

# Dicas para gerir a fadiga associada ao cancro da mama metastático

---

## Dicas diárias para ajudar a reduzir a fadiga associada ao cancro

A energia é como uma conta bancária, sempre que retira energia para completar uma atividade, é importante repor a sua energia com descanso e outras atividades. A seguir, irá encontrar uma lista de verificação de ações simples para ajudar a equilibrar o consumo energético e a minimizar a fadiga:

- IDENTIFIQUE**
  - Reconheça atividades que causam fadiga e dê tempo para a recuperação após essas atividades.
  
- ATRIBUA PRIORIDADES**
  - Faça a gestão da sua agenda e responsabilidades e seja realista sobre o que pode controlar.
  - Não tenha medo de pedir ajuda ou dizer não às responsabilidades.
  
- REABASTEÇA**
  - Mantenha uma dieta saudável e equilibrada.
  - Comece o dia com uma pequena caminhada ou atividade física para revitalizar energias após uma noite de descanso.
  
- DESCANSE**
  - Tente dormir 7 a 8 horas por noite. Se estiver a ter dificuldades em dormir, partilhe-o com a sua equipa de profissionais de saúde.
  - Vá para a cama e acorde à mesma hora todos os dias.
  - Nas noites em que não conseguir dormir, saia da cama e tome uma chávena de chá ou leia um livro. Evite usar a internet e dispositivos eletrónicos que possam distrair.
  - Evite cafeína durante pelo menos 8 horas antes de ir para a cama.
  
- FALE**
  - Fale com o seu médico ou enfermeira sobre a fadiga relacionada com o diagnóstico e tratamento.
  - Contacte outras pessoas que lidam com o mesmo problema através de salas de chat online para doentes, grupos do Facebook ou grupos de defesa de doentes para conhecer mais estratégias para combater a fadiga.

## Minimizar a fadiga relacionada com o cancro

Trabalhe com profissionais de saúde que se concentram em minimizar a fadiga, ajudando-a a aumentar a energia através da gestão da dor, nutrição e terapia alternativa, como ioga ou acupuntura:



### FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EM ONCOLOGIA

- Estes especialistas podem ajudá-la a estabelecer uma rotina de bem-estar que a ajude a lidar com a dor, aumentar a energia e minimizar a fadiga. Converse com os seus oncologistas ou enfermeira assistente sobre as opções disponíveis na sua comunidade.



### DIETISTA

- Melhorar a nutrição também é uma forma importante de prevenir a fadiga.



### PSIQUIATRA OU PSICÓLOGO CLÍNICO

- Os profissionais de saúde mental podem ajudá-la a lidar com o stresse e outros desafios de saúde mental que contribuem para a fadiga. Os psiquiatras podem prescrever medicamentos para ajudar a enfrentar os desafios da saúde mental.



### ONCOLOGISTA

- A fadiga é um efeito indesejável comum de muitos tratamentos do cancro da mama metastático. Fale com o seu médico e enfermeira sobre os efeitos indesejáveis que possa estar a sentir, de forma a que possam ajustar os tratamentos ou recomendar outros profissionais de saúde que possam ajudar.



### TERAPIA ALTERNATIVA

- As terapias alternativas como ioga suave e acupuntura podem ser úteis no combate à fadiga. Fale com o seu médico e enfermeira sobre as terapias alternativas mais indicadas para si.