



Após um Diagnóstico de Câncer de Pele



Se você foi informado de que tem câncer de pele, provavelmente já realizou exames e uma biópsia (um teste que coleta uma amostra de tecido para verificar a presença de câncer). Outros testes podem ter sido realizados nas células cancerosas para verificar certas proteínas e alterações genéticas, chamadas biomarcadores. Você também pode ter feito exames ou outros testes dependendo do tipo de câncer de pele que possui. Esses exames ajudam seu médico a saber qual tratamento pode ajudar.

Tipos de câncer de pele

Existem muitos tipos de câncer de pele. É importante entender o tipo que você tem para saber o que esperar.

Câncer de pele basocelular e espinocelular são os dois tipos mais comuns de câncer de pele. Eles geralmente não são graves, pois raramente se espalham para outras partes do corpo. Esses tipos também respondem bem ao tratamento.

- O câncer de pele basocelular começa na camada inferior da pele.
- O câncer de pele espinocelular começa na camada superior da pele.

O **melanoma** é um tipo menos comum de câncer de pele. Ele começa nas células que dão cor (pigmento) à pele. O melanoma é mais grave, pois é mais provável que se espalhe para outras partes do corpo. O melanoma causa quase todas as mortes por câncer de pele porque pode se espalhar rapidamente.

Tratamento para o câncer de pele

Quando detectado precocemente, a maioria dos cânceres de pele pode ser removida com uma pequena cirurgia feita no consultório do seu médico. Outros tratamentos podem, às vezes, ser aplicados diretamente na pele. Para cânceres de pele que se espalharam, podem ser utilizados radioterapia e medicamentos, como quimioterapia, terapia-alvo ou imunoterapia.

Seu tratamento dependerá do tipo e estágio do seu câncer de pele. As opções de tratamento também dependerão dos resultados dos testes nas células cancerosas, da sua saúde e das suas preferências pessoais. Seu médico ajudará a decidir quais tratamentos são melhores para você.

Certifique-se de perguntar:

- Qual é o objetivo do tratamento?
- Que tipo de câncer de pele eu tenho?
- Em que estágio está meu câncer de pele, e o que isso significa?
- O que mais foi descoberto com os resultados dos meus exames?
- Eu preciso de cirurgia? Se sim, como as áreas ficarão após a cirurgia?
- Vou precisar de mais exames?

O que esperar antes e durante o tratamento

A maioria dos cânceres de pele é tratada com cirurgia simples ou tratamentos aplicados na pele por um dermatologista (médico da pele). Alguns cânceres de pele são tratados em um centro de tratamento de câncer, especialmente se for necessário um tratamento mais intenso ou se o câncer se espalhou para outras partes do corpo. Seu médico e sua equipe explicarão o tratamento e como ele será administrado. Eles ajudarão você a se preparar, acompanharão seu progresso e o ajudarão a lidar com qualquer efeito colateral.

Nem todas as pessoas em tratamento para câncer de pele terão os mesmos efeitos colaterais. Por exemplo, os efeitos colaterais de uma cirurgia na pele são diferentes dos efeitos da quimioterapia, terapia-alvo, imunoterapia ou radioterapia. E as pessoas que recebem o mesmo tratamento podem ter efeitos colaterais diferentes.

Certifique-se de perguntar:

- Preciso de tratamento além da cirurgia?
- Existem ensaios clínicos para meu tipo de câncer?
- 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?
- Terei cicatrizes? Vou parecer ou me sentir diferente?
- Devo tomar cuidados especiais para evitar a exposição ao sol?

O que esperar após o tratamento

Após o tratamento, seu médico o acompanhará de perto. Eles realizarão exames de pele para verificar se o câncer voltou ou se um novo câncer começou em outra parte do corpo. Eles também ajudarão a gerenciar qualquer efeito colateral.

Para algumas pessoas, o câncer pode não desaparecer completamente. Elas podem continuar recebendo tratamento, e serão necessários exames para ver como o tratamento está funcionando.

Você pode enfrentar mudanças no corpo após o tratamento. Dependendo do tamanho, tipo e localização do câncer, sua pele pode apresentar cicatrizes ou outras alterações. Certifique-se de perguntar ao médico o que esperar e informe-o caso tenha algum problema.

Pessoas que já tiveram câncer de pele têm um risco maior de desenvolver outro câncer de pele. Mesmo que você se sinta bem após concluir o tratamento, é importante perguntar ao seu médico sobre um cronograma regular para exames de acompanhamento para verificar se o câncer de pele voltou.

Certifique-se de perguntar:

- Onde posso obter uma cópia do resumo do meu tratamento?
- Com que frequência preciso vê-los? Quando e como devo entrar em contato com vocês?
- Vou precisar de exames para ver se meu câncer voltou ou para verificar problemas decorrentes do meu tratamento?
- Preciso de um plano de acompanhamento após o tratamento?
- Existem efeitos colaterais tardios ou de longo prazo do tratamento que devo observar?
- Onde posso encontrar meus registros médicos após o tratamento?

Mantendo-se saudável

Certifique-se de informar ao seu médico 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. É importante verificar a pele com frequência em busca de mudanças. Peça a um amigo ou membro da família que o ajude a observar áreas que são difíceis de ver sozinho. Informe seu médico se notar algo diferente. Certifique-se de proteger a pele quando estiver ao ar livre. Fique na sombra sempre que possível, use protetor solar e cubra a pele exposta. Lembre-se de fazer isso durante o ano todo quando estiver ao ar livre. Evite também câmaras de bronzeamento. Alimentar-se bem, manter um peso saudável, não fumar, beber líquidos suficientes e ser ativo também podem ajudar a manter a saúde.

Lidando com seus sentimentos

Ter câncer de pele 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 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 também pode ajudar. Algumas pessoas acham útil conversar com outras que passaram pelas mesmas experiências. Um grupo de apoio pode oferecer isso. 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.