisa mais diretamente ligada ao câncer. Os médicos **têm certeza** que fumar deixa as pessoas mais vulneráveis ao câncer. Isso pode



ser mais provável para você, que já teve câncer uma vez.

Fumar bloqueia a entrada de ar em seus pulmões e faz com que seu coração tenha que trabalhar mais. Isso será uma informação ruim, se seu coração ou pulmões estiverem um pouco fracos devido ao tratamento do câncer.

Outras pessoas podem tentar te convencer a fumar, mas se você disser que não e continuar firme dizendo não, então rapidamente eles vão entender que você fala sério e vão parar de te amolar. Você pode pensar em como dizer não quando alguém perguntar se você quer um cigarro. Se alguém perguntar se você quer um cigarro, você pode recusar dizendo, por exemplo “Não, obrigada. Eu não quero fumar”. Você ficará surpreso em como se sentirá bem ao tomar a decisão de não fumar e ficar firme. Você também estará fazendo a melhor coisa para não adoecer novamente!

Exercício

Quando você estava doente, talvez você se sentisse cansado demais para brincar ou praticar esportes. Agora que você está melhor, é uma boa ideia tentar se exercitar. Talvez seja difícil fazer esforço físico na primeira tentativa, especialmente se você não gosta de exercícios. Também, você pode não gostar de se trocar na frente de outras pessoas, especialmente se, com o tratamento, você perdeu ou ganhou peso.

Fazer coisas simples é o jeito de começar.

Agora que você está bem, se você estiver achando difícil começar a fazer muitos exercícios você pode pensar em algumas maneiras mais fáceis para começar.

Tente caminhar ou andar de bicicleta para ir à escola ou em qualquer outro lugar. Se você começar com algo simples, você terá mais vontade de continuar e isso será melhor para o seu corpo.

Um bom lugar para descobrir outras coisas é o centro esportivo local. Eles poderão oferecer a você vários outras coisas como judô, tênis de mesa, dança, vôlei, ou aeróbica na água. Se você tentar algum e não gostar, pode tentar outra coisa.



Como você pode continuar?

Uma vez que você começou, é importante continuar. Para ajudá-lo a continuar, uma boa ideia é fazer algo com um amigo.

É mais fácil continuar quando você não estiver sozinho, e também é mais divertido em dois! Vocês podem tentar algo no centro esportivo local ou fazer alguma atividade física na escola.

O que você pode fazer para não se sentir mal ao se trocar na frente de outras pessoas?

Muitas pessoas se preocupam com sua aparência, mesmo se eles estiveram doentes ou não. Lembre-se que todos são diferentes e o que conta é como as pessoas são por dentro.

Mesmo que fazer um pouco de atividade física possa parecer um grande esforço, porque você teve câncer, é realmente importante. Gradualmente, você vai ficar em forma e comendo bem, você estará fazendo seu melhor para continuar se mantendo bem.

Tomar sol



Algumas pessoas realmente querem ficar bronzeadas. Lendo revistas ou assistindo TV com seus amigos, você já deve ter ouvido eles dizendo que gostariam de se bronzear porque:

Parece bonito

Pessoas bronzeadas apenas parecem que estão em forma e saudáveis. O bronzeado mostra que a pele lutou para se proteger dos perigosos raios ultravioletas do sol.

Algumas pessoas sentem-se tentadas a ficar um longo tempo expostas ao sol para se bronzear mais rapidamente. Essa é a pior coisa que você pode fazer – isto não dá a sua pele a chance de se proteger e você ficará queimado. A queimadura de sol também dói e você não aparecerá bem se ficar todo vermelho, com manchas e descamando a pele.

Como você pode garantir que não ficará queimado pelo sol?

Mesmo que você não esteja tentando se bronzear, há coisas que você pode fazer para se proteger do sol e ter a certeza de que não ficará queimado.

- Quando estiver realmente quente, fique longe do sol e se proteja com calças e camisetas de manga longa.
- Use um chapéu para evitar que você fique com dor de cabeça.

- Sempre use um protetor. Eles são classificados em números – quanto mais alto o número, mais ele protege sua pele. Porque você já esteve doente, é bom que você utilize um com número alto como 15 ou 20. Estes protegerão melhor sua pele. Passe bastante protetor e reaplique de tempo em tempo.
- Não use espreguiçadeiras. Elas favorecem quantidades extras dos perigosos raios ultravioletas do sol, o que pode ser muito ruim para você.

O que mais eu posso fazer?

Algumas pessoas que fizeram a radioterapia têm mudanças em suas peles, que podem se tornar pior com a queimadura da pele. Se uma marca ou uma pinta mudar de forma, tamanho ou cor, ou sangrar ou coçar, você deve consultar o médico.

Os médicos acreditam que muito sol está vinculado ao câncer. Isso pode ser pior para você se você já teve câncer uma vez.

Então, por quê voltar à clínica?

Ao ler este livreto com a história do Sam, esperamos que você tenha aprendido sobre a importância de voltar à clínica. Às vezes você pode não gostar de ir, mas agora você sabe como isso é importante.

Várias coisas provavelmente estão começando a mudar para você; com seu corpo, com a relação

com seus amigos, com a escola, com seus pais, e isso pode parecer estranho. O importante a lembrar é que você tem muitas coisas para esperar, como fazer novos amigos, ir a festas, ter um namorado ou namorada e, a longo prazo, conseguir um emprego e entrar na faculdade.



Com tantas coisas acontecendo, e com tanta novidade, a última coisa que você quer pensar é sobre ter tido câncer.

Tendo a certeza de que voltará à clínica e seguirá os conselhos desse livreto, você estará fazendo o melhor que você pode para continuar em forma e saudável. Dessa maneira, você pode seguir em frente com sua vida, sabendo que está cuidando de sua saúde agora e por muito tempo.



Notas ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Perguntas a fazer na próxima vez que for à clínica...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Patrocínio

Comunidade dos Fortes, Município de Careagu, MG



Crianças com câncer e Grupo de Leucemia
Children's Cancer and Leukaemia Group

3rd Floor, Hearts of Oak House
9 Princess Road West
Leicester. LE1 6TH

Tel: 0116 2494460

Fax: 0116 2494470

Email: info@cclg.org.uk

Website: www.cclg.org.uk

Registro de Caridade N°: 286669

**UKCCSG/CCLG folhetos estão disponíveis
para download no site www.childcancer.org.uk**