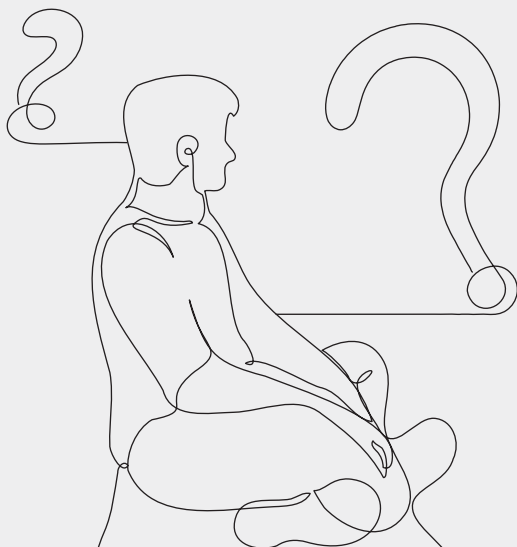




Tenho cancro e agora?

Um guia de orientação depois do diagnóstico



cancer.lu



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Porquê eu? _____	4
A espera dos resultados e do início do tratamento _____	5
Quem deve consultar? _____	6
Tratamentos _____	7
Cuidado com as falsas promessas _____	8
Gerir os efeitos secundários _____	9
Quer ter um filho? _____	10
Custos associados ao tratamento _____	11
Preciso de uma peruca _____	12
Preciso de uma prótese mamária _____	12
Dicas para as suas consultas médicas _____	13
Baixa por doença e regresso progressivo ao trabalho _____	14
Convocação para controlo médico _____	15
Tratamento planeado no estrangeiro _____	15
Cuidados pós-operatórios _____	16
Com quem deve falar sobre o seu diagnóstico? _____	17
Pedir e aceitar ajuda _____	18
Assistência familiar _____	18
Licença extraordinária _____	18
Encontrar ajuda: a quem se dirigir? _____	19



Receber um diagnóstico de cancro é uma experiência muito perturbadora: face a tantas incertezas e questões médicas e sociais, pode sentir-se desamparada/o e perdida/o.

Cada pessoa reage de forma diferente a um diagnóstico de cancro. Poderá sentir choque, ansiedade, raiva, impotência, tristeza, injustiça ou simplesmente não querer acreditar. É importante aceitar todas as suas reacções emocionais, pois são completamente normais e legítimas. Acima de tudo, seja paciente e benevolente consigo próprio, porque a adaptação a uma vida com cancro e as mudanças que isso pode trazer requer tempo.

A Fondation Cancer está à sua disposição para ajudar e apoiar a si e aos seus familiares durante e após a doença. Na sede da Fondation Cancer, estão disponíveis várias ofertas e serviços para os pacientes e as suas famílias, bem como informações e brochuras como o **Guia Prático** e **Durante e depois - Como viver com o cancro**, que também estão disponíveis online no nosso site cancer.lu.

Este guia foi especialmente concebido para responder às preocupações mais comuns que pode ter após um diagnóstico de cancro e para lhe dar uma **primeira orientação** sobre os passos a dar no início da sua doença. Se tiver mais perguntas ou necessitar de apoio emocional ou psicológico, não hesite em contactar o [serviço psicossocial da Fondation Cancer](#) ou em pedir à equipa de cuidados do seu hospital para consultar o psicólogo do serviço de oncologia.

Porquê eu?

É natural que se faça a pergunta “Porquê eu?”. Como seres humanos, precisamos que os acontecimentos da vida sejam compreensíveis, controláveis e significativos. A experiência do cancro gera frequentemente imprevisibilidade e impotência. A identificação das causas prováveis e o desenvolvimento de um modelo explicativo subjetivo para a génese do cancro podem tornar a doença mais compreensível e controlável, reduzindo assim a sensação de perda de controlo.

No entanto, esta procura do porquê pode também levar à auto-culpabilização, sentimento que não ajuda em nada a gerir a doença. Saiba que o cancro é uma doença complexa e multifatorial, não existe uma causa única ou um acontecimento desencadeador.

Não se culpabilize! Pelo contrário, seja indulgente e cuide de si. Se tiver sentimentos de impotência ou de culpa, não hesite em pedir apoio emocional aos psico-oncologistas da Fondation Cancer.

