



Após um Diagnóstico de Linfoma



O linfoma é um câncer que começa nos linfonodos e em outras células do sistema linfático (parte do sistema imunológico do corpo). Ele afeta principalmente os glóbulos brancos, que são a primeira defesa do corpo contra infecções e doenças. Se você foi diagnosticado com linfoma, provavelmente já fez exames de imagem e raios-x, exames de sangue e uma biópsia (um teste que retira um pouco de tecido ou medula óssea para verificar a presença de câncer). Outros testes podem ter sido realizados nas células cancerosas para verificar certas proteínas e alterações genéticas. Você também pode ter feito outros procedimentos para descobrir se o câncer se espalhou. Esses exames ajudam seu médico a entender o tipo de linfoma que você tem, em que estágio está e qual tratamento pode ser útil.

Tipos de linfoma

Existem dois tipos principais de linfoma. Cada tipo afeta diferentes tipos de glóbulos brancos e têm tratamentos diferentes.

- **Linfoma não Hodgkin (LNH):** mais comum
- **Linfoma de Hodgkin (LH):** bem menos comum

Seu tratamento (e como ele funciona) dependerá do tipo e do estágio do linfoma. Suas opções de tratamento também dependerão de sua saúde e preferências pessoais. Seu médico pode explicar mais sobre o tipo de linfoma que você tem.

Tratamento para linfoma

Existem várias maneiras de tratar o linfoma. Muitas vezes, é necessário mais de um tipo de tratamento.

Linfoma não Hodgkin

Alguns tumores de crescimento lento podem ser monitorados, e o tratamento pode não precisar ser iniciado imediatamente.

Às vezes, é possível realizar uma cirurgia para remover o tumor. Após a cirurgia (ou se a cirurgia não for uma opção segura), o tratamento pode incluir quimioterapia, imunoterapia e terapia direcionada, com ou sem radiação. O transplante de células-tronco pode ser outra opção.

Linfoma de Hodgkin

O linfoma de Hodgkin é frequentemente tratado com radiação e medicamentos como a quimioterapia. Às vezes, são administradas imunoterapia ou células-tronco.

Certifique-se de perguntar:

- Qual tipo de linfoma eu tenho?
- Onde está o linfoma no meu corpo?
- Em que estágio está o meu linfoma e o que isso significa?
- O que mais você descobriu com os resultados dos meus exames?
- Vou precisar de mais exames?
- Quais são minhas opções de tratamento? Qual você acha que é a melhor para mim e por quê?
- Qual é o objetivo do tratamento?
- Existem ensaios clínicos para o meu tipo de linfoma?

O que esperar durante o tratamento

Sua equipe de tratamento do câncer explicará seu plano de tratamento. Essa equipe pode incluir diferentes médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, dependendo do tipo de tratamento necessário. Por exemplo, se você precisar de radioterapia, trabalhará com um oncologista especializado em radiação. Eles dirão o que esperar antes, durante e depois do tratamento com radiação.

Se precisar de outros tipos de tratamento, sua equipe de tratamento do câncer explicará como será administrado, ajudará a se preparar, acompanhará seu progresso e auxiliará no manejo de quaisquer efeitos colaterais. Você também poderá realizar exames de sangue, tomografias ou outros testes em determinados momentos para avaliar a eficácia do tratamento.

Nem todos que passam por tratamento para linfoma apresentam os mesmos efeitos colaterais. Por exemplo, os efeitos colaterais da quimioterapia são diferentes dos da radiação. E pessoas que recebem o mesmo tratamento podem ter efeitos colaterais diferentes. No entanto, muitas pessoas em tratamento para linfoma têm um risco maior de infecção, pois o sistema imunológico fica enfraquecido. Você pode ser orientado a tomar cuidados extras para evitar germes que causam infecções, como evitar aglomerações ou usar uma máscara facial.

Certifique-se de perguntar:

- Quais efeitos colaterais posso ter, e o que posso fazer sobre eles?
- Como saberemos se o tratamento está funcionando?
- Com que frequência receberei tratamento? Quanto tempo vai durar?
- Onde receberei o tratamento? Posso dirigir sozinho?
- Poderei continuar fazendo minhas atividades habituais, como trabalhar e fazer exercícios?

O que esperar após o tratamento

Após o tratamento, peça ao seu médico oncologista um resumo do tratamento e um plano de acompanhamento. Isso é chamado de plano de cuidados para sobreviventes. Seu oncologista trabalhará junto com seu médico de cuidados primários para monitorar sua saúde geral e ajudá-lo a lidar com os efeitos colaterais do tratamento. Você também fará exames regulares para verificar se o linfoma voltou ou se um novo câncer começou em outra parte do corpo.

Para algumas pessoas, o linfoma pode não desaparecer completamente. Elas podem continuar a receber tratamento, e exames ainda serão necessários para avaliar a eficácia do tratamento.

Pessoas que tiveram linfoma correm o risco de ter a doença novamente ou de desenvolver certos outros tipos de câncer. Mesmo que você se sinta bem após o término do tratamento, é importante perguntar à sua equipe de tratamento do câncer sobre uma programação regular de exames de acompanhamento para verificar se o linfoma voltou.

Certifique-se de perguntar:

- Onde posso obter uma cópia do resumo do meu tratamento e do plano de acompanhamento?
- Com que frequência preciso ver minha equipe de tratamento do câncer?
- Quando e como devo entrar em contato com eles?
- Vou precisar de exames para ver se meu linfoma voltou ou para verificar problemas decorrentes do meu tratamento?
- Preciso de exames de rastreamento, como uma mamografia ou colonoscopia, para detectar outros tipos de câncer precocemente?
- Existem possíveis efeitos colaterais tardios ou de longo prazo?
- Onde posso encontrar meus registros médicos após o tratamento?

Mantendo-se saudável

Certifique-se de informar seu médico ou equipe de tratamento do câncer se algum efeito colateral do tratamento não desaparecer ou se você tiver novos sintomas.

Há coisas que você pode fazer para manter-se saudável durante e após o tratamento. Não fumar pode ajudar a reduzir suas chances de ter linfoma novamente. Alcançar e manter um peso saudável, alimentar-se bem e ser ativo também podem ajudar você a manter a saúde e a reduzir o risco de desenvolver um novo linfoma ou outros tipos de câncer.

Lidando com seus sentimentos

Ter linfoma pode fazer você se sentir assustado, triste ou nervoso. É normal ter esses sentimentos, e há maneiras de ajudar você a lidar com eles.

- Não tente lidar com seus sentimentos sozinho. Fale sobre eles, não importa o que sejam.
- Está tudo bem sentir-se triste ou desanimado de vez em quando, mas informe sua equipe de tratamento do câncer se você tiver esses sentimentos por mais de alguns dias.
- Se o seu médico aprovar, continue fazendo coisas de que gosta, como passar tempo ao ar livre, ir ao cinema ou a um evento esportivo ou sair para jantar.
- Obtenha ajuda com tarefas como cozinhar e limpar.

Você pode querer procurar amigos, familiares ou líderes ou grupos religiosos. Aconselhamento ou um grupo de apoio podem ajudar também. Informe sua equipe de tratamento do câncer sobre como você está se sentindo. Eles podem ajudá-lo a encontrar o apoio certo.



Para mais informações e suporte, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.