

Covid-19 e cancro do pulmão



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

O que é COVID-19, e como é transmitido?

Covid-19 é um vírus geralmente contraído por alguém que respira gotículas transmitidas por uma pessoa infetada. Isso pode ser através de espirros, tosse ou falando muito próximo. A infeção também pode ser contraída a partir de gotículas que caem em superfícies que podem ser transferidas das mãos para o nariz, boca ou olhos.

Porque a Covid-19 é uma preocupação para os pacientes com cancro do pulmão?

Algumas pessoas não apresentam sintomas de Covid-19, outras apresentam infeções leves ou mais graves, das quais se recuperam após algumas semanas. A infeção também tem o potencial de causar mais problemas crónicos de saúde, incluindo danos aos pulmões e problemas crónicos do sistema imunológico. Infelizmente, pessoas podem morrer de Covid-19.

O risco de Covid-19 varia entre as diferentes categorias de cancro. Os pacientes de maior risco incluem aqueles com sistema imunológico enfraquecido (por exemplo, após tratamento contra o cancro recente), aqueles que são mais velhos, certas categorias de cancro que afetam o sistema imunológico e aqueles com doenças subjacentes, como diabetes, doenças cardíacas e problemas respiratórios.

Infelizmente, o cancro do pulmão enfraquece os pulmões e isso significa que as pessoas com cancro do pulmão correm um risco maior de adoecer gravemente se desenvolverem Covid-19. Muitos pacientes com cancro do pulmão têm problemas respiratórios subjacentes, portanto, isso também aumenta o risco de ficarem muito doentes. Pacientes com cancro do pulmão que fazem ou concluíram recentemente o tratamento de radioterapia são considerados de alto risco e devem discutir isso com a sua equipa médica.

Como posso reduzir o meu risco de infeção?

Atualmente, países em todo o mundo têm diferentes níveis de aconselhamento para as suas populações, no entanto, existem algumas etapas importantes que todos podemos tomar para reduzir o nosso risco de

Covid-19. Como as gotículas são a principal via de infeção, o isolamento de outras pessoas que possam ter a doença é o método mais relevante para impedir que desenvolva uma infeção. Outras maneiras de se manter seguro são;

- **Use uma cobertura facial**
Siga sempre os conselhos oficiais mais recentes sobre coberturas faciais.
- **Limite o contacto com outras pessoas**
E quando estiver com outras pessoas, mantenha 2 m de distância de outras pessoas.
- **Lave as mãos com frequência ou use álcool para as mãos.**
- **Não toque no seu rosto, boca ou olhos com as mãos sujas.**
- **Cobrir a sua tosse com o cotovelo/um lenço de papel**
Coloque o lenço no lixo e lave as mãos imediatamente.
- **Limpe e desinfete objetos e superfícies tocados com frequência.**
Seguir en todo momento los consejos oficiales más recientes relativos a las mascarillas.
- **Não compartilhe objetos que tocam a sua boca** - por exemplo, garrafas, copos.
- **Não aperte as mãos.**
- **Certifique-se de que todas as pessoas em contacto com você, e seus amigos e familiares também sigam os conselhos sobre distanciamento social, coberturas faciais e higiene.** Eles podem estar a colocar você em risco se não o fizerem.
- **Siga as recomendações nacionais sobre como relatar quaisquer sintomas imediatamente**

Covid-19 e cancro do pulmão



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Como manter as mãos limpas

Sabonete e Água

Molhe suas mãos com água corrente limpa (morna ou fria) e aplique sabão

Ensaboe suas mãos esfregando com o sabonete.

Esfregue todas as superfícies das mãos, incluindo palmas, costas, dedos, entre os dedos e sob as unhas. Continue esfregando por 20 segundos.

Enxague suas mãos sob água corrente limpa.

Seca as suas mãos com uma toalla limpa ou ao ar livre.

Gel para as mãos à base de álcool

Se não houver água e sabão disponíveis, use um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool e lave com água e sabão assim que possível.

NÃO use desinfetante para as mãos se suas mãos estiverem visivelmente sujas.

Aplique coloque produto suficiente nas mãos para cobrir todas as superfícies.

Esfregue as mãos juntas, até ficarem secas. Isso deve levar cerca de 20 segundos.

