

O QUE PERGUNTAR AO SEU MÉDICO?

Informação útil para antes, durante e depois de consultar o(s) seus(s) médico(s).



CONTEÚDOS

03

- PREPARAÇÃO
- DURANTE A CONSULTA

04

- ARRISQUE PERGUNTAR

05

- DEPOIS DA CONSULTA
- TOMAR DECISÕES

06

- QUESTÕES GERAIS

07

- CIRURGIA

08

- QUIMIOTERAPIA

09

- RADIOTERAPIA

10

- TERAPIAS BIOLÓGICAS, ANTICORPOS MONOCLONAIS E IMUNOTERAPIAS
- ENSAIOS CLÍNICOS

11

- DIETA E NUTRIÇÃO

12

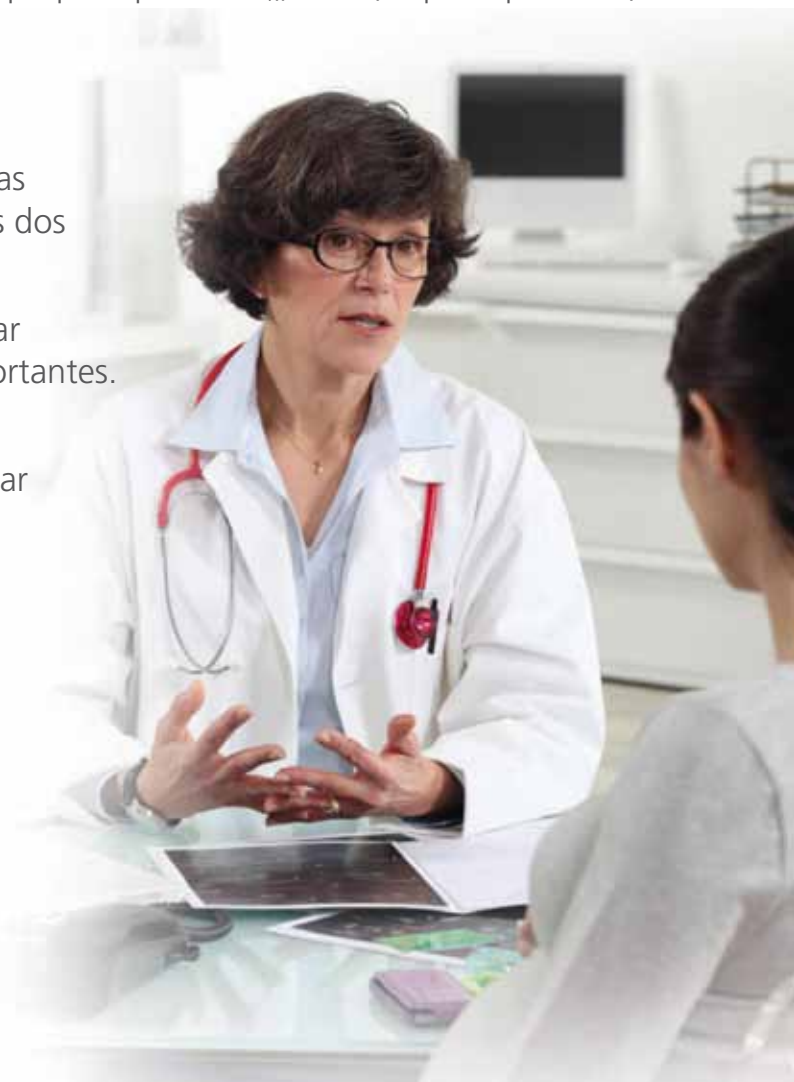
- SUPLEMENTOS ALIMENTARES
- QUESTÕES RELACIONADAS COM PSICOLOGIA

ANTES DA CONSULTA – PREPARE-SE

- ☐ Certifique-se que consegue explicar bem os seus sintomas e a sua situação clínica (Como se sente? Se tem dores? Onde sente as dores?)
- ☐ Pense, com antecedência, nas questões e dúvidas que tem e escreva-as.

