

Se lhe for diagnosticado um cancro

Este folheto informativo dá-lhe informações sobre o que esperar quando descobre que tem cancro e onde obter ajuda e apoio.

Um diagnóstico significa saber se temos uma doença ou não. Ser diagnosticado(a) com cancro pode ser um grande choque. Poderá sentir um turbilhão de emoções. Atualmente, muitas pessoas são tratadas com sucesso ou conseguem viver com cancro durante muitos anos. Há muitas pessoas e serviços que podem ajudá-lo(a).

Se tiver dúvidas sobre estas informações, consulte o seu médico ou enfermeiro do hospital onde está a ser tratado(a).

Pode também contactar o Macmillan Cancer Support através do número **0808 808 0000**, 7 dias por semana, das 8:00 às 20:00. Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu próprio idioma. Quando nos telefonar, diga em inglês qual o idioma pretendido.

Existem mais informações sobre o cancro noutros idiomas em macmillan.org.uk/translations

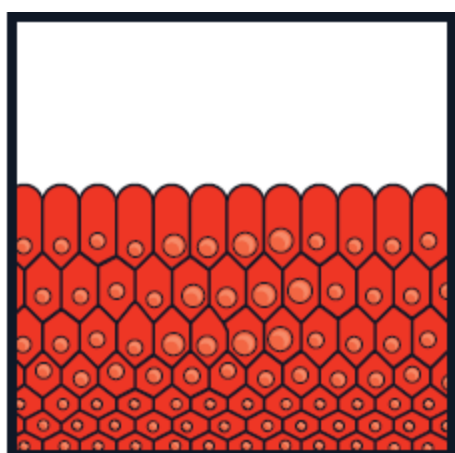
Este folheto informativo contém informações sobre:

- O que é o cancro?
- O que acontece após o diagnóstico?
- Se pertence à comunidade LGBTQ+
- Profissionais de cuidados sociais e de saúde com os quais se pode deparar
- Como é planeado o tratamento
- Os principais tratamentos para o cancro
- Conversar com a equipa de saúde
- Lidar com o cancro
- Receber os cuidados e apoio adequados ao seu caso
- Como a Macmillan a pode ajudar
- Mais informações no seu idioma
- Referências e agradecimentos

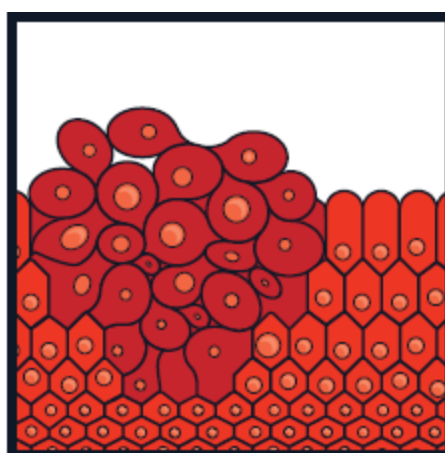
O que é o cancro?

O cancro surge nas células do nosso organismo. As células são minúsculos elementos base que constituem os órgãos e tecidos do nosso organismo. As células recebem sinais do organismo, ditando-lhes quando devem crescer e quando devem dividir-se para formar novas células. É assim que os nossos corpos crescem e se regeneram. As células podem envelhecer, sofrer desgaste ou tornar-se obsoletas. Quando isto acontece, a célula recebe um sinal vindo do organismo para parar de funcionar e morrer.

Por vezes, estes sinais podem não surtir o efeito pretendido e a célula desenvolve-se de forma anormal. A célula anómala continua a desenvolver-se e a criar cada vez mais células anómalas. Estas células formam um nódulo, designado tumor.



Células normais



a formar um tumor

Nem todos os tumores são cancerígenos. Um tumor não cancerígeno (tumor benigno) pode crescer, porém não se pode alastrar para outros locais do organismo. Geralmente, o tumor benigno só causa problemas se crescer e fizer pressão sobre os órgãos próximos.

Um tumor que é cancro é designado por tumor maligno. Pode crescer para os tecidos vizinhos. Pode também espalhar-se pelo corpo se as células cancerígenas se separarem e viajarem através do sangue ou do sistema linfático. O sistema linfático é uma rede de tubos e glândulas que percorre todo o organismo;

As células cancerígenas que se alastram e desenvolvem um tumor noutras partes do organismo designam-se como cancro secundário ou metástases. Alguns tipos de cancro têm origem em células sanguíneas. As células anómalas podem acumular-se no sangue e, por vezes, na medula óssea. A medula óssea é o local onde as células sanguíneas são produzidas. Estes tipos de cancro são por vezes designados de cancro do sangue.

O que acontece após o diagnóstico?