**Não se culpabilize!
Pelo contrário, seja
indulgente e cuide
de si.**



A espera dos resultados e do início do tratamento

A espera dos resultados e do início do tratamento é, muitas vezes, um período particularmente difícil. **Pode parecer um período longo e ansiogénico, porque o desconhecido gera muitas vezes incerteza.**

Quer haja uma suspeita ou tenha recebido um diagnóstico de cancro, é perfeitamente normal querer iniciar os tratamentos o mais rapidamente possível. Saiba que a maior parte dos diagnósticos de cancro não são diagnósticos de urgência. É essencial que os médicos tenham o máximo de informação possível sobre o seu cancro para poderem determinar o melhor tratamento para si, o que leva tempo. A complexidade do tratamento do cancro e a necessidade de prestar cuidados completos e individualizados a cada doente exigem a colaboração de vários especialistas de diferentes disciplinas. Estes especialistas trabalham de forma concertada nas *Reuniões pluridisciplinares de concertação (Tumor Boards)*, reuniões destinadas a elaborar um plano de tratamento personalizado.

Para ajudar a ultrapassar este período de espera, tente continuar com as suas actividades habituais, distrair-se e descontraír-se o mais possível.

Pode demorar algum tempo até que os resultados estejam disponíveis. Consulte o seu médico para saber quanto tempo demoram os resultados do seu exame ou da sua biopsia. Se não tiver notícias do seu médico após este período, contacte-o para saber porquê.



Quem deve consultar?

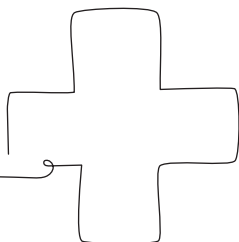
No Luxemburgo, pode escolher livremente o seu médico. Normalmente, o seu médico de família faz o seu encaminhamento para um especialista, tendo em conta que nem todos os cancros necessitam ser tratados por um oncologista. No sítio web da *Société Luxembourgeoise d'Oncologie*, slo.lu, encontrará uma lista dos seus membros.

Todos os hospitais do Luxemburgo dispõem de um serviço de oncologia:

- **Centre Hospitalier Emile Mayrisch** (CHEM)
Esch/Alzette
- **Centre Hospitalier Luxembourg** (CHL)
Cidade do Luxemburgo

A *Clinique du Sein* obteve a certificação *OnkoZert* da Sociedade Alemã de Oncologia (*Deutsche Krebsgesellschaft* - DKG) como Centro de Excelência para o cancro da mama.

- **Hôpitaux Robert Schuman**
Cidade do Luxemburgo (Zitha & Kirchberg)
O *Prostatokarzinomzentrum* do HRS obteve a certificação *OnkoZert* da Sociedade Alemã de Oncologia (*Deutsche Krebsgesellschaft* - DKG) como Centro de Excelência para o cancro da próstata.
- **Centre Hospitalier du Nord** (CHdN)
Ettelbruck
- **Centre François Baclesse** (CFB),
Centro Nacional de Radioterapia
Esch/Alzette



Tratamentos

Existem diferentes tipos de tratamento contra o cancro (operações, quimioterapias, radioterapias, terapias-alvo, hormonoterapias, imunoterapias, transplantes de células estaminais, etc.). Cada cancro é diferente, tal como os tratamentos. A sua equipa médica utilizará directrizes internacionais para o seu tratamento personalizado.

Se desejar obter uma **segunda opinião médica** sobre o tratamento proposto, deve pedir à sua equipa médica que lhe disponibilize o seu processo clínico.

Se procura informações sobre os tratamentos, pode consultar as brochuras da Fondation Cancer sobre quimioterapia ou radioterapia em versão papel ou na rubrica *As nossas publicações* no nosso sítio web.

Se procura mais informações, certifique-se, em primeiro lugar, de que navega em sítios web fiáveis e científicos. Eis algumas sugestões:

- cancer.lu
- cancer.be
- e-cancer.fr
- liguecancer.ch
- ligacontracancro.pt
- cancer.ca
- krebsinformationsdienst.de
- krebsliga.de
- nccn.org

Cada cancro é diferente,
tal como os tratamentos.



Cuidado com as falsas promessas

Ter cancro é uma experiência difícil e deixa-a/o vulnerável. Existem tratamentos complementares e de suporte que podem ajudar a enfrentar melhor o seu tratamento. No entanto, desconfie se alguém lhe fizer promessas de uma cura fácil e insistir em abandonar o seu tratamento «tradicional» cientificamente comprovado. Desconfie de soluções milagrosas, infelizmente não existem! Informe o seu médico sobre qualquer tratamento complementar, mesmo suplementos alimentares ou medicamentos à base de plantas que esteja a tomar, uma vez que estes podem interagir com o seu tratamento.

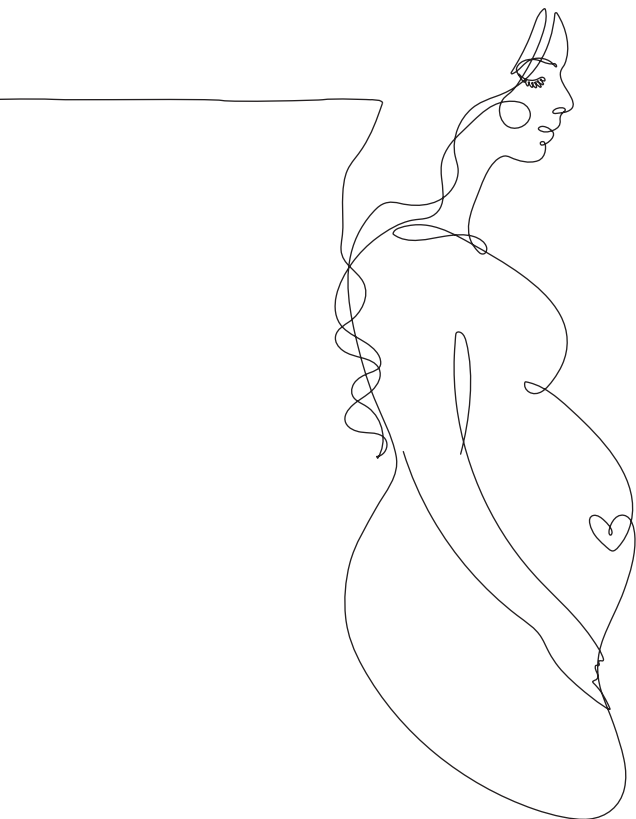
Desconfie de soluções milagrosas, infelizmente não existem!

Gerir os efeitos secundários

Qualquer tratamento pode causar efeitos secundários, mas não necessariamente. Fale com a sua equipa médica sobre eles, pois muitos efeitos secundários podem ser limitados ou evitados através de tratamentos preventivos ou de conselhos práticos. Para mais informações, não hesite em consultar as nossas brochuras [Radioterapia](#) e [Quimioterapia](#) ou [Gerir os efeitos secundários](#) no nosso sítio web [cancer.lu](#). Os psicólogos da Fondation Cancer também podem oferecer-lhe conselhos e estratégias para ajudar a lidar melhor com os efeitos secundários.

Para além do apoio psicológico, a Fondation Cancer oferece outros cuidados de apoio para aliviar os efeitos secundários e melhorar o seu bem-estar e qualidade de vida:

- Uma nutricionista oferece [consultas gratuitas de onco-nutrição](#) para o ajudar a equilibrar a sua dieta e a gerir melhor os efeitos secundários gastrointestinais.
- Para aliviar os efeitos do tratamento na sua pele e melhorar a sua autoimagem e bem-estar, são oferecidas gratuitamente [consultas e tratamentos de onco-estética](#) por uma onco-esteticista.
- A atividade física e o relaxamento são bons aliados na luta contra a fadiga. Consulte todos os nossos [Grupos e actividades para pacientes](#) na secção [Encontrar ajuda](#), no nosso sítio web ou consulte o sítio web da Federação Luxemburguesa das Associações de Desporto de Saúde (*Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé* [FLASS]), [sport-sante.lu](#), para conhecer a vasta oferta de grupos de desporto propostos às pessoas com cancro.



Quer ter um filho?

Infelizmente, alguns tratamentos podem prejudicar a sua fertilidade. Se é jovem e ainda não completou o seu projeto familiar, é importante tomar medidas para preservar a fertilidade antes de iniciar o tratamento. Fale com o seu oncologista sobre este assunto, pois existem soluções disponíveis. Existe um **serviço de onco-fertilidade** para homens e mulheres no CHL e um serviço de preservação da fertilidade para homens no Grupo de urologia do HRS, em Kirchberg.

Custos associados ao tratamento

Se estiver afiliada/o à CNS, as despesas de quimioterapia, imunoterapia, terapia-alvo e radioterapia estão totalmente cobertas. No entanto, podem ser acrescentadas outras despesas que não são reembolsadas a 100 %. Se tiver um seguro complementar, pode ter direito a **reembolsos ou coberturas suplementares**.

Se tiver de se deslocar ao hospital para tratamentos médicos repetidos, como a quimioterapia ou a radioterapia, a CNS pode cobrir as despesas de **transporte em série**. Para o efeito, o médico deve fazer um pedido de cobertura das despesas de transporte em série, ao seguro de doença. Você deverá recorrer a uma empresa de táxis autorizada pela CNS; a lista das empresas é anexada à senha de reembolso que lhe é enviada pela CNS, caso tenha sido celebrado um acordo.

Qualquer pessoa com baixos rendimentos tem direito ao **Tiers Payant Social**, um regime destinado a **facilitar o acesso aos cuidados médicos**, evitando a necessidade de pagar antecipadamente. Para beneficiar do regime do *Tiers Payant Social*, dirija-se ao serviço de ação social do seu município (commune) de residência. Para mais informações, consulte o nosso [*Guia Prático*](#) em linha.

Outras despesas podem ser acrescentadas, que não são reembolsadas a 100 %.

Preciso de uma peruca

Corre o risco de perder o cabelo na sequência de certos tratamentos de quimioterapia e gostaria de comprar uma peruca. A *Caisse Nationale de Santé* (CNS) reembolsa um montante fixo anual, mediante acordo prévio. Para o efeito, é necessária uma prescrição médica, cuja cópia deve ser enviada à CNS. Depois de receber a autorização da CNS, pode comprar uma peruca e enviar o original da prescrição, a autorização e a fatura à CNS para reembolso. Para mais informações, consulte a nossa brochura [Guia Prático](#) ou a secção [Encontrar informações práticas](#) do nosso sítio web. Oferecemos também uma seleção de gorros gratuitos na Fondation Cancer.

Preciso de uma prótese mamária

Após uma mastectomia, pode precisar de uma prótese mamária externa. Para que esta seja reembolsada, é necessária uma prescrição médica. Para ser bem aconselhada, contacte a enfermeira de cuidados mamários (*breast care nurse*) do hospital onde está a ser tratada ou as lojas de material ortopédico. Para mais informações, consulte a nossa brochura [Guia Prático](#) ou o nosso sítio web sob o título [Encontrar informações práticas](#).

Dicas para as suas consultas médicas

Prepare-se para as consultas médicas. O melhor é ter um caderno que leve sempre consigo, no qual anote todas as suas perguntas e os efeitos secundários dos medicamentos que está a tomar. Desta forma, não se esquece de nada e pode também anotar as respostas do médico. Se houver alguma coisa que não compreenda, não hesite em pedir esclarecimentos. Reformule brevemente por palavras suas, isso evita mal-entendidos. Guarde um dossier com todos os resultados dos exames e relatórios médicos.

Peça a **alguém da sua confiança** que a/o acompanhe às consultas médicas.

Deve também compreender que o seu médico nem sempre está disponível para si. Se tiver muitas perguntas para lhe fazer, marque uma consulta para as discutir com mais calma.

Se houver
alguma coisa
que não
compreenda,
não hesite
em pedir
esclarecimentos.



Baixa por doença e regresso progressivo ao trabalho

Se estiver ausente do trabalho devido a um cancro, aplica-se o procedimento normal. Deve saber que, embora seja obrigado a informar a sua entidade patronal da duração da sua baixa por doença, não é obrigado a comunicar os motivos da sua ausência. A experiência mostra, no entanto, que uma atitude de confiança e de comunicação aberta é útil quando se regressa ao trabalho após um longo período de ausência.

Se esteve ausente por doença durante mais de quatro semanas e está a pensar regressar ao trabalho, pode beneficiar de um **regresso gradual ao trabalho por razões terapêuticas**. Esta medida permite-lhe regressar ao trabalho ao seu próprio ritmo e capacidade. Sob condição que a sua entidade patronal esteja de acordo, o médico deve fazer o pedido à CNS. Para mais informações, consulte o nosso [Guia Prático](#) ou o nosso sítio web sob o título [Cancro e atividade profissional](#).

Por vezes, continuar a trabalhar também pode ser benéfico para ajudar a lidar com a doença. Se considerar que continuar a trabalhar pode ter um efeito benéfico para a sua saúde, não é obrigada/o a estar de baixa por doença. Se desejar trabalhar durante o tratamento e tiver o acordo do seu médico, é aconselhável falar abertamente com a sua entidade patronal, para que possa planear um cenário realista e ter margem de manobra suficiente para as fases de terapia e recuperação.

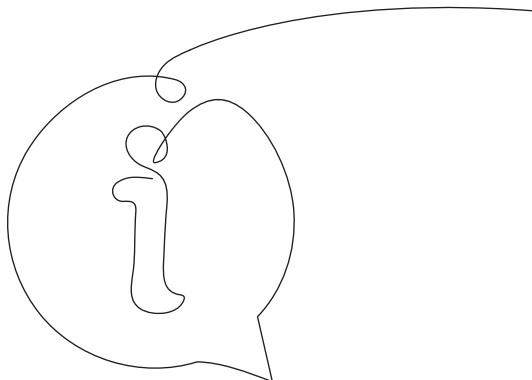
Para mais informações, consulte os nossos guias [Gerir o cancro no trabalho](#) para trabalhadores e empregadores.

Convocação para controlo médico

Durante um período de dois anos, pode estar de baixa por doença durante um máximo de 78 semanas, durante as quais receberá um subsídio de doença equivalente a 100 % do seu salário. Após seis a oito semanas de ausência por doença, será automaticamente convocado para um controlo médico pela *Caisse Nationale de Santé* (CNS). Trata-se de um procedimento normal. O médico do controlo efectua um exame clínico. Como ele não conhece a sua situação, é importante levar consigo o seu processo médico para que ele possa ter uma visão global do seu estado de saúde e antecipar a sua futura situação laboral.

Tratamento planeado no estrangeiro

Se necessitar de se submeter a um tratamento no estrangeiro, o seu médico no Luxemburgo deve apresentar um pedido de **autorização prévia (S2)** à *Inspeção Médica da Segurança Social*. Se o pedido for aceite, receberá um certificado da CNS a autorizar a sua transferência para o estrangeiro.



Poderá contactar um serviço de apoio domiciliário para coordenar os seus cuidados em casa.

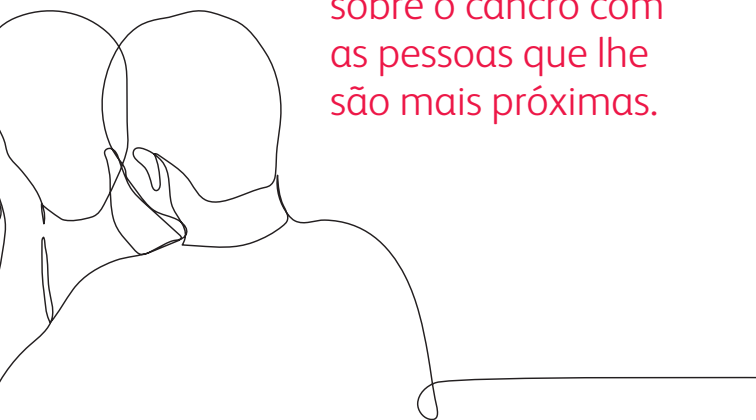
Cuidados pós-operatórios

Se, após a cirurgia, necessitar de ajuda com pensos ou injeções, o médico pode passar uma receita para um **serviço de assistência e cuidados ao domicílio**. Poderá então contactar um serviço de apoio domiciliário para coordenar os seus cuidados em casa. Se, depois de uma operação, o seu estado geral não permitir que regresse a casa, o médico pode fazer um pedido ao *Centro Nacional de Reabilitação Pós-Oncológica* em Colpach. Para tal, basta preencher e enviar o formulário de candidatura disponível no sítio web: rehabilitation.lu

Com quem deve falar sobre o seu diagnóstico?

A pessoa com quem se confia e com quem fala sobre a doença é uma escolha muito pessoal. No entanto, os psicólogos aconselham-no a falar sobre o cancro com as pessoas que lhe são mais próximas. Se tem filhos, é fundamental contar-lhes a verdade e falar sobre o cancro de uma forma adequada e adaptada ao seu desenvolvimento. Para proteger os filhos, os pais tentam por vezes esconder-lhes a doença, mas as crianças apercebem-se rapidamente de que os pais estão preocupados e inquietos. Uma criança que não sabe o que se passa imagina cenários-catástrofe que podem ser mais traumáticos do que uma informação clara e adequada sobre o cancro de um dos pais. O facto de não saber o que está a acontecer pode levar a sentimentos de exclusão e solidão. Se não sabe bem como contar ao seu filho e precisa de conselhos, contacte os psicólogos da Fondation Cancer ou consulte a nossa brochura **Tenho cancro: como dizê-lo aos meus filhos?** ou o nosso sítio web na secção **Como falar de cancro?**

Os psicólogos aconselham a falar sobre o cancro com as pessoas que lhe são mais próximas.



Pedir e aceitar ajuda

O cancro não é uma doença pela qual se passe sozinho. Aceite a ajuda que lhe é oferecida. As pessoas que o rodeiam querem ajudar, mas muitas vezes não sabem como. Atreva-se a pedir ajuda concreta e comunique abertamente as suas necessidades, como fazer as compras, levar as crianças ao futebol, preparar uma refeição, etc.

Assistência familiar

Se é um pai ou mãe em tratamento (pós-operatório, quimioterapia ou radioterapia) e tem dificuldade em tomar conta dos seus filhos (com menos de 13 anos), pode fazer um pedido de assistência familiar para o ajudar na gestão quotidiana da casa, aliviando os parceiros nas suas obrigações parentais durante o período difícil do tratamento.

Para mais informações, contacte a Fondation Cancer ou consulte o nosso sítio web em **Assistência familiar**.

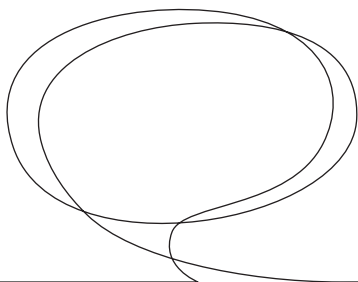
Licença extraordinária

Se necessitar de cuidados pessoais ou de assistência por razões médicas graves certificadas por um médico, os seus familiares têm direito a uma licença extraordinária, conhecida como **licença de cuidador (congé d'aidant)**. Para mais informações, consulte o nosso Guia Prático ou a secção Licença extraordinária em Cuidados de saúde.

Encontre apoio na Fondation Cancer

Lidar com o cancro não é fácil. Sentir-se bem apoiado ajuda a lidar melhor com a situação, porque o cancro não é uma doença que se enfrenta sozinho. Se tiver perguntas ou precisar de ajuda, [contacte o serviço psicossocial da Fondation Cancer](#). Eis os serviços que oferecemos **gratuitamente** aos pacientes com cancro e às suas famílias, para que possamos estar ao seu lado durante e após a doença:

- [Consultas psicológicas](#)
- [Reabilitação cognitiva](#)
- [Consultas de onco-sexologia](#)
- [Consultas, tratamentos e workshops de onco-estética](#)
- [Conselhos e consultas de onco-nutrição](#)
- [Apoio à família](#)
- [Apoio financeiro](#)
- [Grupos de conversa, de relaxamento e de desporto para pacientes](#)
- [Informação e brochuras para os pacientes](#)



Estamos aqui
para a/o ajudar.



A Fondation Cancer, para si, consigo, graças a si.



Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
RCS Luxembourg G 25

Encontre-nos nas redes sociais



cancer.lu



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche