RECEBI O DIAGNÓSTICO DE CÂNCER. E AGORA?

UM GUIA PARA ATRAVESSAR OS PRIMEIROS DIAS COM MAIS CLAREZA, SEGURANÇA E ESPERANÇA.



MATERIAL EDUCATIVO GRATUITO

FABRINE ALBUQUERQUE

BIBLIOTECA VIVER BEM

HÁ VIDA DURANTE O TRATAMENTO.

ÍNDICE

ANTES DE COMEÇAR

ORGANIZE SUAS DÚVIDAS

PERGUNTAS PARA LEVAR À CONSULTA

MOVIMENTO E SEGURANÇA

SE SEU TRATAMENTO INCLUIR QUIMIOTERAPIA

CONHEÇA SEUS DIREITOS

HÁBITOS, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE EMOCIONAL

QUEM PODE AJUDAR VOCÊ

ESCOLHA SEU PRÓXIMO PASSO

PRIMEIROS DIAS

Se você está lendo este eBook, provavelmente recebeu um diagnóstico de câncer há poucos dias.

Antes de qualquer coisa, quero que você saiba: tudo o que está sentindo agora é compreensível.

Antes de começar...

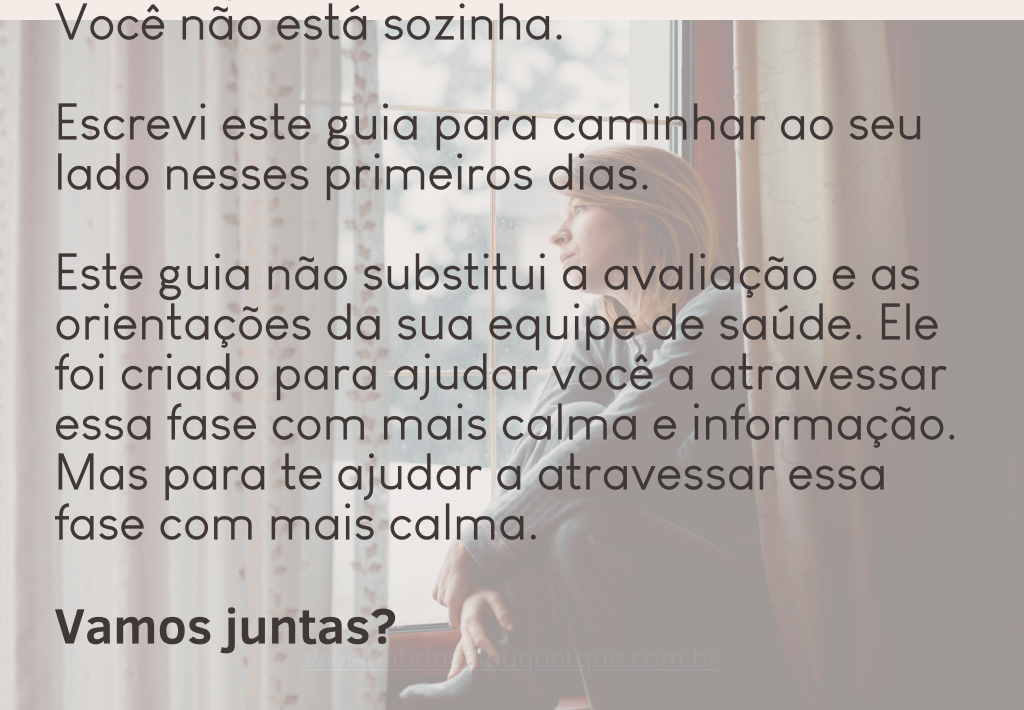


PRIMEIROS DIAS

Respira.
Você não precisa resolver tudo hoje.

Talvez hoje tenha sido um dos dias mais difíceis da sua vida.
Talvez você tenha chorado.
Talvez ainda nem tenha contado para toda a família.
Talvez esteja pesquisando tudo na internet.
Talvez esteja com medo.

Se for isso...
Quero que você saiba:
Você não está sozinha.



Escrevi este guia para caminhar ao seu lado nesses primeiros dias.

Este guia não substitui a avaliação e as orientações da sua equipe de saúde. Ele foi criado para ajudar você a atravessar essa fase com mais calma e informação. Mas para te ajudar a atravessar essa fase com mais calma.

Vamos juntas?

www.obrinquedoteque.com.br



PRIMEIROS DIAS

Lembre-se: há pessoas que te amam e querem o seu bem.

Pense nas pessoas que são de sua confiança e conte para elas o que está acontecendo e o que você está sentindo.

Fale com alguém que já passou por isso e pode te oferecer apoio.

Esse é um momento delicado e SEU, mas deixar outros participarem pode te ajudar a ficar mais tranquila.

Procure pessoas de confiança, que respeitem seu tempo e não minimizem o que você está sentindo.
Nem sempre você precisará de conselhos. Às vezes, precisará apenas de alguém que escute.

