

Viver com câncer de pele

Living with Skin Cancer – Portuguese

Aprender a viver com câncer pode ser estressante. Se o câncer está em remissão ou se precisa continuar o tratamento, você provavelmente terá algumas preocupações.



Durante e depois do tratamento

O seu médico deve acompanhá-lo de perto, independentemente de estar ou não em tratamento. Ele quer ter certeza de que está melhorando e que o câncer não voltou. Além disso, o seu risco de ter um novo câncer em outra parte do corpo é alto. Assim, continue a ir ao médico.

Certifique-se de:

- Perguntar ao médico com que frequência deve fazer consulta.
- Perguntar se vai precisar fazer exames para detectar outros cânceres ou outros problemas relacionados com o seu tratamento.
- Pedir uma lista dos efeitos colaterais tardios ou de longo prazo que deveria esperar.
- Perguntar sobre o que esperar e quando deve contatar o médico.
- Dizer ao seu médico ou outra pessoa na equipe médica os sintomas que está tendo para que possam ajudá-lo a lidar com eles.
- Pedir uma cópia dos registros médicos importantes e de um plano de atendimento após o tratamento.



Permanecer saudável

Existem muitas coisas que você pode fazer para se manter saudável durante e depois do tratamento de câncer de pele. Comer bem, permanecer ativo e manter um peso saudável podem ajudá-lo a se sentir melhor. Comportamentos saudáveis também podem reduzir o seu risco de ter outros cânceres.

Estas são algumas coisas que você pode fazer para ajudar a reduzir o risco de ter um novo câncer ou então de detectá-lo no início:

- Proteger-se e evitar tomar muito sol.
- Não consumir produtos de tabaco. Se fumar, procure parar.
- Fazer autoexame da pele no mínimo uma vez por mês. Verifique se há alterações no local onde o câncer foi tratado. Verifique também se há alguma alteração ou novas pintas em outros lugares.
- Consultar regularmente o seu médico para fazer exame de pele. Os cânceres de pele que são detectados no início são mais fáceis de tratar.

Lembre-se de fazer exames para detectar outros tipos de câncer e outros problemas de saúde.



Lidar com os seus sentimentos

Ter câncer pode lhe fazer sentir assustado, triste ou nervoso. É normal sentir-se assim, e existem maneiras para ajudá-lo a lidar com isso.

- Não tente lidar com o que está sentindo sozinho.
- Converse sobre o que está sentindo, não importa o que seja.
- Sentir-se triste ou para baixo às vezes é normal. Diga a alguém como está se sentindo, se a tristeza durar muitos dias.
- Permaneça ativo e mantenha hábitos saudáveis.
- Faça as coisas que gosta, como tomar um banho quente, cochilar ou comer as comidas que mais gosta.

- Vá ao cinema ou jantar fora, ou então a um evento esportivo se o seu médico concordar.
- Procure ajuda para tarefas domésticas como cozinhar e limpar.

Considere pedir ajuda e apoio das outras pessoas. Seria bom contatar amigos e familiares, ou ainda líderes ou grupos religiosos. Algumas pessoas consideram útil falar com outros que já passaram pelas mesmas coisas. Um grupo de apoio pode ajudar com isso. E algumas pessoas também se beneficiam de aconselhamento individual. Diga à sua equipe médica como está se sentindo. Eles podem ajudar a encontrar o tipo de apoio correto para você.

Para informações sobre câncer, ajuda no dia a dia e apoio, ligue para a American Cancer Society, no número **1-800-227-2345**, ou visite o nosso site **www.cancer.org/skincancer**.
Estamos aqui quando você precisar.