DURANTE A CONSULTA

- ☐ Caso seja possível leve um(a) amigo(a), parceiro(a) ou membro da família consigo (duas pessoas reterão mais informações do que uma).
- ☐ Tome notas do que for mais importante para si e daquilo que não se quer esquecer.
- ☐ Fale sobre os seus sintomas e dor - não presuma que o que sente é „normal“.
- ☐ Repita as palavras do médico pelas suas próprias palavras („Então, aquilo que disse, se eu o compreendi bem, foi que...“). Esta é a melhor forma de ter a certeza que entendeu tudo.
- ☐ Fale aberta e honestamente sobre as suas preocupações. Os seus sentimentos e os dos seus entes queridos são importantes!
- ☐ Se precisar, peça mais tempo para pensar antes de tomar quaisquer decisões importantes.
- ☐ Pergunte se existe alguma organização/ associação de doentes que a possa ajudar nesta jornada e descubra onde pode ler mais sobre a doença e tratamentos.



ARRISQUE PERGUNTAR

Peça uma explicação para todas as questões que não entender, como por exemplo, termos médicos.

- ☐ Que escolhas e opções tenho? Quais são as vantagens e desvantagens? Como é que as vantagens e desvantagens me vão afetar? E a longo prazo?
- ☐ Existe a possibilidade de cirurgia para o meu caso?
- ☐ Quais são os próximos passos do tratamento?
- ☐ Quais são os riscos do tratamento?
- ☐ O que acontece se eu escolher não fazer este tratamento?
- ☐ O médico já discutiu/vai discutir o meu caso com outros colegas?
- ☐ Irei ter uma equipa multidisciplinar de oncologia?*
- Como serei informada das decisões? Quando é que a equipa se reúne?
- ☐ Quantas vezes já tratou este tipo de cancro?
- ☐ Quais são as consequências para o meu futuro? (Por exemplo relacionadas com a minha saúde, vida sexual, trabalho, desporto, feminilidade, fertilidade, qualidade de vida...)
- ☐ Posso ter mais informação/ links/ brochuras para ler em casa?
- ☐ Posso ter cópias dos meus exames/testes/resultados?
E posso ter acesso a eles online?

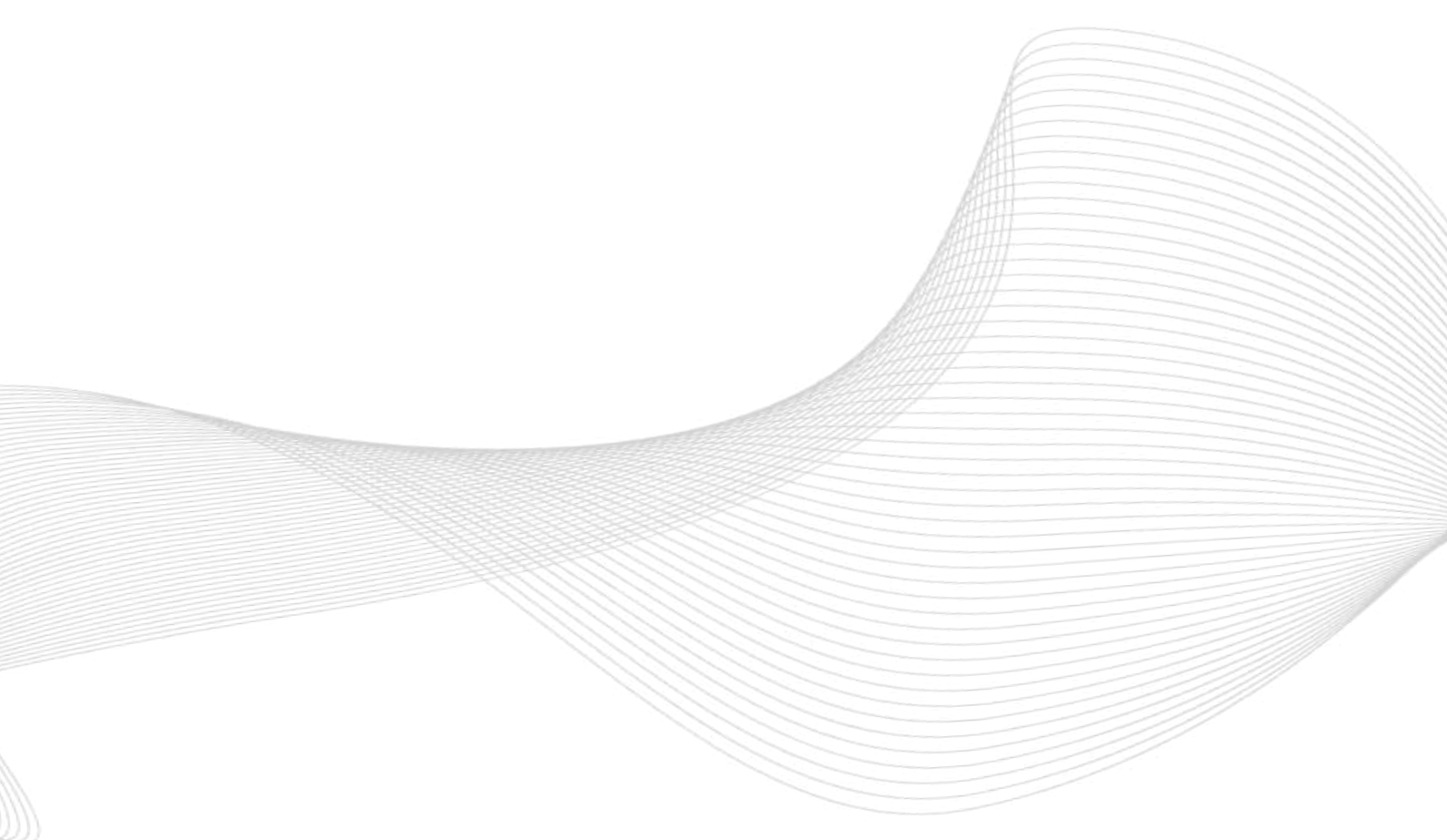
* A equipa multidisciplinar de oncologia é formada por um grupo de profissionais de saúde de diferentes especialidades que discutem os casos dos doentes, de forma a planear e determinar o melhor tratamento. A equipa pode ser constituída, por exemplo, por ginecologistas, oncologistas médicos, cirurgiões, radiologistas, médicos de Medicina Nuclear, psicólogos, geneticistas, enfermeiros de oncologia, nutricionistas, radioncologistas, anátomo-patologistas, e outros profissionais.