Após o diagnóstico de cancro, encontra-se com um oncologista ou enfermeiro oncológico para falar sobre o seu plano de tratamento. Ser-lhe-ão dadas informações para o ajudar a tomar uma decisão sobre o tratamento que pretende. A informação deve ser-lhe fornecida numa língua e num formato que possa compreender.

O médico ou a enfermeira explicam também quando é que o tratamento pode começar. Podem falar consigo sobre qualquer apoio de que necessite. Poderá ser necessário realizar mais análises ou exames para obter mais informações sobre o cancro.

Se pertence à comunidade LGBTQ+

LGBTQ+ significa pessoas lésbicas, gays, bissexuais, transgénero e queer. Também inclui outras atrações românticas ou sexuais e identidades de género.

Não tem de dizer ao seu oncologista ou enfermeiro oncológico se é LGBTQ+. Mas pode ser uma parte importante de quem é. Pode ajudar a sua equipa oncológica a dar-lhe as informações e o apoio certos a si e às pessoas que lhe são próximas.

Pode dizer à sua equipa oncológica tudo o que é importante para si. Se houver algo que o preocupe, diga-lhes para que o possam ajudar.

A sua equipa deve tratar todas as informações sobre si de forma confidencial. A equipa só pode partilhar informações com outros profissionais de saúde quando tal for necessário para o seu tratamento. Não devem partilhar a sua orientação sexual ou o seu estatuto de transgénero (trans) sem a sua autorização.

Para mais informações sobre ser LGBTQ+ e ter cancro, consulte a nossa ficha informativa "Pessoas LGBTQ+ e o cancro" na sua língua em [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Profissionais de cuidados sociais e de saúde com os quais se pode deparar

Quando tem cancro, poderá deparar-se com muitos profissionais de cuidados sociais e de saúde diferentes.

O seu contacto principal

Deve ter uma pessoa de contacto principal na sua equipa de saúde. O seu profissional de saúde pode ser denominado trabalhador-chave e é normalmente um enfermeiro especialista. Ser-lhe-ão fornecidos o seu nome e os dados de contacto. Se tiver alguma dúvida ou precisar de obter aconselhamento, este profissional poderá ajudá-lo(a).

Na sua área local

Existem profissionais que podem ajudar a cuidar de si quando está em casa. Estes estarão em contacto com a sua equipa hospitalar. Incluem:

- **Médico de família** – O seu médico de clínica geral é um médico que trata de problemas de saúde gerais. Os médicos de família trabalham normalmente num centro local. Em inglês, este tipo de centro pode ter diferentes nomes. Pode ser designado por GP practice, GP surgery ou medical centre. Este pode ajudá-lo a gerir os sintomas e os efeitos secundários, assim como a marcar as consultas com especialistas, se necessário. Pode também providenciar serviços para o ajudar em casa e conversar consigo sobre as decisões de tratamento que tenha de tomar.
- **Enfermeiros comunitários e distritais** – Estes enfermeiros podem visitá-lo em casa e prestar cuidados e ajuda a si e a quem cuida de si. O seu médico de família pode contactá-los por si.
- **Enfermeiro do consultório** – Alguns consultórios de clínica geral possuem enfermeiros que trabalham em conjunto com o médico de família. O enfermeiro do consultório pode responder às suas dúvidas e realizar procedimentos como a colheita de sangue para análise ou curativos.

Equipa hospitalar

No hospital, uma equipa multidisciplinar (EMD) irá gerir o seu tratamento e cuidados. Trata-se de um grupo de profissionais de cuidados sociais e de saúde. Este grupo pode incluir alguns ou todos estes profissionais:

- **Cirurgião** – médico que realiza operações.
- **Oncologista** – médico especialista no tratamento do cancro.
- **Hematologista** – médico especialista no tratamento de doenças do sangue.

- **Radiologista** – médico que interpreta radiografias e outros exames de imagiologia.
- **Enfermeiro clínico especialista** – enfermeiro que fornece informações e apoio durante o tratamento.
- **Médico dos cuidados paliativos** – médico especialista na gestão de sintomas no fim da vida.

A equipa poderá ser composta por mais pessoas, consoante o seu tipo de cancro.

Serviços sociais e organizações voluntárias

Se precisar de ajuda em casa, por exemplo, a lavar-se, vestir-se, limpar ou a fazer compras, fale com o seu médico de família ou contacto principal. Estes podem encaminhá-lo para um assistente social. O assistente social pode ajudá-lo com questões práticas e problemas financeiros. Também poderão existir outras organizações na sua área que podem ajudar.

Como é planeado o tratamento

A sua equipa multidisciplinar (EMD) irá discutir as opções de tratamento que pensam ser as melhores para si. A equipa irá avaliar:

- o tipo de cancro
- o tamanho do cancro e se este se alastrou
- o seu estado geral de saúde
- quaisquer diretrizes de tratamento
- as suas preferências e o que é importante para si.

Depois disto, normalmente, encontra-se com o seu oncologista e enfermeiro oncológico para falar sobre as suas opções de tratamento. Não lhe poderá ser administrado nenhum tratamento médico sem a sua autorização ou consentimento. Se falar outro idioma, devem oferecer:

- **Intérprete profissional** - os intérpretes traduzem tudo o que o seu médico lhe diz e tudo o que quer dizer. Se quiser um intérprete, informe o seu médico de família ou hospital o mais depressa possível. O Serviço Nacional de Saúde (NHS) deve utilizar sempre intérpretes profissionais, em vez da sua família ou amigos. Isto significa que a sua família pode concentrar-se em apoiá-lo na tomada de uma decisão. Também significa que há menos risco de receber informações importantes incorretamente.
- **Informação de saúde traduzida** - A sua equipa de cuidados de saúde deve fornecer-lhe informações escritas sobre os serviços de saúde e cuidados num idioma e formato que compreenda.

Estes serviços são gratuitos no NHS.

Pode também levar para a consulta uma lista de perguntas que deseja fazer. Se for útil, pode escrever as respostas para se lembrar das mesmas.

Tomar decisões sobre o tratamento

A sua equipa dá-lhe informações e apoio para o ajudar a tomar uma decisão sobre o seu plano de tratamento. Pode precisar de mais do que uma reunião antes de tomar uma decisão. Os tratamentos contra o cancro podem ser complexos e é difícil compreender novas informações quando se está ansioso. Se não compreender, peça ao seu médico ou enfermeiro que lhe explique novamente.

Poderá existir mais do que um tratamento possível. O seu médico pode propor-lhe uma opção. Antes de decidir qual o tratamento mais adequado ao seu caso, é importante compreender:

- as implicações de cada um dos tratamentos
- os possíveis efeitos secundários
- as vantagens e desvantagens de cada um dos tratamentos.

Pode ser muito complicado pensar nisto. Normalmente, é possível tirar algum tempo para pensar nas coisas. Isto pode não ser possível se tiver um cancro que precise de ser tratado com urgência.

Os principais tratamentos para o cancro

O objetivo do seu tratamento pode ser curar o cancro, controlá-lo ou aliviar os seus sintomas.

O tipo de tratamento que fará depende do tipo de cancro e da sua situação. Poderá fazer mais de um tratamento. Os tratamentos para o cancro podem incluir:

- **cirurgia** – o cancro é removido através de uma operação
- **radioterapia** – são utilizados raios X de alta energia para destruir as células cancerígenas numa zona do corpo
- **medicamentos contra o cancro** – são utilizados diferentes tipos de medicamentos para destruir as células cancerígenas em todo o corpo. Estes podem incluir medicamentos chamados quimioterapia, terapia dirigida ou imunoterapia.
- **terapias hormonais** – são utilizados medicamentos que alteram a atividade das hormonas no corpo para abrandar ou parar o crescimento do cancro.

Ensaio clínico

Os ensaios clínicos são um tipo de investigação médica que envolvem pessoas. Mostram quais os tratamentos mais eficazes e seguros. O ensaio pode requerer o teste de um novo medicamento ou de uma nova forma de administração do tratamento.

Caso existam ensaios disponíveis para o seu caso, o seu médico irá informá-lo. Pode optar por não participar num ensaio. Continuam a ser-lhe oferecidos os tratamentos e cuidados habituais para a sua situação.

Efeitos secundários

Os tratamentos para o cancro podem causar efeitos secundários. Por exemplo, alguns tratamentos podem causar queda de cabelo, enjoos ou cansaço. Os efeitos secundários podem, frequentemente, ser atenuados e geridos. A sua equipa oncológica dar-lhe-á conselhos. A maioria dos efeitos secundários melhora após o fim do tratamento.

Conversar com a equipa de saúde

Poderá ter muitas questões sobre o seu tratamento. Falar com o seu oncologista, enfermeiro oncológico ou outra pessoa da sua equipa de saúde pode ajudá-lo a compreender o que está a acontecer e porquê. A sua equipa de saúde inclui todos os médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde que cuidam de si. Eles estão lá para o ajudar a encontrar os cuidados e o apoio de que necessita.

As consultas e outras oportunidades de falar com a sua equipa podem ser curtas. Para aproveitar melhor o seu tempo, é bom estar preparado. Pode ser útil escrever as suas perguntas antes da consulta.

Pode ter perguntas que lhe pareçam difíceis ou embaraçosas de colocar. Lembre-se que os profissionais de saúde estão habituados a todo o tipo de questões e têm todo o gosto em ajudar.

Pode ser útil levar alguém consigo às consultas, como um familiar, amigo ou prestador de cuidados. Essa pessoa também pode tomar notas e ajudá-lo a lembrar-se do que é dito.

Se tiver dificuldade em fazer com que a sua equipa de saúde compreenda a sua perspetiva sobre o tratamento, alguém poderá falar em seu nome. A pessoa que fala em seu nome chama-se porta-voz.

Pode optar por ter um amigo ou familiar para o ajudar nesta tarefa. Ou, dependendo de onde vive no Reino Unido, diferentes organizações podem ajudar e aconselhar sobre este apoio.

Os porta-vozes são independentes do NHS. Eles podem ajudá-lo(a) a:

- falar sobre como se sente em relação ao seu tratamento e a tomar decisões
- fazer com que as suas opiniões e desejos sobre o tratamento sejam compreendidos pela equipa.

As seguintes organizações podem fornecer informações e apoio sobre cuidados de saúde. Podem ter informações atualizadas sobre os serviços de apoio na sua área:

- A Patients Association (Associação de Pacientes). Visite www.patients-association.org.uk ou ligue grátis para a linha de apoio 0800 345 7115.
- Em Inglaterra ou no País de Gales, o Patient Advice and Liaison Service (Serviço de Aconselhamento e de Ligação aos Doentes - PALS). Visite www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals Ou pode encontrar um gabinete PALS perguntando à sua equipa oncológica ou ao seu médico de família ou telefonando para o NHS 111.
- Na Escócia, o Patient Advice and Support Service (Serviço de Aconselhamento e Apoio ao Doente). Visite www.pass-scotland.org.uk Ou pode encontrá-lo visitando o seu Citizens Advice Bureau local ou através do telefone 0800 917 2127
- Na Irlanda do Norte, o Patient and Client Council. Visite www.pcc-ni.net Pode visitar um dos seus escritórios locais ou ligar gratuitamente para a linha de apoio 0800 917 0222.

Perguntas a fazer à sua equipa de saúde

Seguem-se algumas perguntas que pode querer fazer à sua equipa de saúde.

- O que significa o meu diagnóstico?
- Até que ponto o cancro está num estado avançado?
- O que acarreta o tratamento?
- Quais são os benefícios, riscos e efeitos secundários de cada tratamento?
- Como é que o tratamento irá afetar a minha vida diária?
- Qual é o objetivo do tratamento?
- Com quem posso falar sobre as minhas emoções?
- Com quem posso falar se tiver dúvidas mais tarde?
- Tenho desejos culturais, religiosos ou espirituais – como posso informar a minha equipa?

Lidar com o cancro

As suas emoções

É comum sentir um turbilhão de emoções e preocupações perante o diagnóstico de cancro. Pode ser difícil lidar com as mesmas. Não existe uma forma certa ou errada de se sentir. Pode ser útil falar sobre os seus sentimentos.

Onde obter ajuda:

- **Macmillan** – Consulte a secção **Como a Macmillan o(a) pode ajudar** abaixo para conhecer todas as formas de ajuda que temos à sua disposição.
- **Terapeutas** – Num ambiente seguro, um terapeuta pode ajudá-lo(a) a falar sobre as suas emoções e a encontrar formas de lidar com as mesmas. Se pretender ter uma consulta com um terapeuta, peça ao seu oncologista ou médico de família.
- **Grupos de apoio** – falar com outras pessoas com cancro pode ajudar. Pergunte ao seu médico ou enfermeiro se existem grupos na sua área ou visite [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups)

Dinheiro, trabalho e viagens

A Macmillan pode ajudá-lo se o cancro tiver afetado o seu trabalho ou situação financeira. Contacte-nos através do **0808 808 00 00** para falar sobre qualquer uma destas questões.

- Podemos informá-lo sobre subsídios a que pode ter direito e ajudá-lo a requerê-los. Os subsídios referem-se ao dinheiro que o Estado lhe paga como ajuda para os custos.
- Podemos ajudá-lo a responder a perguntas sobre hipotecas, pensões, seguros, empréstimos e poupanças.
- Oferecemos financiamento para o ajudar a lidar com os custos adicionais decorrentes do cancro.
- Podemos dar-lhe informações e aconselhamento se o cancro tiver afetado a sua situação profissional.
- Podemos fornecer-lhe informações sobre viajar se tiver cancro.

Mudanças físicas

Por vezes, o cancro ou os respetivos tratamentos podem afetar o aspeto ou funcionamento do seu corpo. O seu médico ou enfermeiro pode aconselhá-lo sobre os mesmos e sobre o que pode ajudar. Nós também lhe podemos dar informações – Contacte-nos através do **0808 808 00 00**.

Terapias complementares

Estas são outras formas de terapia que podem ajudá-lo a sentir-se melhor, tais como a meditação e o relaxamento. Estas terapias não tratam o cancro. Deve sempre informar o seu oncologista sobre as outras terapias às quais pretende recorrer.

Religião e espiritualidade

Muitas pessoas consideram que a sua fé lhes dá apoio emocional e força durante uma doença. Após serem diagnosticadas com cancro, algumas pessoas tornam-se mais conscientes dos sentimentos religiosos ou espirituais. Outras pessoas podem questionar a sua fé.

Poderá considerar útil falar através dos seus pensamentos e sentimentos com alguém em quem confia. Ainda que não seja religioso(a), pode falar com um padre ou líder religioso. Normalmente, são bons ouvintes e podem ajudá-lo a pôr em prática os seus pensamentos e sentimentos. Estão habituados a lidar com a incerteza e a estar com pessoas angustiadas. O seu médico de família, enfermeiro especialista ou oncologista também o podem ajudar a encontrar um conselheiro não religioso ou um assistente espiritual com quem falar.

Apoio para os seus familiares, amigos e prestadores de cuidados

As pessoas que lhe são próximas também podem precisar de informações ou de apoio. Os nossos especialistas em apoio ao cancro estão disponíveis para ajudar todas as pessoas afetadas pelo cancro, incluindo os seus familiares e amigos. Todos eles podem contactar-nos através do número **0808 808 00 00**.

O prestador de cuidados é alguém que fornece apoio não remunerado a um amigo ou familiar com cancro, para quem esta ajuda é indispensável. Esta pessoa pode ajudar nos cuidados pessoais, fornecer apoio emocional ou ajudar nas tarefas domésticas. Se tiver alguém que o ajuda a cuidar de si, é importante que essa pessoa receba também apoio. Existe muita ajuda disponível para essa pessoa. Esta pessoa deve conversar com o seu médico ou enfermeiro, ou contactar a Macmillan através do número **0808 808 00 00**.

Receber os cuidados e apoio adequados ao seu caso

Se é vítima de cancro e não fala inglês, é provável que se sinta preocupado(a) com a possibilidade de que tal venha a prejudicar o seu tratamento e cuidados de combate ao cancro. Mas a sua equipa de profissionais de saúde deve prestar-lhe os cuidados, o apoio e as informações que vão ao encontro das suas necessidades.

Sabemos que, por vezes, as pessoas podem enfrentar dificuldades particulares no que diz respeito a receber o apoio adequado. Por exemplo, se trabalha ou tem família, pode ser difícil encontrar tempo para ir a consultas hospitalares. Também pode ter alguns problemas relacionados com dinheiro e custos de transporte. Tudo isto pode ser desgastante e difícil de ultrapassar,

Oferecemos Subvenções Macmillan a pessoas com cancro. Estas Subvenções são pagamentos únicos que podem ser utilizados para fins de estacionamento em hospitais, custos de deslocação, despesas de creches ou de aquecimento.

A nossa linha de apoio gratuita **0808 808 00 00** pode prestar aconselhamento, no seu idioma, sobre a sua situação. Pode falar com enfermeiros, consultores financeiros, consultores especializados em direitos sociais e consultores de apoio ao trabalho.

Como a Macmillan o(a) pode ajudar

Na Macmillan, sabemos como um diagnóstico de cancro pode interferir com a vida, pelo que estamos aqui para oferecer-lhe todo o nosso apoio.

Linha de Apoio da Macmillan

Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos ajudar com questões médicas, fornecer-lhe informações sobre apoio financeiro ou estar disponíveis para a ouvir se precisar de alguém com quem falar. A linha telefónica gratuita e confidencial está disponível 7 dias por semana, das 8:00 às 20:00. Contacte-nos através do **0808 808 00 00**.

Site da Macmillan

O nosso site tem imensas informações em inglês sobre o cancro. No entanto, existem também mais informações noutros idiomas, em [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Também podemos disponibilizar traduções exclusivamente para si. Envie-nos um email para cancerinformationteam@macmillan.org.uk e diga-nos o que necessita.

Centros de informação

Os nossos centros de informação e apoio estão localizados em hospitais, bibliotecas e centros comunitários. Visite um destes centros para obter as informações de que necessita e falar com alguém presencialmente. Encontre o centro mais próximo de si em [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) ou telefone-nos através do número **0808 808 00 00**.

Grupos de apoio locais

Nos grupos de apoio pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro. Informe-se sobre os grupos de apoio na sua área em [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) ou telefone-nos através do número **0808 808 00 00**.

Comunidade Online Macmillan

Também pode falar online com outras pessoas afetadas pelo cancro em [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community) Este site está disponível 24 horas/dia. Pode partilhar as suas experiências, fazer perguntas ou simplesmente ler as publicações escritas pelos outros participantes.