Nas próximas páginas, reuni orientações, junto com outro profissionais, que podem ajudar você a organizar os primeiros passos.

Leia tudo com calma e retorne sempre que possível.

Anote suas dúvidas e leve-as para a equipe. No final do guia, explico como falar comigo e conhecer meus atendimentos.



ORGANIZE SUAS DÚVIDAS

Pegue um caderno agora.

Sim.
Agora.

Porque daqui a alguns dias você provavelmente fará consultas, exames e ouvirá muitas palavras difíceis.

Você não precisa lembrar de tudo. Anote! Esse caderno vai ser seu companheiro durante o tratamento.

Ele também vai te ajudar em horários de medicações e atividades.

Anote também seus sintomas, quando começaram, o que os melhora ou piora, os medicamentos em uso e os telefones importantes da equipe.

E você pode escrever pensamentos, ideias e frustrações ou o que quiser.

PERGUNTAS PARA LEVAR À CONSULTA

- Qual é exatamente o meu diagnóstico?
- Ainda preciso realizar outros exames?
- Qual será o próximo passo?
- Qual é o objetivo do tratamento?
- Quais efeitos podem acontecer e o que devo fazer se surgirem?
- Existe algum sinal que exige atendimento rápido?
- Posso continuar trabalhando e realizando minhas atividades?
- Posso fazer exercícios? Existe alguma restrição para o meu caso?
- Com quem devo falar se tiver dúvidas fora do horário da consulta?

VOCÊ NÃO PRECISA FAZER TODAS ESSAS PERGUNTAS DE UMA VEZ. MARQUE AS MAIS IMPORTANTES PARA O SEU MOMENTO.

MOVIMENTO E SEGURANÇA

A primeira vontade de muitas mulheres é parar.
Parar de caminhar.
Parar a academia.
Parar a dança.
Parar a vida.



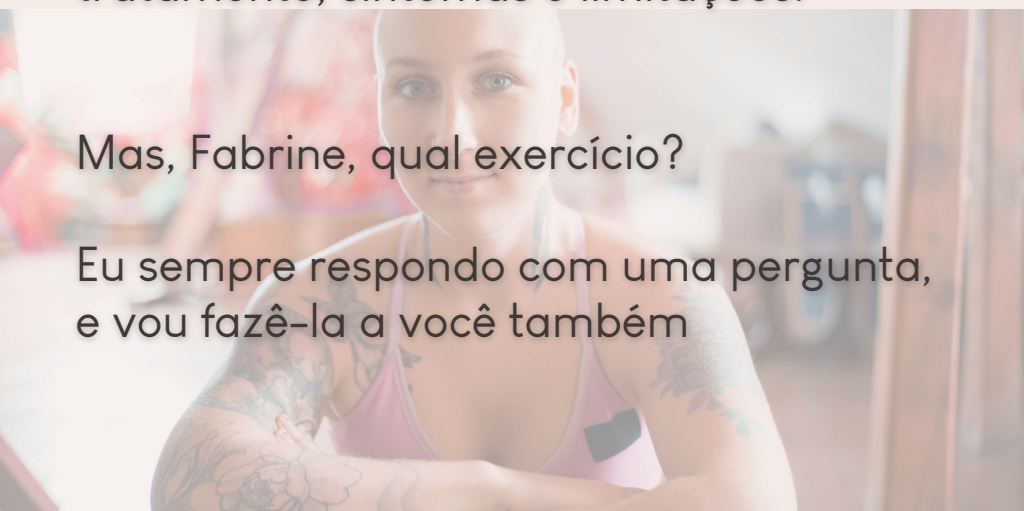
Mas deixa eu te contar uma coisa que talvez ninguém tenha te dito.
Seu corpo continua precisando de movimento.
Mesmo durante o tratamento.
Às vezes, principalmente durante ele.

MOVIMENTO E SEGURANÇA

Talvez você ache que agora precisa descansar o tempo todo.

Na verdade, pequenos movimentos podem ajudar você a sentir menos cansaço e recuperar sua autonomia.

Quando adaptado à sua condição, o exercício pode ajudar a preservar a força e o condicionamento físico, reduzir a fadiga e melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida.
O tipo, a intensidade e a quantidade precisam considerar seu diagnóstico, tratamento, sintomas e limitações.



Mas, Fabrine, qual exercício?

Eu sempre respondo com uma pergunta, e vou fazê-la a você também



Qual movimento ou atividade você gostava de fazer antes do diagnóstico?

Faça uma lista das atividades que já pratica, das que abandonou e das que gostaria de experimentar.

Depois, converse com um profissional para descobrir quais delas podem ser mantidas ou adaptadas com segurança ao seu momento.



Grave isso: Todo movimento importa!
Até brincar com seus filhos, gato, cachorro, sair com amigas, fazer as atividades de casa e do seu trabalho pode contribuir para sua disposição, independência e qualidade de vida.
Atividades da rotina ajudam você a permanecer menos tempo parada, mas nem sempre substituem um programa de exercícios estruturado.
Uma avaliação precoce pode ajudar a identificar limitações e riscos, orientar o manejo de sintomas e planejar estratégias para manter sua funcionalidade durante o tratamento.

FISIOTERAPEUTA ONCOLÓGICA

Algumas condições devem ser vistas antes de fazer o exercício físico, principalmente se ele for intenso.

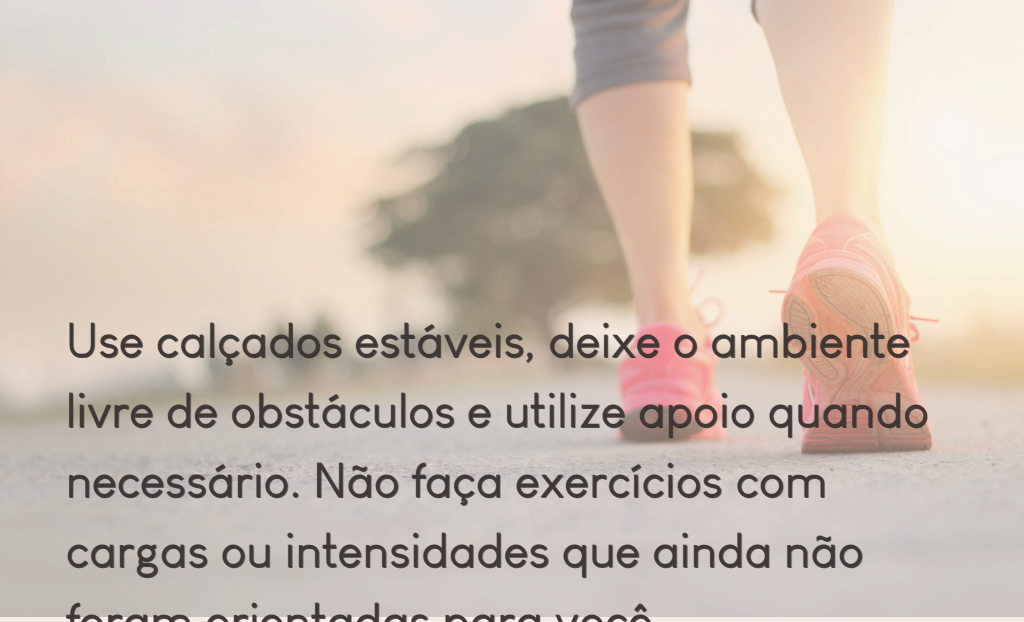
Um fisioterapeuta com experiência em oncologia pode avaliar sua funcionalidade, identificar limitações e riscos, adaptar exercícios e acompanhar sintomas antes, durante e após o tratamento.



FISIOTERAPEUTA ONCOLÓGICA

Dependendo das suas necessidades, esse cuidado será realizado em conjunto com médicos, profissionais de educação física, enfermagem, nutrição, psicologia e outros integrantes da equipe.





Use calçados estáveis, deixe o ambiente livre de obstáculos e utilize apoio quando necessário. Não faça exercícios com cargas ou intensidades que ainda não foram orientadas para você.

Respeite as recomendações da equipe sobre hidratação, alimentação, cateteres, ostomias, cirurgias recentes e outras condições clínicas.

Interrompa a atividade e procure orientação se surgir um sintoma novo, intenso ou diferente do habitual. Em caso de falta de ar importante, dor no peito, desmaio, sangramento, fraqueza súbita ou piora rápida, procure atendimento de urgência.

A avaliação e a preparação física antes do tratamento têm como objetivo preservar a funcionalidade, identificar necessidades específicas e preparar o corpo para o que está por vir.

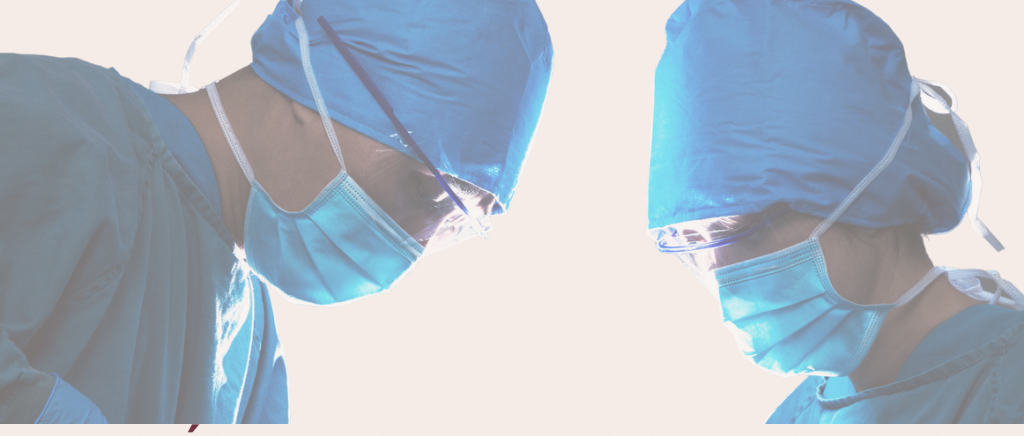
Esse cuidado pode contribuir para que a paciente enfrente o tratamento com mais segurança e retome sua rotina de forma progressiva.

Por isso escrevi esse e-book.

Afinal...




Há vida durante o tratamento.
E eu quero ajudar você a vivê-la
com mais segurança e autonomia.



DA NOTÍCIA AO CUIDADO: O QUE A CIRURGIA ONCOLÓGICA QUER QUE VOCÊ SAIBA AGORA

Por Dra. Lívia Provenzano

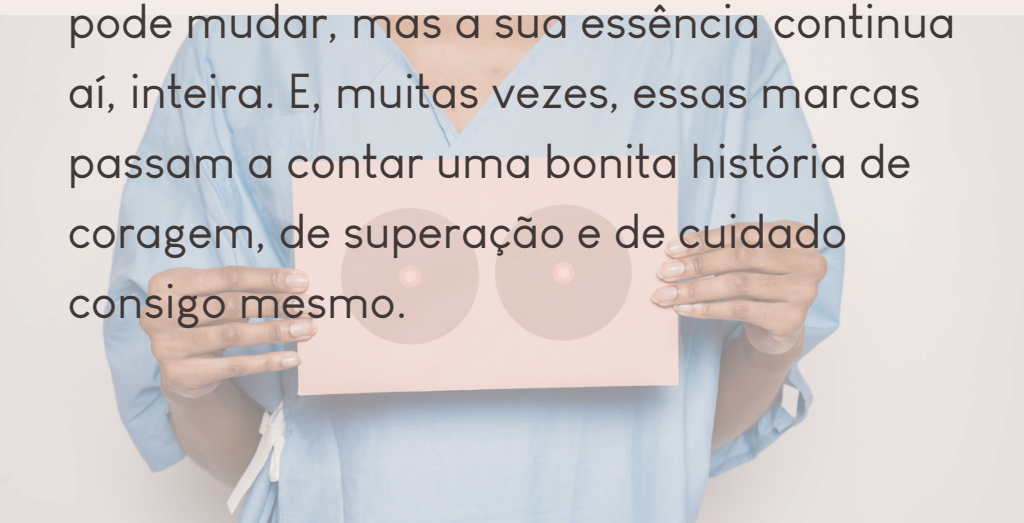
Para muitos tipos de câncer, a cirurgia é uma parte central do tratamento e, em muitos casos, tem papel decisivo na chance de cura. Ela pode ser feita antes ou depois de outros tratamentos, como quimioterapia, radioterapia ou imunoterapia.

Essa ordem é definida caso a caso, e nem sempre operar primeiro é o melhor caminho. Por isso, confie na sua equipe de cuidados!

E quando o corpo precisa se transformar?
Entre tantas preocupações, uma das maiores que vejo é o receio de como o corpo vai ficar depois de uma cirurgia. Talvez você já tenha se perguntado como vai se olhar no espelho, como vai se sentir na própria pele, se vai se reconhecer.
Se esse pensamento passou por você, saiba que ele é muito humano e que muitas pessoas o compartilham.
É verdade que, em alguns casos, o tratamento traz mudanças para o corpo. Algumas são discretas, outras pedem um tempo maior de adaptação. E é compreensível que isso mexa com a gente, porque nossa imagem faz parte de quem somos. Esse sentimento merece espaço, cuidado e acolhimento. Mas quero que você saiba também que hoje existem muitos recursos para que essas transformações sejam vividas com mais leveza e mais apoio do que você talvez imagine.

Seja qual for o seu caso, converse com sua equipe sobre o que esperar e sobre os recursos que podem tornar essa fase mais tranquila. E, se em algum momento a sua autoimagem doer, permita-se falar sobre isso. O acompanhamento psicológico, a fisioterapia, os grupos de apoio e a troca com quem já trilhou esse caminho podem ser um abraço importante nessa travessia.

Por fim, guarde isto com carinho: você é muito mais do que um corpo físico. Você é sua história, seus afetos, sua força, seu riso e tudo o que ainda vai viver. O corpo pode mudar, mas a sua essência continua aí, inteira. E, muitas vezes, essas marcas passam a contar uma bonita história de coragem, de superação e de cuidado consigo mesmo.



PREVENÇÃO CONTINUA IMPORTANTE, PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Mesmo após o diagnóstico, e até mesmo após a remissão completa, os hábitos saudáveis devem seguir fazendo parte da sua vida pois além de ajudarem no tratamento e na recuperação, ainda reduzem o risco de um câncer retornar ou de você ter um novo câncer no futuro. Por isso, não esqueça de continuar em dia com os exames de seguimento e com os exames de rastreamento recomendados também para outros tipos de câncer.





QUIMIOTERAPIA

Se seu tratamento incluir quimioterapia intravenosa, você poderá passar algum tempo em uma poltrona ou leito, de acordo com o medicamento e com a rotina do serviço.

Pergunte antecipadamente quanto tempo costuma durar a sessão e quais objetos, alimentos e acompanhantes são permitidos.

Algumas pessoas sentem frio durante a sessão. Um casaco ou manta pode ajudar, caso o serviço permita.

QUIMIOTERAPIA

Confirme com o serviço o que você pode levar. Dependendo das orientações, pode ser útil ter água, fones de ouvido, carregador, um livro, casaco e itens de higiene pessoal.

Caso tenha vontade, e respeitando a privacidade de cada pessoa, conversar com outras pacientes pode trazer acolhimento. Você também pode preferir ficar em silêncio – as duas escolhas são válidas.



SERVIÇO SOCIAL

Por Dra. Juliana Márcia

O Serviço Social na Oncologia possui uma contribuição pouco conhecida, mas muito relevante e singular.

O profissional de serviço social, denominado assistente social, é quem conhece e domina as políticas sociais, conhecendo não só o que está previsto em lei sobre os direitos de quem enfrenta essa doença, mas também é quem auxilia a conhecer os caminhos para que esses direitos se materializem tanto para o paciente quanto para a família.

No SUS, a pessoa com neoplasia maligna comprovada tem direito ao primeiro tratamento no prazo de até 60 dias, conforme previsto na Lei n 12.732/2012, ou em prazo menor quando houver necessidade terapêutica.

Sua secretaria de saúde deve ter um setor determinado para que você possa requerer seu tratamento, seja na própria secretaria de saúde ou em setor específico de oncologia. Contudo, é importante lembrar que o tratamento não se limita a cirurgia, quimioterapia e radioterapia, é importante também preservar o bem-estar nessa trajetória que você vai viver com acompanhamento multidisciplinar voltado para preservar sua qualidade de vida antes, durante e após o tratamento.



Não se esqueça, direito a vida é uma das bases dos direitos humanos e a saúde em nosso país é um direito universal.

Demais direitos como descontos, benefícios e gratuidades seguem normas específicas e um assistente social pode te orientar onde e como procurar o acesso a esses e outros benefícios. Na dúvida, peça suporte! O assistente social mais próximo pode estar aí, no posto de saúde perto de você. É ele o profissional que te fornece as informações que conectarão você com os seus direitos. Você não precisa enfrentar essa estrada sozinha!





HÁBITOS, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE EMOCIONAL

Se você fuma, este pode ser um momento importante para buscar apoio profissional. Parar nem sempre é simples, e você não precisa fazer isso sozinha.

Converse também com o oncologista sobre o consumo de bebidas alcoólicas. Dependendo do tratamento, dos medicamentos e da sua condição clínica, poderá ser necessário reduzir ou suspender o consumo.

COMO ME ALIMENTAR

O alimento como fonte de nutrição e acolhimento

Por Dra. Vinny Marelli

Receber um diagnóstico de câncer pode despertar medo, insegurança e muitas dúvidas. Começar pelos pequenos cuidados pode trazer mais segurança, e a alimentação pode ser uma importante aliada ao longo desse caminho.

Durante o tratamento, alimentar-se adequadamente é importante para fornecer energia e nutrientes ao organismo, contribuir para a manutenção da massa muscular e da força e auxiliar na tolerância aos diferentes tratamentos e seus possíveis efeitos.



Nesse processo, o mais importante é encontrar uma alimentação que seja possível, segura, prazerosa e adequada às suas necessidades e ao momento que você está vivendo.





Cuidados simples que podem ajudar:

• Faça uma alimentação variada: inclua frutas, verduras, legumes, feijões, cereais, ovos, carnes e peixes

• Mantenha-se hidratada: beba água ao longo do dia.

• Faça pequenas refeições: se estiver com pouco apetite, experimente comer pequenas quantidades várias vezes ao dia, em vez de tentar fazer grandes refeições.

• Valorize as proteínas: alimentos como ovos, leite e derivados, carnes, frango, peixe e feijão ajudam na manutenção da massa muscular.

• Observe os sintomas: náuseas, vômitos, diarreia, constipação, feridas na boca, dificuldade para engolir, alteração do paladar ou perda de apetite podem interferir na alimentação. Comunique esses sintomas à sua equipe, pois a alimentação pode ser adaptada para cada situação.

• Tenha atenção à higiene dos alimentos: lave adequadamente frutas, verduras e legumes e mantenha os alimentos bem armazenados e preparados.

• Evite dietas muito restritivas: retirar grupos alimentares sem orientação pode dificultar o consumo adequado de energia e nutrientes.





• Não use suplementos, chás ou produtos naturais por conta própria: mesmo sendo considerados “naturais”, alguns podem interferir nos medicamentos ou no tratamento.

Seja gentil consigo!

Haverá dias em que será mais fácil se alimentar e outros em que será mais difícil.

A nutrição não precisa ser mais uma fonte de cobrança. Ela deve ser uma ferramenta de cuidado, conforto e acolhimento.



E AGORA, O QUE ACONTECE POR DENTRO?
Quando o diagnóstico também mexe com as emoções

Por Dra. Solange Santana Vieira

Receber um diagnóstico de câncer pode mudar, de repente, a forma como você olha para a vida.

Talvez você esteja com medo.

Talvez esteja triste, com raiva, ansiosa ou sem saber exatamente o que está sentindo.

Talvez esteja tentando entender tudo o que os médicos disseram. Talvez esteja pesquisando na internet, pensando no tratamento, na família, no trabalho, nos seus planos...

Ou talvez você ainda não consiga pensar em nada.

TUDO BEM.

Não existe uma forma certa de reagir a um diagnóstico de câncer.
Cada mulher vive esse momento de um jeito. Algumas precisam falar. Outras precisam de silêncio. Algumas querem saber tudo imediatamente. Outras precisam de tempo para assimilar.
Você não precisa se encaixar em nenhuma dessas formas.

VOCÊ PODE SIMPLESMENTE SER VOCÊ, VIVENDO O SEU TEMPO.



VOCÊ NÃO PRECISA DAR CONTA DE TUDO SOZINHA

É comum ouvir que, diante de uma doença, precisamos ser fortes.

Mas talvez ser forte também seja reconhecer quando precisamos de ajuda.

Você não precisa esconder o medo para proteger quem ama. Não precisa estar bem todos os dias. Não precisa ter respostas para todas as perguntas.

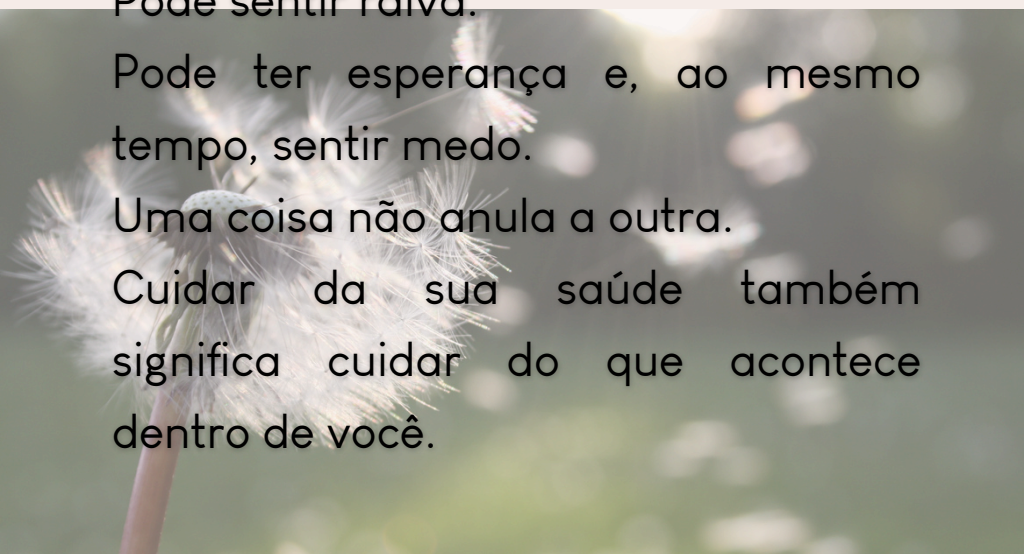
Você pode chorar.

Pode sentir raiva.

Pode ter esperança e, ao mesmo tempo, sentir medo.

Uma coisa não anula a outra.

Cuidar da sua saúde também significa cuidar do que acontece dentro de você.



ONDE ENTRA A PSICOLOGIA?

A Psicologia pode ser esse espaço de cuidado.
Um espaço para falar, mas também para ficar em silêncio quando for necessário.
Um espaço onde você não precisa organizar tudo o que sente antes de chegar. Com o psicólogo, você pode falar sobre seus medos, suas dúvidas, as mudanças no corpo, a relação com a família, o trabalho, os filhos, os relacionamentos, os planos que precisaram ser adiados e tudo aquilo que essa experiência desperta.
Mas também pode falar sobre aquilo que permanece.



Sobre as pessoas que ama.
Sobre o que lhe dá alegria.
Sobre sua fé, seus sonhos, seus desejos e aquilo que ainda faz sentido para você.
A Psicologia não está aqui para dizer como você deve se sentir.
Está aqui para caminhar com você enquanto você descobre, no seu próprio tempo, como atravessar esse momento.

VOCÊ CONTINUA SENDO MUITO MAIS DO QUE O SEU DIAGNÓSTICO

O câncer passou a fazer parte da sua história, mas ele não conta toda a sua história.
Você continua sendo mulher, mãe, filha, companheira, amiga, profissional, sonhadora...
Continua tendo desejos, escolhas, vínculos, lembranças e possibilidades.
Talvez algumas coisas precisem mudar.
Talvez alguns planos precisem esperar.
Talvez novos caminhos apareçam.
E você não precisa descobrir tudo isso agora.

UM DIA DE CADA VEZ.

Permita-se ser cuidada.
Permita-se falar.
Permita-se sentir.
E, quando precisar, peça ajuda.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA



ESPIRITUAL

Minha fé cristã é uma fonte importante de força para mim.

Se a espiritualidade também faz sentido para você, permita-se buscar conforto na oração, na meditação, na sua comunidade de fé ou nas práticas que ajudam você a encontrar esperança.

Independentemente da sua crença, continue seguindo o tratamento e as orientações da equipe de saúde.

EQUIPE DE ENFERMAGEM

Os profissionais de enfermagem estarão próximos durante consultas, procedimentos, administração de medicamentos e outros cuidados.

Conte a eles sobre sintomas, dúvidas e mudanças que perceber. A equipe de enfermagem poderá orientar os próximos passos dentro do serviço e comunicar outros profissionais quando necessário.

Mantenha uma comunicação aberta com a equipe.



ONCOLOGISTA

O oncologista clínico avalia seus exames e, quando indicado, planeja tratamentos como quimioterapia, hormonioterapia, imunoterapia e terapias-alvo, em diálogo com você e com a equipe.

Pergunte qual é o objetivo do tratamento, quais efeitos podem acontecer e a quem recorrer se surgir algum sintoma.



Antes de terminar, quero lembrar uma coisa: você não precisa atravessar tudo sozinha.

Há muitos profissionais que não foram apresentados individualmente neste guia, como assistente social, farmacêutico, dentista, terapeuta ocupacional, profissional de educação física, fonoaudiólogo e equipe de cuidados paliativos. Cada um pode contribuir em momentos diferentes.

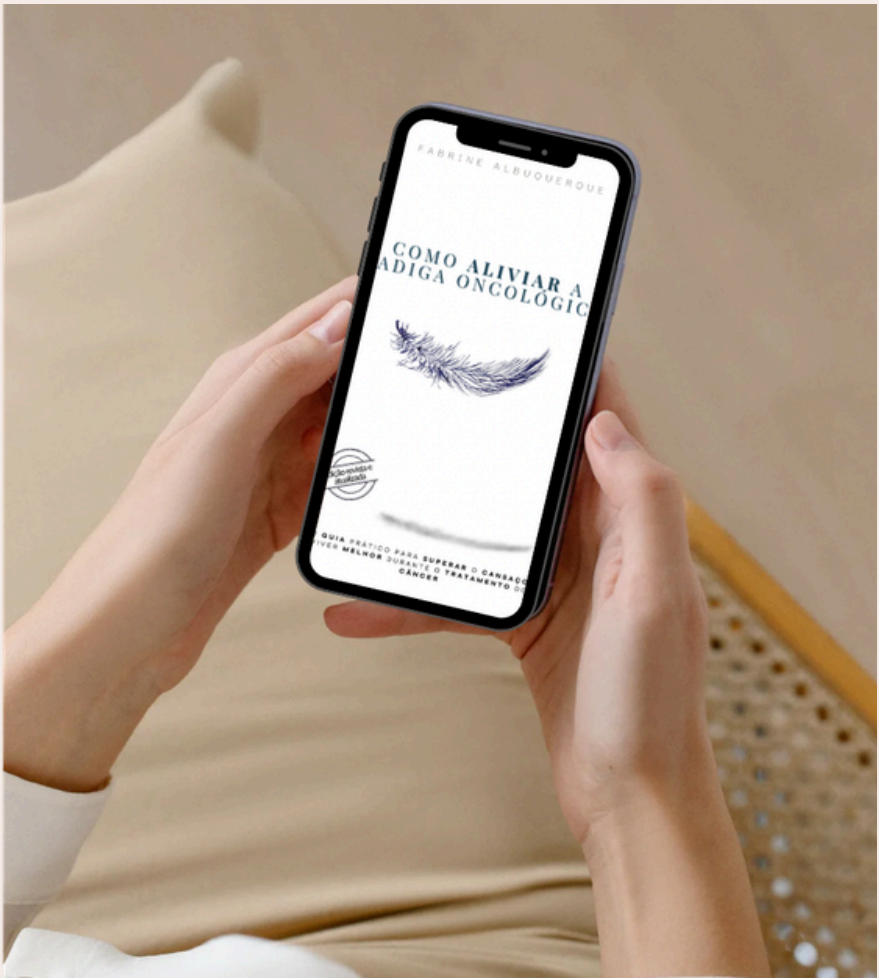
O mais importante é que você seja cuidada por inteiro, com respeito aos seus objetivos, à sua história e à sua qualidade de vida.



O cansaço está limitando sua rotina?

Preparei um guia com informações e exercícios para ajudar você a compreender a fadiga oncológica e conhecer estratégias que podem contribuir para seu manejo.

Clique aqui para conhecer o Guia.



QUAL É O SEU PRÓXIMO PASSO?

Se você sente dor, dificuldade para se movimentar, fraqueza, cansaço intenso ou insegurança para continuar suas atividades, uma avaliação fisioterapêutica pode ajudar a identificar suas necessidades.

Ao receber sua mensagem, vou explicar como funcionam as avaliações presencial e on-line e verificar qual modalidade é mais adequada para o seu momento.

Clique aqui e me envie uma mensagem no WhatsApp.

Clique aqui!

NUTRIÇÃO

Caso necessite de uma consulta com nutricionista você pode entrar em contato com a Dra. Vinny Marelli.

Instagram: nutri.vinnymarelli
WhatsApp: (22) 99992 8655

PSICOLOGIA

Caso necessite de uma consulta com psicóloga você pode entrar em contato com a Dra. Solange Santana Vieira.

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Caso necessite de uma consulta com assistente social você pode entrar em contato com a Dra. Juliana Marcia.

Instagram: _julianamarcia
E-mail: julianamss@msn.com

CIRURGIA ONCOLOGICA

Caso necessite de uma consulta com um cirurgião oncológico você pode entrar em contato com a Dra. Lívia Provenzano.

Instagram: draliviaprovenzano
E-mail:



Me chamo Fabrine Albuquerque, sou fisioterapeuta com especialização em Oncologia pelo INCA, mestre em prevenção e controle do câncer (INCA), atuando na área há 20 anos.

FALE COMIGO

@FABRINEFISIO

FABRINE ALBUQUERQUE

(22) 99912 0990

FABRINEALBUQUERQUE

DEUS É O NOSSO REFÚGIO E A NOSSA FORTALEZA, AUXÍLIO SEMPRE PRESENTE NA ADVERSIDADE. (SALMOS 46:1)

AVISO IMPORTANTE

ESTE É UM MATERIAL EDUCATIVO E INFORMATIVO, ELABORADO COM BASE NAS EVIDÊNCIAS E NORMAS DISPONÍVEIS NA DATA DE SUA PUBLICAÇÃO.

ELE NÃO SUBSTITUI CONSULTA, AVALIAÇÃO, DIAGNÓSTICO, PRESCRIÇÃO OU ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL POR PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

NÃO INICIE, INTERROMPA OU MODIFIQUE MEDICAMENTOS, TRATAMENTOS, ALIMENTAÇÃO, SUPLEMENTOS OU EXERCÍCIOS EXCLUSIVAMENTE COM BASE NESTE CONTEÚDO.

CADA PESSOA APRESENTA DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO, SINTOMAS, RISCOS E NECESSIDADES DIFERENTES. AS ORIENTAÇÕES INDIVIDUAIS DEVEM SER DEFINIDAS APÓS AVALIAÇÃO PROFISSIONAL.

NA PRESENÇA DE SINTOMAS NOVOS, INTENSOS OU DE RÁPIDA PIORA, ENTRE EM CONTATO COM SUA EQUIPE OU PROCURE ATENDIMENTO DE URGÊNCIA.

INFORMAÇÕES SOBRE LEIS, PLANOS DE SAÚDE, DIREITOS E SERVIÇOS PODEM SER ALTERADAS. CONSULTE FONTES OFICIAIS E PROFISSIONAIS HABILITADOS PARA AVALIAR SEU CASO.

VERSÃO 1.0 — SETEMBRO DE 2026

AUTORIA E COLABORAÇÃO

AUTORA: FABRINE ALBUQUERQUE
FISIOTERAPEUTA — CREFITO 2 94372F
MESTRE EM PREVENÇÃO E CONTROLE DO CÂNCER PELO INCA

COLABORADORAS:

VINNY MARELLI
NUTRICIONISTA — CRN 18101450
NUTRICIONISTA CLÍNICA FUNCIONAL

SOLANGE SANTANA VIEIRA
PSICOLOGA — CRP 0532016
MESTRE EM PSICOLOGIA PELA UFF

JULIANA MARCIA
ASSISTENTE SOCIAL — CRESSRJ 33774
DOUTORA EM SERVIÇO SOCIAL PELA PUC

LÍVIA PROVENZANO
CIRURGIÃ ONCOLÓGICA - CRM-RJ 52.90442-2 I RQE 54302

VERSÃO 1.0 — SETEMBRO DE 2026