DEPOIS DA CONSULTA

- ☐ Converse sobre a informação que recebeu com o seu marido/companheiro(a)/ pais/amigos/filhos (adultos). Dê-lhes o material de leitura; eles também vão ter questões.
- ☐ Se achar necessário, peça uma segunda opinião, mas não se esqueça de verificar o seu seguro de saúde e qual a cobertura.

TOMAR DECISÕES

- ☐ Siga a sua intuição. Não tome uma decisão com a qual não se sinta confiante.
- ☐ Só você pode decidir sobre a sua vida e sobre o seu tratamento. Os especialistas podem tomar uma decisão por si, mas apenas se for essa a sua vontade.



QUESTÕES GERAIS

- ☐ O meu cancro é curável?
- ☐ Qual é o meu prognóstico?
- ☐ É hereditário?
- ☐ Irei recuperar do tratamento?
- ☐ Como saberei se estou curada ou não?
- ☐ O que é que acontece se/quando o meu cancro voltar?
- ☐ Quais são as opções de tratamento para um cancro recorrente?
- ☐ Qual será a minha qualidade de vida? A curto prazo e a longo prazo?
- ☐ Posso trabalhar, fazer desporto, viajar ou visitar a família durante o tratamento?
- ☐ Qual é meu plano de vigilância clínica ou follow-up?
- ☐ Estou a ser acompanhada por uma equipa multidisciplinar?
- ☐ Quem será o meu médico especialista principal?
- ☐ Deverei consultar um nutricionista para uma dieta especial?
- ☐ A doença está abrangida pelo seguro de saúde?
- ☐ Existe algum especialista com quem possa falar sobre questões hereditárias?
- ☐ Caso necessite, existe alguma assistência psicológica ou social disponível, para me ajudar a lidar com a minha doença ou com aquilo que de enfrentar no futuro?
- ☐ Esta assistência está abrangida pelo seguro de saúde?
- ☐ O que é que digo aos meus filhos sobre a minha doença?
- ☐ Posso ter relações sexuais novamente? Quando? Será diferente?
- ☐ Como é que a cicatrização pode afetar os meus órgãos e a minha qualidade de vida?
- ☐ Todas as doentes ficam com cicatrizes depois do tratamento?
- ☐ Como posso manter-me em forma durante o tratamento?
- ☐ O que posso fazer para voltar à minha condição física depois do tratamento?
- ☐ O que é que sabe sobre tratamentos biológicos/complementares?

CIRURGIA

- ☐ A cirurgia é a única opção?
- ☐ Quão frequentemente esta Unidade de Saúde realiza estas operações?
- ☐ Será o Doutor(a) o(a) meu(minha) cirurgião(ã)?
- ☐ Quantas vezes já realizou esta cirurgia antes?
- ☐ Quais são os riscos e os benefícios?
- ☐ Que complicações podem ocorrer? A curto prazo e a longo prazo?
- ☐ Quanto tempo vai ser necessário ficar na Unidade de Saúde?
- ☐ Como é que eu posso preparar-me para a cirurgia?
- ☐ Irei precisar de ajuda extra nas tarefas domésticas?
- ☐ Quanto tempo irá durar a minha recuperação?
- ☐ Pode afetar a minha fertilidade/estado hormonal/vida sexual?

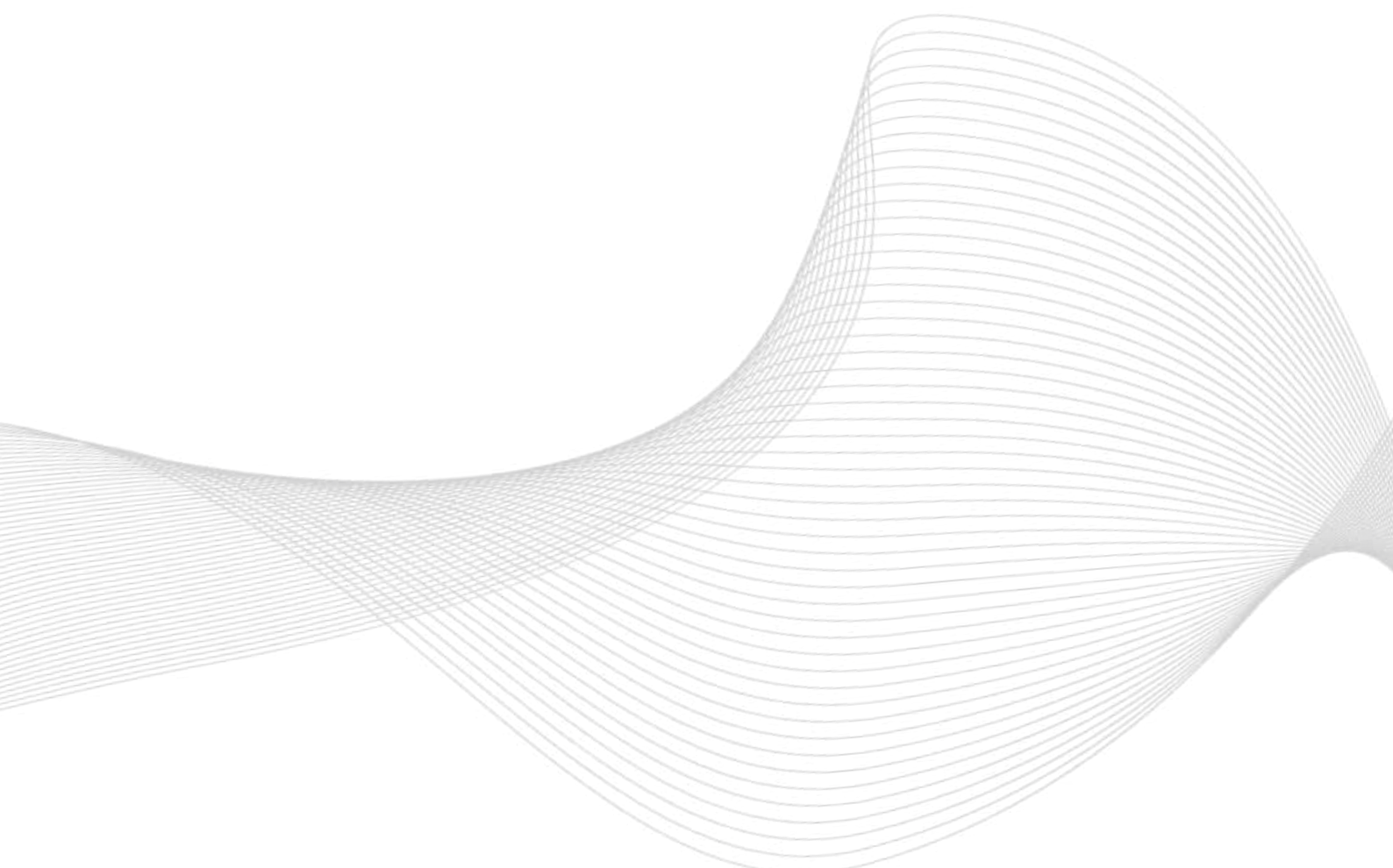


QUIMIOTERAPIA

- ☐ Como posso preparar-me para a quimioterapia?
- ☐ Porque é que eu preciso de quimioterapia (antes ou depois) da cirurgia?
- ☐ Quais são os efeitos secundários? A curto prazo e a longo prazo?
- ☐ A quimioterapia vai deixar-me nauseada?
- ☐ Irei recuperar totalmente da quimioterapia?
- ☐ Pode afetar a minha fertilidade/estado hormonal/vida sexual?
- ☐ Irei perder o meu cabelo? Existe alguma forma de o prevenir?
- ☐ Devo ter algumas precauções especiais durante os tratamentos de quimioterapia?
- ☐ Posso continuar a cuidar dos meus filhos/da minha casa?
- ☐ Posso continuar a trabalhar?
- ☐ Existem alternativas?
- ☐ Existem diferentes tipos de quimioterapia? Quais são as vantagens e desvantagens?
- ☐ A quimioterapia escolhida é adaptada ao perfil genético do meu tumor?
- ☐ Todas as mulheres com este tipo de cancro necessitam de quimioterapia?
- ☐ Tenho que terminar todas as sessões quimioterapia, mesmo que elas me enfraqueçam?
- ☐ E se o meu corpo não conseguir lidar com este tipo de quimioterapia?
- ☐ Posso tomar vitaminas ou outros suplementos nutricionais antes e durante o tratamento?

RADIOTERAPIA

- ☐ Porque é que eu preciso de radioterapia (antes/depois da cirurgia)?
- ☐ Quais são os efeitos secundários? A curto prazo e a longo prazo?
- ☐ Pode afetar a minha fertilidade/estado hormonal/vida sexual?
- ☐ Como posso preparar-me para a radioterapia?
- ☐ Irei recuperar totalmente da radioterapia?
- ☐ Provoca dor?
- ☐ Qual é a diferença entre radioterapia e braquiterapia?
- ☐ Como, e quando, saberei se o tratamento foi bem-sucedido?
- ☐ Todas as mulheres com este tipo de cancro necessitam de radioterapia?
- ☐ Posso continuar a cuidar dos meus filhos/da minha casa?
- ☐ Posso continuar a trabalhar?



TERAPIAS BIOLÓGICAS, ANTICORPOS MONOCLONAIS E IMUNOTERAPIA

- ☐ O que é a terapia biológica?
- ☐ Qual é a diferença entre imunoterapia e a terapia monoclonal?
- ☐ Há alguma terapia biológica indicada para o meu tipo de cancro?
- ☐ Quais são os efeitos que eu devo esperar a curto e longo prazo?
- ☐ Pode curar-me?
- ☐ Posso recuperar totalmente depois do tratamento?
- ☐ Pode afetar a minha fertilidade/estado hormonal/vida sexual?
- ☐ A eficácia deste tratamento já foi comprovada?
- ☐ Posso continuar a cuidar dos meus filhos/da minha casa?
- ☐ Posso continuar a trabalhar?
- ☐ Quais são os riscos?
- ☐ Quantas vezes já realizaram esta terapia nesta Unidade de Saúde?
- ☐ Posso tomar vitaminas ou outros suplementos nutricionais antes e durante o tratamento?

ENSAIO CLÍNICO

- ☐ O que é um ensaio clínico?
- ☐ Existe algum ensaio clínico para a minha doença?
- ☐ Esta Unidade de Saúde participa em algum ensaio clínico que me possa ajudar?
- ☐ Pode ajudar-me a encontrar um ensaio clínico em que possa ser incluída?
- ☐ Posso continuar a tomar a medicação depois do ensaio terminar?
- ☐ Vou ser informada sobre os resultados do ensaio?
- ☐ Posso sair do ensaio clínico quando quiser?
- ☐ Qual é o grau de risco associado?

DIETA E NUTRIÇÃO

- ☐ Como posso ser referenciada a um nutricionista?
- ☐ Estas consultas são abrangidas pelo seguro?
- ☐ O que é que eu devo comer antes/durante o tratamento de quimioterapia/radioterapia?
- ☐ Necessito de comer mais proteína?
- ☐ O que é que devo comer depois do tratamento para recuperar forças?
- ☐ O que é que devo comer para me manter saudável depois dos tratamentos?
- ☐ O açúcar/álcool/carne (processada) são desaconselhados para pacientes oncológicos?
- ☐ Devo comer comida orgânica/de agricultura biológica?



SUPLEMENTOS ALIMENTARES

- ☐ Qual é a sua opinião sobre suplementos alimentares? *?
- ☐ Posso tomar suplementos alimentares?
- ☐ Os suplementos alimentares ajudam a minha saúde/tratamento?
- ☐ Estão cobertos pelo seguro?

QUESTÕES RELACIONADAS COM A SAÚDE PSICOLÓGICA / MENTAL?

- ☐ Existe alguma organização/associação de doentes que eu possa contactar?
- ☐ Posso conhecer outras doentes?
- ☐ Posso ser referenciada a um psicólogo?
- ☐ As consultas de psicologia estão abrangidas pelo seguro?

Linda Snoep, sobrevivente de cancro do ovário, Olijf Países Baixos, membro do ENGAGe:

“Durante o meu tratamento para o cancro do ovário (estádio 3C), eu mudei de uma doente – mais ou menos paralisada pelo medo – que pensava que o médico sabia sempre o que era melhor para mim, para uma doente que começou a compreender que tem opções e que pode tomar as suas próprias decisões. Não foi fácil, porque ninguém me ensinou como fazê-lo, mas no fim, ganhar controlo sobre a minha própria vida, transformou-me numa doente com mais confiança em mim mesma, com menos medo e mais receptiva aos desafios da minha doença.”

Kim Hulscher, sobrevivente do cancro do colo do útero, Olijf Países Baixos, membro da ENGAGe:

“Quando fui diagnosticada com cancro do colo do útero em 2013, eu não tinha ideia nenhuma sobre o que esperar ou mesmo o que perguntar nas consultas com o meu médico. Eu não sabia que existiam efeitos secundários tardios e também não fui informada. Por isso, tive uma surpresa desagradável no final dos tratamentos. Realmente teria gostado que existisse esta brochura nessa altura, de modo a colocar estas questões, por exemplo sobre os efeitos tardios. Fico contente que possamos ajudar outras mulheres que estão agora na mesma situação que eu estava nessa altura.”

Prof. Dr. Murat Gultekin, oncologista ginecológico, cirurgião oncologista, Turquia, Co-Chair ESGO-ENGAGe:

“Esta brochura mostrou-me quão pouca informação partilhamos com as nossas doentes quando elas começam os tratamentos. Eu espero que estas questões e respostas sejam frequentemente avaliadas pelos médicos antes de começarem qualquer tipo de tratamento com as suas doentes. As doentes têm o direito de perguntar e serem elucidadas antes de tomar uma decisão; é nossa responsabilidade explicar e respeitar as suas dúvidas e preocupações.”

Icó Tóth, sobrevivente do cancro do cólo do útero, Mallow Flower Foundation, Hungria, Co-chair do ESGO- ENGAGe:

“Nós temos de perguntar! Nós temos de perguntar, pelas nossas vidas. Por vezes nós temos de ser os nossos próprios gestores nesta doença, e toda a informação é crucial, porque não sabemos que peça de informação nos direciona no sentido certo. Perguntar não é fácil quando somos doentes. Por vezes precisamos de ajuda, não só a perguntar, mas a compreender as respostas. Com a ENGAGe, esperamos que esta brochura ajude a fazer as perguntas e também a focar-se nas respostas! Nunca tenha medo de perguntar – não há questões erradas ou ridículas!”

A ENGAGe gostaria de agradecer aos autores, aos colaboradores e aos membros do ENGAGe Executive Group pela sua disponibilidade constante e trabalho na atualização deste folheto.

A ENGAGe deseja expressar um agradecimento sincero aos autores Kim Hulscher (NL), Linda Snoep (NL) e Icó Tóth (HU). E ao Prof. Dr. Murat Gultekin (TR) pela revisão clínica deste folheto.

Informação de contacto da ENGAGe

Webpage: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/>

A ENGAGe recomenda que entre em contacto com a sua associação de doentes local!

Tradução e adaptação para português pela Champalimaud Network de Ginecologia Oncológica, Fundação Champalimaud, Lisboa, Portugal.