Mais informações no seu idioma

Temos informações disponíveis no seu idioma sobre estes tópicos:

Lidar com o cancro

- Cancro e coronavírus
- Cuidados oncológicos no Reino Unido
- Pedir subsídios quando se tem cancro
- Problemas de alimentação e cancro
- Fim de vida
- Cuidados de saúde para refugiados e requerentes de asilo
- Alimentação saudável
- Ajuda com os custos quando se tem cancro
- Se lhe for diagnosticado um cancro
- Pessoas LGBTQ+ e o cancro
- A sépsis e o cancro

- Efeitos secundários do tratamento do cancro
- Cansaço (fadiga) e cancro

Tipos de cancro

- Cancro da mama
- Cancro do colo do útero
- Cancro do intestino grosso
- Cancro do pulmão
- Cancro da próstata

Tratamentos

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Cirurgia

Para consultar estas informações visite a página [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Referências e agradecimentos

Estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação sobre Cancro da Macmillan Cancer Support. Foi traduzido para este idioma por uma agência de tradução.

As informações incluídas baseiam-se no conteúdo das nossas decisões de tratamento disponíveis em inglês no nosso site.

Esta informação foi revista por especialistas relevantes e aprovada por membros do Centro de Especialização Clínica da Macmillan.

Agradecemos também a todas as vítimas de cancro que reviram estas informações.

Todas as nossas informações baseiam-se nas melhores evidências disponíveis. Para obter mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através do email cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Conteúdo revisto: 2023 Próxima revisão planeada: 2026

MAC15916_Portuguese

Fazemos todos os esforços para garantir que as informações que fornecemos estão corretas e atualizadas, mas as mesmas não substituem o aconselhamento profissional especializado, adaptado à sua situação. Na medida do permitido por lei, a Macmillan não aceita responsabilidades relativamente à utilização de quaisquer informações contidas nesta publicação, nem por informações ou sites de terceiros incluídos ou nela referidos.

Esperamos que esta informação lhe seja útil. Se tiver dúvidas, podemos dar-lhe apoio e informações por telefone no seu idioma. Os nossos serviços são gratuitos. Basta contactar-nos pelo **0808 808 00 00** (segunda a sexta-feira, das 9h00 às 20h00) e pedir em inglês o idioma que prefere.

© Macmillan Cancer Support 2023. Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e Ilha de Man (604). Também a funcionar na Irlanda do Norte. Sede social: 89 Albert Embankment, Londres SE1 7UQ.



If you are diagnosed with cancer

This information is about what to expect when you find out you have cancer, and where to get help and support.

A diagnosis means finding out if you have an illness or not. Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. Many people are treated successfully or able to live with cancer for many years. There are lots of people and services that can support you.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

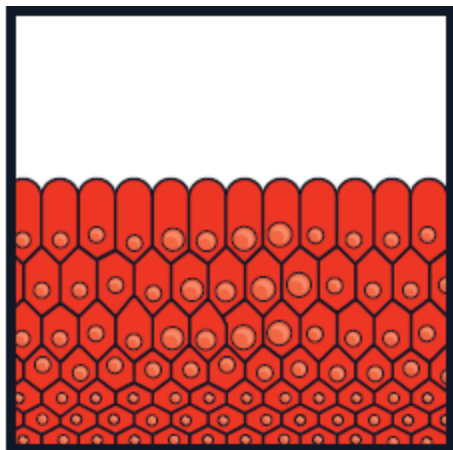
This information is about:

- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

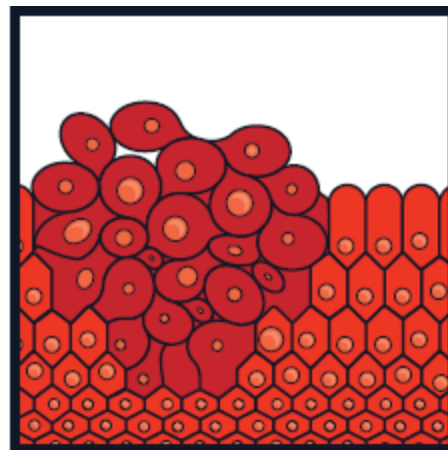
What is cancer?

Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. Cells can become old, damaged or no longer needed. When this happens, the cell gets a signal from the body to stop working and die.

Sometimes these signals can go wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell may keep dividing to make more and more abnormal cells. These can form a lump, called a tumour.



Normal cells



Cells forming a tumour

Not all tumours are cancer. A tumour that is not cancer (a benign tumour) may grow, but it cannot spread to anywhere else in the body. It usually only causes problems if it grows and presses on nearby organs.

A tumour that is cancer is called a malignant tumour. It can grow into nearby tissue. It can also spread around the body if cancer cells break away and travel through the blood or lymphatic system. The lymphatic system is network of tubes and glands throughout the body.

Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer or a metastasis. Some types of cancer start from blood cells. Abnormal cells can build up in the blood, and sometimes the bone marrow. The bone marrow is where blood cells are made. These types of cancer are sometimes called blood cancers.

What happens after diagnosis?

After a cancer diagnosis, you meet a cancer doctor or nurse to talk about your treatment plan. They will give you information to help you make a decision about the treatment you want. You should be given the information in a language and format that you can understand.

The doctor or nurse will also explain when your treatment may start. They can talk to you about any support you need. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

If you are LGBTQ+

LGBTQ+ means lesbian, gay, bisexual, transgender and queer people. It also includes other romantic or sexual attractions and gender identities.

You do not have to tell your cancer doctor or nurse if you are LGBTQ+. But it may be an important part of who you are. It may help your cancer team give the right information and support to you and the people close to you.

You can tell your cancer team anything that is important to you. If there is something you are worried about, tell them so they can help.

Your team should treat all information about you confidentially. They may only share information with other healthcare professionals when it is needed for your care. They should not share your sexual orientation or transgender (trans) status without your permission.

For more information about being LGBTQ+ and having cancer, please see our 'LGBTQ+ people and cancer' fact sheet in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Health and social care professionals you might meet

When you have cancer, you may meet lots of different health and social care professionals.

Your main contact

You should have a main contact person in your healthcare team. They may be called your key worker and they are usually a specialist nurse. You will be given their name and contact details. If you have questions or need advice, they can help.

In your local area

There are professionals who can help look after you while you are at home. They will be in contact with your hospital team. They include:

- **GP (General Practitioner)** – Your GP is a doctor who treats general health conditions. GPs usually work in a local centre. In English, this type of centre can have different names. It may be called a [GP practice], [GP surgery] or [medical centre]. They can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.
- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.
- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse can help explain things to you and might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

Hospital team

At hospital, a multidisciplinary team (MDT) will manage your treatment and care. This is a group of health and social care professionals. The group might include some or all of these people:

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who treats cancer.
- **Haematologist** – a doctor who treats blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who looks at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who gives information and support during treatment.
- **Palliative care doctor** – a doctor who helps with symptom control and end-of-life care.

There may be other people in the team depending on the type of cancer you have.

Social services and voluntary organisations

If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or main contact. They may refer you to a social worker. A social worker can help with practical and financial problems. There may also be other organisations in your area that could help.

How treatment is planned

Your multidisciplinary team (MDT) will discuss the treatment options they think are best for you. They will think about:

- the type of cancer
- the size of the cancer and whether it has spread
- your general health
- any treatment guidelines
- your preferences and what is important to you.

After this, you usually meet your cancer doctor and nurse to talk about your treatment options. No medical treatment can be given without your permission or consent. If you use another language, they should offer:

- **Professional interpreter** - Interpreters translate everything your doctor says to you, and everything you want to say back. If you would like an interpreter, tell your GP practice or hospital as soon as possible. The NHS should always use professional interpreters, rather than your family or friends. This means your family can focus on being there to support you to make a decision. It also means there is less risk of getting important information wrong.
- **Translated health information** - Your healthcare team should give you written information about health and care services in a language and format that you understand.

These services are free in the NHS.

You can also take a list of questions that you want to ask to your appointment. If it is helpful, you can write down the answers so you remember them.

Making decisions about treatment

Your team give you information and support to help you make a decision about your treatment plan. You may need more than 1 meeting before you decide. Cancer treatments can be complex, and it is hard to understand new information when you are anxious. If you do not understand, ask your doctor or nurse to explain it again.

There might be more than one possible treatment. Your doctor may offer you a choice. Before you decide what is right for you, it is important to understand:

- what each treatment involves
- the possible side effects
- the benefits and disadvantages of each treatment.

This can be a lot to think about. You can usually take some time to think things over. This may not be possible if you have a cancer that needs to be treated urgently.

The main cancer treatments

The aim of your treatment may be to cure the cancer, or to control it or to relieve its symptoms.

The type of treatment you have will depend on the cancer and your situation. You may have more than one treatment. Cancer treatments can include:

- **surgery** – the cancer is removed in an operation
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells in an area of the body
- **cancer drugs** – different types of drugs are used to destroy cancer cells throughout the body. These may include drugs called chemotherapy, targeted therapy or immunotherapy.
- **hormonal therapies** – drugs that change the activity of hormones in the body are used to slow down or stop the cancer from growing.

Clinical trials

Clinical trials are a type of medical research involving people. They show which treatments are most effective and safe. A trial might involve testing a new drug or testing a new way of giving treatment.

If there are any trials that you can take part in, your doctor will talk to you about them. You can choose not to take part in a trial. You will still be offered the standard treatment and care for your situation.

Side effects

Cancer treatments can cause side effects. For example, some treatments may cause hair loss, feeling sick or tiredness. Side effects can often be reduced and managed. Your cancer team will give you advice. Most side effects get better after treatment finishes.

Talking to your healthcare team

You may have lots of questions about your treatment. Talking to your cancer doctor, nurse or someone else in your healthcare team can help you understand what is happening and why. Your healthcare team includes any doctors, nurses or other healthcare professionals that look after you. They are there to help you find the care and support you need.

Appointments and other chances to speak with your team can be short. To make the best use of your time, it is good to be prepared. It may help to write down your questions before your appointment.

You may have questions that feel difficult or embarrassing to ask. Remember healthcare professionals are used to all kinds of questions and are happy to help.

You may find it helpful to bring someone with you to appointments, such as a family member, friend or carer. They may also be able to take notes and help you to remember what is said.

If you find it hard to get your healthcare team to understand your views on treatment, someone might be able to speak on your behalf. A person who speaks on your behalf is called an advocate.

You may choose to have a friend or family member to help in this way. Or, depending on where you live in the UK, different organisations can give help and advice about advocacy.

Advocates are independent of the NHS. They can help you to:

- talk about how you feel about your treatment and to make decisions
- get your views and wishes about treatment understood by your team.

The following organisations can offer information and support about healthcare. They may have up to date information about advocacy services in your area:

- The Patients Association. Visit www.patients-association.org.uk or call their helpline free on 0800 345 7115.
- In England or Wales, the Patient Advice and Liaison Service (PALS). Visit www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals Or you can find a PALS office by asking your cancer team or GP or by phoning NHS 111.
- In Scotland, the Patient Advice and Support Service. Visit www.pass-scotland.org.uk Or you can find them by visiting your local Citizens Advice Bureau or by phoning 0800 917 2127
- In Northern Ireland, the Patient and Client Council. Visit www.pcc-ni.net You can visit one of their local offices or call their helpline free on 0800 917 0222.

Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team.

- What does my diagnosis mean?
- How advanced is the cancer?
- What will my treatment involve?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- What is the aim of the treatment?
- Who can I talk to about how I am feeling?
- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have cultural, religious or spiritual wishes – how do I let my team know?

Coping with cancer

Your emotions

It is common to have many different emotions and worries when you are told you have cancer. These can be difficult to cope with. There is no right or wrong way to feel. Talking about how you feel can often help.

Where to get support:

- **Macmillan** – See the **How Macmillan can help you** section below for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your feelings in a place where you feel safe. Ask your cancer doctor or GP if you would like counselling.
- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups)

Money, work and travel

There are many ways Macmillan can help if cancer has affected your job or finances. Call us on **0808 808 00 00** to talk about any of these issues.

- We can tell you about benefits you might be entitled to and help you apply for them. Benefits are when money is paid to you by the government to help you with costs.
- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.
- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer.
- We can give you information and advice if cancer has affected your work.
- We can give you information about travelling if you have cancer.

Physical changes

Sometimes, cancer or cancer treatments can affect the way your body looks or works. Your doctor or nurse can give you advice about this and what can help. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

Complementary therapies

These are other therapies that may help you feel better, such as meditation or relaxation. These therapies do not treat cancer. You should always tell your cancer doctor about any other therapies you want to use.

Religion and spirituality

Many people find their faith offers them emotional support and strength during an illness. After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious or spiritual feelings. Other people may question their faith.

You may find it helpful to talk through your thoughts and feelings with someone you trust. You can speak to a chaplain or religious leader even if you are not religious. They are usually good listeners and may be able to help you work out your thoughts and feelings. They are used to dealing with uncertainty and being with people who are distressed. Your GP, specialist nurse or cancer doctor may also be able to help you find a non-religious counsellor or pastoral carer to talk to.

Support for family, friends and carers

People close to you may also need information or support. Our cancer support specialists are here to help everyone affected by cancer, including your relatives and friends. They can call us on **0808 808 00 00**.

A carer is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who could not manage without this help. They might help with personal care, give emotional support or help with housework. If someone is helping to look after you, it is important they get support too. There is lots of help available for them. They should talk to your doctor or nurse about this or call Macmillan on **0808 808 00 00**.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

We offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

We can also arrange translations just for you. Email us at cancerinformationteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and community centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community) You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Coping with cancer

- Cancer and coronavirus
- Cancer care in the UK
- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- End of life
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- If you are diagnosed with cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Sepsis and cancer

- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer

Types of cancer

- Breast cancer
- Cervical cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into this language by a translation company.

The information included is based on our treatment decisions content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at

cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2023 Next planned review: 2026

MAC15916_ Portuguese

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up to date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

We hope you find this information helpful. If you have any questions, we can give you information and support by telephone in your language. Our services are free. Just call us on **0808 808 00 00** (Monday-Friday, 9am to 8pm) and ask in English for your preferred language.

© Macmillan Cancer Support 2023. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum