



EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

# **Sobre a radioterapia de intensidade modulada guiada por imagens (IG-IMRT) para a próstata**

Essas informações ajudarão na preparação da IG-IMRT para a sua próstata no MSK. Elas ajudarão você a saber o que esperar e como cuidar de si mesmo antes, durante e após a radioterapia.

Leia este recurso antes de iniciar a radioterapia. Use este guia nos dias que antecedem seus tratamentos. Ele vai ajudá-lo a se preparar.

## **Sobre a radioterapia**

A radioterapia usa radiação de alta energia para tratar o câncer. Ela funciona danificando as células cancerígenas e dificultando a sua multiplicação. Seu corpo pode então se livrar naturalmente das células cancerígenas danificadas. A radioterapia também afeta as células normais, mas elas podem se reparar de uma forma que as células cancerígenas não conseguem.

Você fará um procedimento de planejamento do tratamento chamado simulação antes do primeiro tratamento com radiação. Durante a simulação, os radioterapeutas farão varreduras de imagiologia. Eles também marcarão sua pele com pequenos pontos de tatuagem. Isso é feito para:

- Mapear o lugar do tratamento.
- Garantir que você receba a dose (quantidade) certa de radiação.
- Limitar a quantidade de radiação que chega aos tecidos saudáveis próximos.

## **O que é a IG-IMRT?**

O IG-IMRT é um tipo de radioterapia de feixe externo direcionado.

Durante a radiação de feixe externo, uma máquina de tratamento concentra os feixes de radiação diretamente no tumor. O feixe passa pelo seu corpo e destrói as células cancerosas pelo caminho. Você não vê nem sente a radiação.

## **O que a parte “guiada por imagens” da IG-IMRT significa?**

Guiada por imagens significa que as imagens feitas

durante os tratamentos com radiação ajudam a guiar os feixes de radiação.

Os movimentos normais do seu corpo podem fazer com que sua próstata se mova levemente durante ou entre os tratamentos. Por causa disso, a IG-IMRT usa imagens tiradas em tempo real para moldar os feixes de radiação ao seu tumor.

A equipe de assistência médica também colocará marcadores de referência em sua próstata antes de iniciar a radioterapia. Os marcadores ajudam os médicos a ver melhor sua próstata durante os tratamentos.

### **O que a parte “intensidade modulada” da IG-IMRT significa?**

Intensidade modulada significa que a intensidade dos feixes de radiação pode ser alterada durante os tratamentos de radioterapia.

A máquina de radiação fará movimentos ao redor do seu corpo durante os tratamentos. Isso permite direcionar os feixes de radiação para o tumor, de vários ângulos. A máquina também pode alterar o formato do feixe durante os tratamentos. Isso altera a intensidade do feixe, assim o médico pode atingir o tumor e evitar o tecido saudável próximo.

## **Sobre a terapia hormonal com radiação**

Você pode receber radioterapia isolada ou com terapia hormonal. A recomendação do seu médico para terapia hormonal depende do estágio do câncer.

O objetivo da terapia hormonal é diminuir a próstata e impedir que o câncer cresça. Isso ajuda os tratamentos com radiação a funcionarem melhor. Para saber mais, leia *Hormonal Therapy During Radiation Therapy to Your Prostate* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hormonal-therapy-people-prostate-cancer>).

## **Sua função na equipe de radioterapia**

A equipe de cuidados de radioterapia trabalhará em conjunto para cuidar de você. Você faz parte da equipe e sua função inclui:

- Chegar no horário para as consultas
- Fazer perguntas e conversar sobre suas preocupações.
- Informar a alguém da equipe de cuidados se tiver efeitos colaterais.
- Informar a alguém da equipe de cuidados se sentir dor.
- Cuidados que você deve ter consigo mesmo em casa:

- Parar de fumar, caso seja fumante. O MSK tem especialistas que podem ajudar. Para obter mais informações sobre nosso [Programa de Tratamento para Fumantes](#), ligue para 212-610-0507. Você pode perguntar a seu(sua) enfermeiro(a) sobre o programa.
- Tomar líquidos conforme as instruções da equipe de cuidados.
- Evitar determinados alimentos e bebidas conforme as instruções da equipe de cuidados.
- Tomar os medicamentos para a preparação intestinal conforme as instruções da equipe de cuidados.
- Manter aproximadamente o mesmo peso.

## **O que acontece na sua próstata antes da IG-IMRT**

### **Colocação do marcador de referência**

Antes de começar a IG-IMRT, será necessário colocar três marcadores de referência em sua próstata.

Marcadores de referência são pequenos objetos feitos de ouro. Eles ajudam o scanner de tomografia computadorizada (TC) a identificar a próstata e o tumor.

A equipe de cuidados no Serviço de Urologia colocará os

marcadores de referência em sua próstata. Eles serão colocados pelo menos cinco dias antes da consulta de simulação.

Um(a) enfermeiro(a) ligará para rever o procedimento com você. Você também receberá o guia *About Your Prostate Fiducial Marker Placement*

(<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-prostate-fiducial-marker-placement>). Ele contém mais informações sobre o procedimento.

### **Banco de esperma antes da radioterapia**

Durante a radioterapia, seus testículos serão expostos à radiação. Isso poderá afetar a produção de esperma e sua capacidade de ter filhos biológicos depois da radioterapia. Se você deseja ter filhos biológicos, recomendamos armazenar seu esperma antes de começar o tratamento.

Para saber mais, leia *Sperm Banking*

(<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking>) e *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles>).

## **Preparação intestinal antes e durante a radioterapia**

Você precisará eliminar as fezes (cocô) de seu corpo para a simulação e tratamentos de radiação. Isso é chamado preparação intestinal ou preparo intestinal. Ele ajuda a reduzir os riscos de você ter efeitos colaterais.

### **Como o preparo intestinal reduz o risco dos efeitos colaterais**

Seu intestino é formado pelo intestino delgado, intestino grosso (cólon) e reto. O reto é onde as fezes ficam armazenadas antes de deixar seu corpo.

Seu intestino fica maior ou menor, com base no quanto ele está cheio. Quando muda de tamanho, ele também movimenta os tecidos e órgãos ao redor, inclusive a próstata e a bexiga.

O preparo intestinal esvazia o intestino. Isso ajuda a manter o tumor e os tecidos saudáveis próximos no mesmo lugar para a simulação e os tratamentos.

Também ajuda a manter os tecidos saudáveis protegidos contra radiação em excesso e reduz o risco de efeitos colaterais.

### **Produtos para o preparo intestinal**

Obtenha os seguintes produtos:

- Suplemento de fibra solúvel de metilcelulose, como o pó Citrucel®.
- Comprimidos de simeticona de 125 miligramas (mg), como Gas-x® Extra Strength.
- Um laxante salino, como o laxante salino Fleet®.

Você pode comprá-los na farmácia local sem receita médica.

## **Instruções para o preparo intestinal**

**É muito importante seguir as instruções para o preparo intestinal.** Se seu intestino não estiver vazio antes da simulação e dos tratamentos, você poderá precisar de um enema extra. E isso também pode atrasar a simulação ou o tratamento.

Um membro da equipe de radioterapia lhe dirá exatamente quando começar o preparo intestinal. Você começará pelo menos três dias antes da consulta de simulação.

- Tome uma colher de sopa de pó de metilcelulose ao dia. Dissolva-o em um líquido conforme as instruções da embalagem.
- Tome dois comprimidos de simeticona (125 mg) na noite anterior às consultas de simulação e tratamento.



- Tome dois comprimidos de simeticona (125 mg) cerca de duas horas antes das consultas de simulação e tratamento.

## **Orientações de dieta para minimizar o inchaço**

Durante a radioterapia, gases ou fluidos podem se acumular em seu intestino e causar inchaço. Quando seu intestino está inchado, ele pode se expandir para a área de tratamento e ser exposto à radiação. Isso pode causar efeitos colaterais ou piorar seus efeitos colaterais.

Siga as orientações abaixo para diminuir o risco de inchaço durante a radioterapia. É melhor começar 2 a 3 dias antes da simulação e continuar até terminar a radioterapia.

- Mastigue bem os alimentos.
- Limite ou evite alimentos que liberam gases quando são digeridos, como:
  - Aspargos
  - Cerveja
  - Brócolis
  - Couve de Bruxelas
  - Repolho
  - Feijão, ervilhas e outras leguminosas
  - Alho
  - Alho-poró
  - Leite e outros produtos lácteos com lactose (se você

- Couve-flor (for intolerante à lactose)
  - Milho
  - Cebola
  - Ameixa seca
- Evite bebidas gaseificadas (efervescentes), como refrigerantes e água com gás.
  - Limite ou evite álcoois de açúcar, como xilitol, sorbitol e manitol. Alimentos sem açúcar geralmente contêm álcoois de açúcar. Se você não tiver certeza, verifique a lista de ingredientes no rótulo de informações nutricionais do alimento.
  - Prefira vegetais cozidos em vez de crus.
  - Dependendo de seus sintomas, seu médico pode dizer para você comer mais ou menos fibras. Siga as instruções dele.

Se você está inchado, manter um diário alimentar pode ajudá-lo a ver quais alimentos podem estar causando isso. Anote os alimentos e bebidas, a hora em que você os ingerir e a hora em que começar a se sentir inchado. Leve seu diário alimentar para suas consultas. Seu médico irá usá-lo para ajudar você a gerenciar o inchaço.

Um nutricionista clínico pode conversar com você sobre

sua dieta e ajudá-lo a elaborar um plano alimentar que atenda às suas necessidades. Se você quiser se encontrar com um nutricionista clínico, peça ao seu oncologista ou enfermeiro de radioterapia para encaminhar você.

## **Consulta de simulação**

Lembre-se de tomar dois comprimidos de simeticona (125 mg) na noite anterior à consulta de simulação.

No dia da simulação:

- Tome uma colher de sopa de pó de metilcelulose como de costume.
- Use um laxante salino 3 horas antes da simulação. Siga as instruções da bula.
- Tome dois comprimidos de simeticona (125 mg) cerca de duas horas antes da consulta.
- Tome seus medicamentos habituais.

Durante a simulação, você ficará na mesma posição por um período longo. Se achar que isso será difícil para você, tome paracetamol (Tylenol®) ou seu analgésico habitual uma hora antes da consulta.

## **Remova os dispositivos da pele**

Talvez você possa usar determinados dispositivos na

pele. Antes da simulação ou tratamento, os fabricantes de dispositivos recomendam que você remova:

- Monitor contínuo de glicose (do inglês, Continuous glucose monitor - GCM)
- Bomba de insulina

Se você usar um desses, pergunte ao seu oncologista de radioterapia se você precisa retirá-lo. Se precisar, certifique-se de trazer um dispositivo extra para colocar após a simulação ou tratamento.

Não há como ter certeza de como administrar sua glicose enquanto o dispositivo está desligado. Se for assim, antes da sua consulta, converse com o provedor de assistência médica que gerencia seus cuidados com o diabetes.

## **O que esperar quando chegar**

Quando você chegar, um membro da equipe de radioterapia fará o seu check-in. Os radioterapeutas vão cumprimentá-lo e tirar uma foto do seu rosto. Essa imagem será usada para identificar você durante o tratamento. Eles também vão lembrá-lo do que esperar durante a simulação.

Caso ainda não tenha assinado um formulário de

consentimento, seu oncologista de radioterapia fará uma revisão dele com você. Ele responderá às suas perguntas. Assim que suas perguntas forem respondidas, ele solicitará sua assinatura.

Talvez os radioterapeutas lhe peçam para tomar água para encher sua bexiga antes da simulação. Eles informarão o quanto beber. Ter uma bexiga confortavelmente cheia e um intestino vazio ajuda a movimentar o tecido saudável para longe dos feixes de radiação. Isso ajuda a diminuir o risco de efeitos colaterais.

Quando for a hora de sua simulação, você vestirá uma bata hospitalar. Continue calçado.

### **O que esperar durante a simulação**

Quando estiver pronto, os radioterapeutas o ajudarão a se deitar de costas na mesa de simulação. Eles ajudarão você a ficar na posição correta para a simulação.

A mesa tem um lençol, mas é dura e não é acolchoada. Caso ainda não tenha tomado o analgésico e ache que vai precisar tomar, informe aos radioterapeutas antes de começar a simulação. Além disso, a sala costuma ser fria. A qualquer momento, se você sentir desconforto, informe os radioterapeutas. Eles farão o possível para

garantir que você se sinta confortável e tenha privacidade.

Durante a simulação você sentirá que a mesa se move em diferentes posições. As luzes da sala serão ligadas e desligadas. Você também verá luzes de laser vermelhas ou verdes em cada parede. Os radioterapeutas usam essas luzes como guia quando posicionam você na mesa. **Não olhe diretamente para o laser.** Se olhar, pode danificar seus olhos.

Não se mexa depois que a simulação começar. É importante que você se mantenha na mesma posição. Se sentir desconforto ou precisar de ajuda, informe os radioterapeutas. Eles vão entrar e sair da sala, mas sempre haverá alguém que poderá ver e ouvir você.

A simulação tem duração de duas horas, mas poderá ser mais curta ou mais longa, dependendo do seu tratamento específico. Os radioterapeutas podem pôr música para ajudar a passar o tempo. Você também ouvirá os radioterapeutas conversando enquanto trabalham. Eles falarão com você sobre o que estiverem fazendo.

## **Varreduras de imagiologia**

Serão feitas varreduras de imagiologia da área de

tratamento enquanto você estiver deitado na posição de tratamento (consulte a imagem 1). A equipe de cuidados também verá os marcadores de referência em sua próstata pelas imagens. As varreduras de imagiologia podem ser feitas em uma máquina de raios-X chamada simulador ou em uma máquina de tomografia computadorizada.

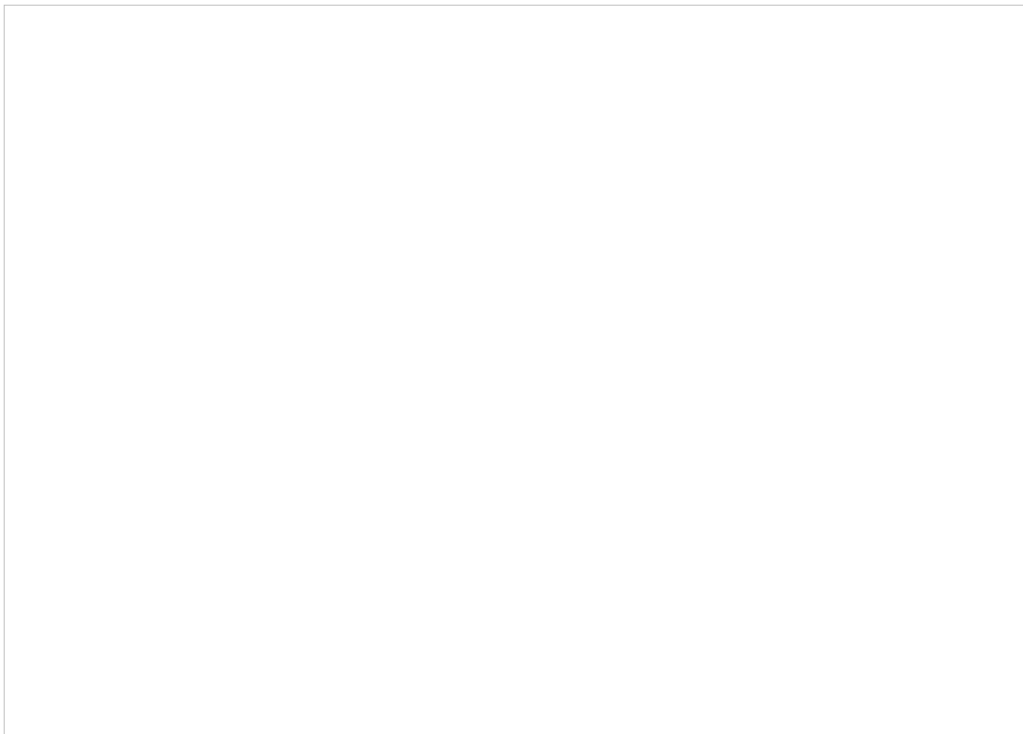


Imagem 1. Máquina de tomografia computadorizada (TC)

---

As varreduras serão usadas somente para mapear seu tratamento. **Elas não são usadas para diagnóstico ou para localizar tumores.** Caso sejam necessários outros exames de imagem, seu(a) enfermeiro(a) explicará isso para você.

As varreduras levam cerca de 45 minutos. Você ouvirá a máquina ligar e desligar. Mesmo que o ruído pareça alto, os radioterapeutas conseguirão ouvir se você falar com eles.

## **Imagem por ressonância magnética (RM)**

Seu(a) médico(a) pode solicitar que seja feito uma RM no dia da simulação. Você se deitará em uma mesa plana com o molde feito durante a simulação sobre sua pélvis.

## **Marcas corporais (tatuagens)**

Os radioterapeutas usarão uma caneta hidrocor para desenhar em sua pele a área a ser tratada. Depois, farão cerca de quatro a seis tatuagens usando uma agulha limpa e uma gota de tinta. A sensação das tatuagens parece com uma picada de agulha. As tatuagens não são maiores que a cabeça de um alfinete.

Após as tatuagens serem feitas, os radioterapeutas tirarão diversas fotos de você na posição de simulação. Eles usarão as fotos e marcas de tatuagem para posicionar você corretamente na mesa a cada vez que for fazer o tratamento.

Você poderá remover as marcações de hidrocor após a simulação. **As tatuagens são permanentes. Elas não desaparecem.** Se você está preocupado com o fato de



ter tatuagens como parte do tratamento de radioterapia, converse com seu oncologista de radioterapia.

## **Agendamento dos tratamentos com IG-IMRT**

Você fará o agendamento das consultas de tratamento antes de sair da consulta de simulação. Os tratamentos de radioterapia podem ser administrados de segunda a sexta-feira. Você receberá o tratamento durante cerca de cinco semanas. Cada consulta de tratamento dura cerca de 30 a 60 minutos.

É importante que você compareça todos os dias em que seu tratamento estiver programado. O tratamento pode não funcionar tão bem se você pular ou faltar às sessões. Se você não puder comparecer a um dos tratamentos por algum motivo, ligue para o consultório do oncologista de radioterapia. Se você precisar alterar a programação por qualquer motivo, fale com o radioterapeuta.

## **Planejamento do tratamento com IG-IMRT**

Entre a simulação e o primeiro tratamento, o oncologista de radioterapia trabalhará com uma equipe para planejar o seu tratamento. Eles usarão as varreduras de imagiologia de sua simulação para planejar e verificar cuidadosamente os ângulos e formatos dos feixes de radiação. Eles também determinarão a dose de radiação

que você receberá. Isso pode levar até duas semanas.

Seu plano de tratamento é baseado na forma e no tamanho do seu corpo no momento da simulação. Tente manter o peso dentro de 2,3 a 4,5 kg (5 a 10 libras) do seu peso normal. Isso ajuda a garantir que o seu plano de tratamento com radiação permaneça preciso.

## **O que acontece na sua próstata durante a IG-IMRT**

### **Vitaminas e suplementos alimentares durante a radioterapia**

Não há problema em tomar um multivitamínico durante a radioterapia. Não tome mais do que a dose diária recomendada (RDA) de qualquer vitamina ou mineral.

Não tome nenhum outro suplemento alimentar sem falar com um membro da equipe de cuidados. Vitaminas, minerais e suplementos de ervas ou botânicos (à base de plantas) são exemplos de suplementos alimentares.

### **Preparo intestinal**

- Continue tomando uma colher de sopa de pó de metilcelulose ao dia até terminar a IG-IMRT.
- Tome dois comprimidos de simeticona (125 mg) na noite anterior a cada consulta de tratamento.

- Tome dois comprimidos de simeticona (125 mg) cerca de duas horas antes de cada consulta de tratamento.

Se a equipe de cuidados lhe der outras instruções, siga-as.

## **Consultas de tratamento**

Faça o check-in na recepção e aguarde na sala de espera. Quando os radioterapeutas estiverem prontos, um membro da equipe irá conduzi-lo ao vestiário. Você receberá um avental hospitalar para vestir. Continue calçado.

Muitas pessoas precisam ficar com a bexiga cheia durante o tratamento. Se for o seu caso, seu radioterapeuta dirá quanta água você deverá beber e quando começar a beber.

## **Procedimento de ajuste**

Você fará um procedimento de ajuste antes do primeiro tratamento. Algumas pessoas fazem o procedimento de ajuste e o primeiro tratamento no mesmo dia. Se for o seu caso, a consulta será um pouco mais longa que o habitual. Outras pessoas fazem o procedimento de ajuste e o primeiro tratamento em dias diferentes. A equipe de cuidados dirá a você o que esperar.

Para o procedimento de ajuste, os radioterapeutas

levarão você à sala onde receberá os tratamentos. Eles o ajudarão a se deitar e se posicionar na mesa de tratamento. Será a mesma posição em você que ficou durante a simulação.

Quando estiver na posição, você fará exames de imagiologia especiais (raios-X ou tomografia computadorizada) chamados película de raios. Esses exames são feitos para garantir que sua posição e a área de tratamento estejam corretas. Os marcadores de referência na sua próstata aparecerão nas películas de raios e nos ajudarão a posicioná-lo corretamente.

As películas radiográficas serão repetidas durante todo o tratamento. **Elas não serão usadas para ver como o seu tumor está respondendo ao tratamento.**

### **Durante os tratamentos com IG-IMRT**

Os radioterapeutas levarão você à sala de tratamento. Eles o ajudarão a se deitar e se posicionar na mesa (consulte a imagem 2). Será a mesma posição em você que ficou durante a simulação e o procedimento de ajuste.

Imagem 2. Durante o tratamento

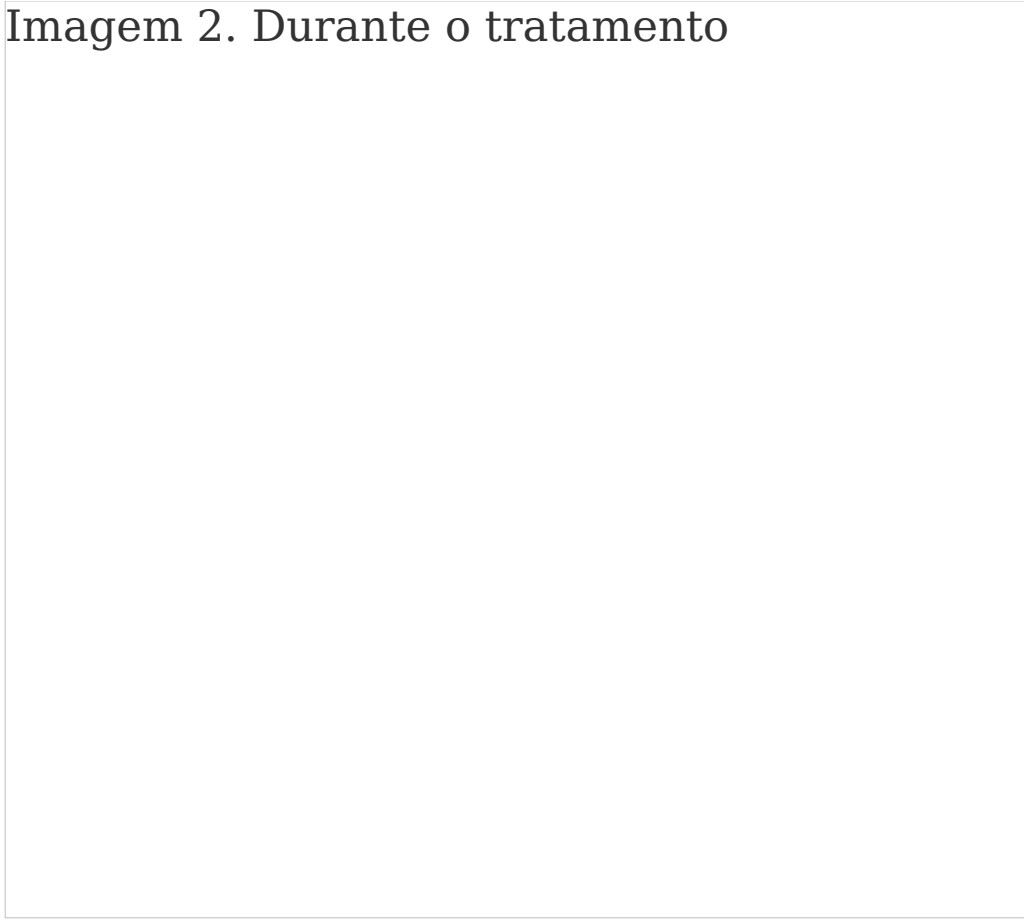


Imagem 2. Durante o tratamento

---

Assim que estiver na posição correta, os radioterapeutas sairão da sala, fecharão a porta e começarão o tratamento. Eles usarão as películas de raios para garantir que você esteja na posição certa. O oncologista de radioterapia pode usá-las para ajustar o seu tratamento.

Você não vê nem sente a radiação. Você poderá ouvir a máquina à medida que ela se move ao seu redor e é ligada e desligada.

Você ficará na sala de tratamento de 15 a 45 minutos,

dependendo do seu plano de tratamento. A maior parte desse tempo será usada para colocar você na posição correta. O tratamento com IG-IMRT leva apenas cerca de 10 a 15 minutos.

**Respire normalmente durante o tratamento, mas não se mexa.** Se sentir desconforto e precisar de ajuda, informe os radioterapeutas. Eles poderão ver e ouvir você. Se for necessário, eles podem desligar a máquina e entrar para ver você.

Você não ficará radioativo durante ou após o tratamento. Você pode ficar perto de outras pessoas com segurança.

### **Consultas para verificação de situação**

O oncologista de radioterapia ou enfermeiro verão você toda semana. Eles vão verificar como está o seu tratamento, perguntar sobre efeitos colaterais que você possa ter e responder às suas perguntas. São as chamadas consultas para verificação de situação. Planeje-se para ficar uma hora a mais na consulta nesses dias.

A consulta para verificação da situação será antes ou após os tratamentos a cada \_\_\_\_\_.

Se você precisar falar com o oncologista de radioterapia

ou o enfermeiro entre as consultas para verificação de situação. Você também pode pedir a outro membro da equipe de cuidados que entre em contato com eles quando você vier para o tratamento.

## **Efeitos colaterais da IG-IMRT na sua próstata**

Algumas pessoas têm efeitos colaterais durante a radioterapia. Esta seção lista os efeitos colaterais mais comuns da IG-IMRT na próstata.

Você pode ter todos, alguns ou nenhum efeito colateral. A experiência de cada um é diferente. Seu provedor de assistência médica conversará com você sobre o que esperar com base em seu histórico médico e no plano de tratamento.

É importante nos informar se você tiver efeitos colaterais e nos atualizar sobre como está se sentindo. Podemos lhe fornecer mais informações e ajudar a administrá-los.

### **Alterações ao urinar**

Cerca de duas semanas após o início do tratamento pode ser que:

- Você tenha dificuldade para começar a urinar (xixi).

- Você sinta necessidade de urinar com mais frequência que o normal.
- Você sinta necessidade de urinar à noite com mais frequência que o normal.
- Você sinta necessidade urgente de urinar.
- Haja escapes de urina.
- Você sinta ardor ao urinar.

Informe seu oncologista de radioterapia ou enfermeiro se começar a ter alguma alteração ao urinar. Eles podem recomendar uma mudança em sua dieta ou prescrever algum medicamento para ajudar. Você também pode tentar seguir as orientações abaixo.

- Beba de seis a oito copos (de 240 ml) de água durante o dia.
- Evite beber após às 20h.
- Evite alimentos e bebidas que podem irritar a bexiga, tais como:
  - Cafeína, como chá, café e refrigerante.
  - Alcool.
  - Bebidas e alimentos ácidos, como tomate, frutas e sucos cítricos, e bebidas gaseificadas (efervescentes).



- Alimentos condimentados, especialmente se você sentir ardor ao urinar.
- Faça exercícios para fortalecer os músculos do assoalho pélvico (Kegel). Leia *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males>) para saber como fazer. Um membro da equipe de cuidados informará você sobre quantos fazer e com que frequência fazê-los.

Para saber mais sobre como enfrentar lidar com as alterações urinárias, leia *Improving Your Urinary Continence* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence>).

## **Alterações intestinais**

Cerca de duas semanas após o início do tratamento pode ser que:

- Sua defecação (cocô) seja mais frequente que o normal.
- As fezes fiquem mais moles que o normal.
- Você sinta desconforto no reto.
- Haja liberação de muco pelo ânus. O ânus é a

abertura do reto por onde as fezes saem do corpo.

- Você tenha um pequeno sangramento pelo reto. Por exemplo, você poderá ver sangue vermelho claro no papel higiênico ou nas fezes.
- Você tenha mais gases que o normal.
- Você sinta que precisa defecar com mais urgência que o normal.

Se você tem hemorroidas, a radioterapia também pode piorar os sintomas delas.

Normalmente, os sintomas são leves.

Se você tiver algum desses efeitos colaterais, informe o enfermeiro de radiação. Ele poderá conversar com você sobre como alterar sua dieta para gerenciá-los. Se sentir desconforto, informe o oncologista de radioterapia ou enfermeiro. O oncologista de radioterapia poderá prescrever medicamentos para ajudar.

## **Saúde sexual e reprodutiva**

Você pode ter atividade sexual regular durante o tratamento de radioterapia, a menos que seu oncologista de radioterapia lhe dê outras instruções. Você não ficará radioativo nem transmitirá radiação para outras pessoas. Você pode ficar em contato próximo com outras

peessoas.

Talvez você sinta desconforto ou uma sensação de ardor durante a ejaculação. Para a maioria das pessoas, isso passa em um a dois meses após o término da radioterapia.

Se você é sexualmente ativo com alguém que possa engravidar, é muito importante manter um controle de natalidade (contracepção) durante e até um ano após o tratamento. Durante a radioterapia, seu esperma pode ser afetado pela radiação. Se você conceber um bebê com esse esperma, ele poderá nascer com defeitos congênitos. Faça o controle de natalidade para evitar que isso aconteça.

Para saber mais sobre saúde sexual durante o tratamento do câncer, leia *Sex and Your Cancer Treatment* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment>). A Sociedade Americana de Combate ao Câncer também tem guias sobre questões de saúde sexual durante o tratamento para o câncer. O guia para homens é chamado *Sexo e o Homem Adulto com Câncer*. Você pode consultá-lo em [www.cancer.org](http://www.cancer.org) ou ligar para 800-227-2345 para solicitar uma cópia.

## **Programa de medicina sexual e reprodutiva masculina**

O [Programa de Medicina Sexual e Reprodutiva Masculina](#) do MSK ajuda as pessoas a lidar com a doença e o impacto do tratamento na saúde sexual. Você pode conversar com um especialista antes, durante ou após o tratamento. Podemos encaminhá-lo, ou você pode ligar para 646-888-6024 para marcar uma consulta.

### **Fadiga**

Fadiga é sentir-se muito cansado ou fraco. Quando você sente fadiga, talvez não queira fazer as coisas. Você pode ter dificuldade para se concentrar, sentir-se lento ou ter menos energia do que o normal.

Você poderá começar a sentir fadiga após duas a três semanas de tratamento. Ela pode variar de leve (não muito ruim) a grave (muito ruim). E pode ser pior em determinados momentos do dia. A fadiga pode durar de seis semanas a 12 meses após o último tratamento.

Existem várias razões pelas quais você pode sentir fadiga durante a radioterapia. Dentre eles estão:

- Os efeitos da radiação em seu corpo.
- O deslocamento de e para as sessões de tratamento.
- Não ter um sono reparador suficiente à noite.

- Não ingerir calorias e proteínas suficientes.
- Sentir dor ou outros sintomas.
- Sentir-se ansioso (nervoso) ou deprimido (infeliz).
- Efeitos colaterais de alguns medicamentos.

## **Formas de lidar com a fadiga**

- Se você está trabalhando e se sentindo bem, continue assim. Mas trabalhar menos pode ajudá-lo a ter mais energia.
- Planeje suas atividades diárias. Escolha as coisas que você precisa fazer ou realmente quer fazer. Faça-as quando tiver com mais energia. Por exemplo, você pode optar por ir trabalhar, mas não fazer tarefas domésticas. Você pode optar por assistir a alguma atividade extracurricular do seu filho, mas não sair para jantar.
- Reserve um tempo para descansar ou tirar cochilos curtos (10 a 15 minutos) durante o dia, especialmente quando se sentir mais cansado.
- Tente dormir pelo menos 8 horas todas as noites. Talvez você precisasse menos que isso antes de iniciar a radioterapia. Poderá ser útil:
  - Dormir mais cedo e levantar-se mais tarde.

- Permanecer ativo durante o dia. Por exemplo, se você consegue fazer exercícios, pode caminhar ou fazer ioga.
- Relaxar antes de ir para a cama. Por exemplo, ler um livro, resolver um quebra-cabeça, ouvir música ou fazer algum outro passatempo relaxante.
- Peça ajuda à família e aos amigos para as tarefas e compromissos. Verifique com sua seguradora de saúde se eles cobrem serviços de cuidados domiciliares.
- Você pode sentir mais energia quando faz exercícios. Pergunte ao seu oncologista de radioterapia se você pode fazer exercícios leves, como caminhar, andar de bicicleta, fazer alongamento ou ioga. Leia *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise>) para saber mais.
- Coma alimentos ricos em proteínas e calorias. Leia *Alimentação adequada durante o tratamento do câncer* (<https://sandbox18.mskcc.org/pt/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>) para saber mais.

Algumas coisas podem piorar sua fadiga. Alguns

exemplos:

- Dor
- Náusea (sentir vontade de vomitar)
- Diarreia (cocô mole ou aquoso)
- Dificuldades para dormir
- Sentir-se deprimido ou ansioso

Se você tiver esses e outros sintomas ou efeitos colaterais, informe o oncologista de radioterapia ou enfermeiro para obter ajuda.

## **Saúde emocional**

O diagnóstico e o tratamento para o câncer podem ser muito estressantes e devastadores. Você poderá se sentir:

- Ansioso ou nervoso
- Com medo
- Sozinho
- Zangado
- Deprimido
- Sem esperanças
- Frustrado
- Entorpecido
- Com dúvidas
- Preocupado

Você também poderá ficar preocupado sobre como dizer ao chefe que tem câncer ou como pagar as contas médicas. Talvez você fique preocupado com as

mudanças nos relacionamentos familiares, ou com receio de que o câncer volte. Você também poderá ficar preocupado com o efeito do tratamento do câncer em seu corpo ou se continuará a ser sexualmente atraente.

É normal se preocupar com todas essas coisas. Todos esses sentimentos são normais quando você ou alguém que você ama está com uma doença grave. Estamos aqui para apoiar você.

### **Formas de lidar com os sentimentos**

**Fale com outras pessoas.** Quando as pessoas tentam proteger umas às outras escondendo seus sentimentos, elas podem se sentir muito sozinhas. Falar pode ajudar as pessoas ao seu redor a saberem o que você está pensando. Pode ser útil conversar sobre seus sentimentos com alguém em quem você confia. Por exemplo, você pode conversar com seu cônjuge ou parceiro(a), um amigo(a) próximo(a) ou um parente. Você também pode conversar com um capelão (conselheiro espiritual), um enfermeiro(a), um(a) assistente social ou um(a) psicólogo(a).

**Junte-se a um grupo de apoio.** Conhecer outras pessoas com câncer lhe dará a chance de falar sobre seus sentimentos e aprender com elas. Você descobrirá como outras pessoas lidam com o câncer e com o



tratamento, e lembrará que não está sozinho.

Sabemos que todos os diagnósticos de câncer e pessoas com câncer não são iguais. Oferecemos grupos de apoio para pessoas que compartilham diagnósticos ou identidades semelhantes. Por exemplo, você pode participar de um grupo de apoio para pessoas com câncer de mama ou para pessoas LGBTQ+ com câncer. Para saber mais sobre os grupos de suporte do MSK, acesse [www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp). Você também pode conversar com o oncologista de radioterapia, enfermeiro ou assistente social.

**Experimente relaxamento e meditação.** Esses tipos de atividades podem ajudar você a relaxar e sentir-se mais calmo. Tente imaginar-se em um lugar favorito. Enquanto isso, respire lentamente. Preste atenção a cada respiração ou ouça uma música ou som suave. Para algumas pessoas, rezar é uma forma de meditação. Acesse [www.msk.org/meditations](http://www.msk.org/meditations) para encontrar meditações guiadas conduzidas por nossos provedores de Medicina Integrativa.

**Faça exercícios.** Muitas pessoas acham que movimentos leves como caminhar, andar de bicicleta, ioga ou hidroginástica as ajudam a se sentir melhor. Converse com seu provedor de assistência médica sobre

os tipos de exercício que você pode fazer.

Cada um de nós tem o seu próprio jeito de como lidar com situações difíceis. Geralmente, usamos o que já funcionou para nós no passado. Mas, às vezes não é suficiente. Nós encorajamos você a conversar com um médico, enfermeiro ou assistente social sobre suas preocupações.

## **Após a IG-IMRT na sua próstata**

Se você é sexualmente ativo com alguém que possa engravidar, lembre-se de manter um controle de natalidade por um ano após o término da radioterapia.

## **Consultas de acompanhamento**

É importante comparecer a todas as consultas de acompanhamento com o oncologista de radioterapia. Durante essas consultas, ele verificará como você está se recuperando após a radioterapia.

Anote suas dúvidas e preocupações antes das consultas de acompanhamento. Leve suas anotações e a lista de todos os medicamentos com você. Você também pode ligar para o oncologista de radioterapia ou enfermeiro a qualquer momento após o término da radioterapia, ou entre as consultas de acompanhamento.

## **Vitaminas e suplementos alimentares após a radioterapia**

- Talvez você esteja recebendo outros tratamentos contra o câncer junto com a radioterapia. Se estiver, pergunte ao médico responsável pelo tratamento quando poderá recomeçar a tomar suplementos alimentares. Alguns suplementos alimentares não são seguros antes da cirurgia ou durante a quimioterapia.
- Se você não estiver recebendo outros tratamentos contra o câncer, poderá começar a voltar suplementos alimentares um mês após o último tratamento com radiação.

Se quiser conversar com um nutricionista clínico sobre sua dieta ou suplementos, informe o enfermeiro de radioterapia.

### **Alterações urinárias e intestinais**

Algumas pessoas desenvolvem efeitos colaterais quatro ou mais meses após o tratamento. Eles podem ser similares a alguns que você teve durante o tratamento. Há uma chance muito pequena de você desenvolver outros efeitos colaterais. Por exemplo:

- A abertura da bexiga pode ficar mais estreita.
- Talvez sua urina apresente um pouco de sangue.

- Talvez você tenha sangramento pelo reto.

Esses efeitos colaterais são raros. Eles podem ir e vir com o tempo. Ou podem ser persistentes e crônicos. A equipe de cuidados vai ajudá-lo a gerenciá-los.

Mesmo que você não desenvolva nenhum efeito colateral tardio, lembre-se de que a radioterapia afetou os tecidos da bexiga e do reto. Ligue para seu oncologista de radioterapia se você:

- Tiver algum novo sintoma urinário, na bexiga ou no intestino.
- Necessidade de fazer uma colonoscopia. Evite fazer colonoscopia por um ano após o tratamento.
- Necessidade de algum tipo de procedimento urológico ou retal.

## **Alterações sexuais**

Algumas pessoas desenvolvem alterações sexuais após o término do tratamento. Por exemplo:

- Pode ser mais difícil ou impossível ter ou manter uma ereção. Isso é chamado de disfunção erétil (DE).
- Você pode sentir os orgasmos de um jeito diferente.
- Quando ejacular, poderá haver diferença na quantidade ou espessura do seu sêmen.

Essas alterações podem ocorrer vários meses ou até mesmo anos após a radioterapia. Se observar alguma delas, informe seu provedor de assistência médica. Ele poderá encaminhá-lo a um provedor de assistência médica que trata esses problemas.

## **Serviços de apoio do MSK**

### **Centro de Orientação**

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

Muitas pessoas acham que o acompanhamento psicológico as ajuda. Nosso Centro de Orientação oferece orientações para indivíduos, casais, famílias e grupos. Também podemos prescrever medicamentos para ajudar se você se sentir ansioso(a) ou deprimido(a). Peça um encaminhamento a um membro de sua equipe de cuidados ou ligue para o número acima para marcar uma consulta.

### **Serviço de Medicina Integrativa**

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

646-608-8550

Nosso serviço de Medicina Integrativa oferece vários serviços para complementar (apoiar) os cuidados médicos tradicionais, incluindo musicoterapia, terapias

para mente/corpo, terapia de dança e movimento, ioga e terapia do toque. Ligue para 646-449-1010 para marcar uma consulta para esses serviços.

Você também pode marcar uma consulta com um profissional de saúde no Serviço de Medicina Integrativa. Eles trabalharão com você para elaborar um plano para criar um estilo de vida saudável e gerenciar os efeitos colaterais. Ligue para 646-608-8550 para marcar uma consulta.

## **Programa de Medicina Sexual e Reprodutiva Masculina**

646-888-6024

Este programa ajuda pacientes do sexo masculino que estão lidando com problemas de saúde sexual relacionados ao câncer, incluindo disfunção erétil.

## **Serviços de Nutrição**

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

212-639-7312

Nosso Serviço de Nutrição oferece aconselhamento nutricional com um de nossos nutricionistas clínicos. Seu nutricionista clínico conversará com você sobre seus hábitos alimentares. Ele também poderá orientá-lo sobre o que comer durante e após o tratamento. Peça um encaminhamento a um membro de sua equipe de

cuidados ou ligue para o número acima para marcar uma consulta.

## Serviços de Reabilitação

[www.msk.org/rehabilitation](http://www.msk.org/rehabilitation)

O câncer e os tratamentos contra o câncer podem fazer você sentir seu corpo enfraquecido, tenso ou rígido. Alguns podem produzir linfedema (inchaço). Nossos fisiatras (médicos especializados em reabilitação), terapeutas ocupacionais (TOs) e fisioterapeutas (FTs) podem ajudar você a voltar às suas atividades normais.

- **Os médicos especializados em reabilitação** diagnosticam e tratam problemas que afetam a maneira como você se movimenta e faz suas atividades. Eles podem projetar e ajudar a coordenar seu programa de terapia de reabilitação, seja no MSK ou em algum lugar próximo da sua casa. Para obter mais informações, ligue para a Medicina de Reabilitação (Fisiatria) no número 646-888-1929.
- Um **TO** pode ajudar caso você esteja com dificuldades de realizar suas atividades normais. Por exemplo, ele pode recomendar ferramentas que facilitem suas tarefas diárias. Um **FT** pode ensinar exercícios que ajudem a aumentar a força e a flexibilidade. Para obter mais informações, ligue para a Terapia de

Reabilitação no número 646-888-1900.

## **Informações de contato**

Se você tiver dúvidas ou preocupações, converse com um membro da equipe de radioterapia. Você pode contatá-lo de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h. nesses números.

Oncologista de radioterapia: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Enfermeiro(a) de radioterapia:

\_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Após as 17h, nos finais de semana e feriados, ligue para 212-639-2000. Pergunte pelo oncologista de radioterapia de plantão.

## **Perguntas a fazer ao seu radioterapeuta**

Antes da sua consulta, pode ser útil anotar as perguntas que você deseja fazer. Os exemplos estão listados abaixo. Anote as respostas durante a consulta para poder revê-las mais tarde.

Que tipo de radioterapia vou receber?



---

---

Quantos tratamentos de radioterapia vou receber?

---

---

Que efeitos colaterais devo esperar durante a radioterapia?

---

---

Os efeitos colaterais cessarão após eu terminar a radioterapia?

---

---

Que tipos de efeitos colaterais tardios devo esperar após a radioterapia?

---

---

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

About Image-Guided, Intensity-Modulated Radiation Therapy (IG-IMRT) to Your Prostate - Last updated on June 13, 2024

Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center