Observação: Não enxague ou limpe o desinfetante para as mãos antes de secar; pode não funcionar tão bem contra os germes.

Supervisione as crianças para evitar engolir álcool.

Se você tem ou teve cancro do pulmão, pode ser necessário tomar medidas adicionais para reduzir suas hipóteses de contrair Covid-19.

Esses incluem;

- Evite estritamente o contacto com alguém que tenha sintomas de Covid-19 ou tenha estado perto de alguém com Covid-19.
- Fique em casa tanto quanto possível, limite as interações sociais a pequenos grupos ao ar livre e sempre mantenha um distanciamento social estrito ao entrar em contacto com outras pessoas.
- Evite usar transporte público sempre que possível.
- Mantenha contacto regular com outras pessoas usando tecnologia remota, como telefone, Internet e redes sociais em vez de se encontrar pessoalmente.

- Use os serviços telefónicos ou online para entrar em contacto com a sua equipa médica ou outros serviços essenciais.
- Ter alguém reabasteça os seus medicamentos prescritos, e outros medicamentos e suprimentos de venda livre.
- Mantenha-se fisicamente ativo e tente tomar ar fresco regularmente.
- Faça uma dieta bem balanceada, providencie para que a sua comida seja entregue em sua casa, se possível.
- Planeie conjunto com a família, amigos e vizinhos para obter o apoio de que necessita agora ou caso não se sintam bem.

Covid-19 e cancro do pulmão



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

O que devo fazer se tiver sintomas?

Os sintomas incluem febre (temperatura alta acima de 38°C / 100,4°F), tosse, falta de ar ou perda ou alteração do olfacto ou paladar.

Isole-se e ligue para sua equipa médica para obter conselhos:

- Se você estiver fazendo tratamento ou o concluiu nos últimos 6 meses, entre em contacto com a unidade de oncologia imediatamente. Qualquer infecção pode ser grave se o seu sistema imunológico estiver baixo. A equipa do seu hospital pode avaliar se os seus sintomas podem estar relacionados ao seu cancro ou ao Covid-19.
- Se você estiver esperando o início do tratamento ou se já se recuperou do cancro, entre em contacto com o seu médico ou equipa hospitalar para obter aconselhamento.

Não vá a um hospital, clínica de tratamento ou consultório médico sem falar primeiro com um profissional de saúde.

Eu poderei fazer o meu tratamento?

Deve continuar o seu tratamento e continuar a tomar qualquer medicamento, a menos que o seu médico diga-lhe para parar. Os hospitais estão trabalhando para manter os pacientes com cancro seguros e dar-lhes o melhor atendimento possível.

O risco da Covid-19 pode significar ter uma consulta por telefone ou vídeo em vez de uma reunião presencial, ou não ter certas categorias de tratamento, ou adiar o tratamento por um tempo. A sua equipa médica no hospital irá informá-lo sobre quaisquer alterações no seu plano de tratamento ou alterações nos procedimentos hospitalares.

A sua equipa médica pode aconselhá-lo a isolar por duas semanas antes do tratamento, para reduzir o risco de entrar em contacto com Covid-19. Pergunte se precisa isolar antes, durante ou depois do tratamento e por quanto tempo.

Meu tratamento pode atrasar?

A Covid-19 está pressionando ainda mais os nossos serviços de saúde e, em alguns países, isso significa que as consultas e os tratamentos estão atrasados. Você pode ficar muito ansioso se o seu tratamento for alterado ou atrasado. Tente conversar com a sua equipa médica sobre por que isso está acontecendo e o que isso significa para você.

Alguns tratamentos contra o cancro podem afetar seu sistema imunológico, aumentando o risco de adoecer por causa da Covid-19. Isso levou a algumas mudanças nas consultas hospitalares e nos planos de tratamento com o objetivo de reduzir as hipóteses de os pacientes pegarem uma infecção.

Médicos em todos os lugares estão avaliando a urgência e o benefício potencial dos tratamentos com os riscos de sua realização e como gerir melhor o risco de exposição ao Covid-19 durante as visitas ao hospital. Consequentemente, é provável que você tenha algumas consultas telefónicas com a sua equipa médica, em vez de vê-los no hospital.

É bom se preparar para uma consulta por telefone, pois pode ser difícil lembrar tudo o que quer dizer. Preparar uma lista de perguntas e fazer anotações pode ser útil, pois pode ser difícil lembrar de tudo o que elas dizem, especialmente ao telefone. Se você não entender algo, peça a eles que expliquem novamente. Este é o seu momento, então não tenha medo de perguntar o que for necessário.

Covid-19 e cancro do pulmão



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Exemplos de perguntas que pode querer fazer à sua equipa médica:

- O meu tratamento de cancro afetará meu risco de adoecer devido à Covid-19?
- O que devo fazer se eu, ou alguém com quem eu moro, pegar o Covid-19?
- O meu tratamento continuará se eu tiver Covid-19?
- O meu tratamento foi adiado - quando posso esperar o tratamento?
- O atraso no meu tratamento afetará o funcionamento dele?
- O meu tratamento mudou, você pode explicar porquê?

Eu tive cancro do pulmão no passado - corro mais risco com a Covid-19?

O sistema imunológico da maioria das pessoas se recuperou totalmente alguns meses após o término do tratamento. Se o seu sistema imunológico se recuperou, o risco não será significativamente maior do que o de outras pessoas da mesma idade e saúde geral que você.

Você ainda deve seguir os conselhos sobre como se proteger contra infecções.

El riesgo de cada persona es diferente: depende del tipo de cáncer que padece, el tratamiento, la edad y el estado de salud general. Si le preocupa la situación, lo mejor que puede hacer es consultar a su oncólogo o a los enfermeros oncológicos, que conocen su historial médico.

Apoiando um ao outro

Lidar com um diagnóstico de cancro é difícil o suficiente sem a preocupação adicional de Covid-19. Pode ser muito difícil se for aconselhado a ficar em casa e reduzir o contacto com outras pessoas.

O isolamento pode ser extremamente difícil, especialmente para quem está passando por tratamento de cancro, quando o amor e o apoio da família e dos amigos são tão importantes. Ao tentarmos lidar com a situação da melhor forma possível, devemos lembrar que essas medidas existem para proteger os mais vulneráveis dos nossos amigos e familiares e não durarão para sempre.

É importante cuidar do seu bem-estar físico e mental. Sabemos que isso não é fácil de fazer quando você tem que ficar em casa.

Coisas que pode fazer para se ajudar:

- Mantenha contacto com as pessoas próximas a você por telefone ou videoconferência - às vezes, ver o rosto de alguém pode ajudá-lo a se sentir menos sozinho.
- Certifique-se de manter os telefones / dispositivos carregados e ter crédito no telefone para que possa permanecer conectado.
- Crie uma rotina em casa.
- Tente comer de forma saudável e se manter ativo.
- É perfeitamente compreensível que esteja se sentindo mais ansioso do que o normal. As causas de preocupação mais comuns podem incluir preocupações com alterações e atrasos no tratamento do cancro ou preocupações com a Covid-19 e como isso poderia afetá-lo. Converse com os seus entes queridos ou com a sua equipa médica sobre como está se sentindo.
- Pode contar com a garantia de ir ao hospital ou clínica para ver os seus médicos ou enfermeiras. Fale com a sua equipa médica nas suas consultas e pergunte qual o está apoio disponível.

Resumo

- O cancro do pulmão enfraquece seus pulmões, então, infelizmente, isso significa que você corre um risco maior de adoecer gravemente se desenvolver Covid-19.
- É fundamental que você siga os conselhos nacionais sobre como se proteger.
- Converse com a sua equipa médica sobre seu risco individual e não hesite em contactá-los se desenvolver sintomas.
- Se você está preocupado com o impacto da Covid-19 em seu plano de tratamento, converse com a sua equipa médica.
- É normal ficar ansioso neste momento, é um momento muito difícil para os pacientes com cancro do pulmão. Peça apoio aos entes queridos e diga-lhes como você está se sentindo.
- Verifique com a suas organizações locais de cancro do pulmão para ver que apoio está disponível para você ou fale com a sua equipa médica.



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

Immunotherapy and lung cancer
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

This information leaflet has been produced by the Global Lung Cancer Coalition (GLCC) secretariat and reviewed by lung cancer experts. For more information on the support and information services available in your country, visit www.lungcancercoalition.org Version 2.1 – February 2016.