

Efeitos secundários do tratamento para o cancro

Este folheto informativo centra-se nos efeitos secundários do tratamento para o cancro.

As palavras sublinhadas estão explicadas na lista de palavras no final. A lista de palavras também inclui a pronúncia das palavras em inglês.

Se tiver quaisquer dúvidas sobre estas informações, fale com o seu médico ou enfermeiro do seu hospital.

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

Existem mais informações sobre o cancro noutros idiomas em [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Este folheto informativo contém informações sobre:

- O que são os efeitos secundários?
- Tratamentos para o cancro
- Possíveis efeitos secundários
- Como a Macmillan o/a pode ajudar
- Lista de palavras
- Mais informações em português
- Referências e agradecimentos

O que são os efeitos secundários?

Os efeitos secundários são efeitos indesejados do tratamento para o cancro. Por exemplo, perda de cabelo, enjoos ou cansaço. A maioria dos efeitos secundários desaparece após o fim do tratamento.

Os efeitos secundários podem ser ligeiros e durar pouco tempo. Mas, por vezes, podem afetá-lo/a mais.

Os efeitos secundários que poderá sentir dependem do seu tratamento. Os tratamentos afetam cada pessoa de forma diferente. Poderá sentir apenas alguns dos efeitos secundários aqui mencionados. Os seus médicos ou enfermeiros irão informá-lo/a acerca de quaisquer efeitos secundários que poderá sentir.

Tratamentos para o cancro

Há diferentes tipos de tratamento para o cancro.

- Cirurgia – refere-se à realização de uma operação para remover o tumor e os tecidos à volta que possam conter células cancerígenas.
- Quimioterapia – refere-se à utilização de medicamentos para destruir as células cancerígenas.
- Radioterapia – refere-se à utilização de raios-x de alta potência para destruir as células cancerígenas.
- Terapia hormonal – refere-se à utilização de um tratamento que muda as hormonas do corpo, podendo impedir o crescimento do cancro.
- Terapia dirigida – refere-se à utilização de medicamentos direcionados especificamente para a forma de crescimento das células cancerígenas.
- Imunoterapias – podem usar o sistema imunitário para destruir as células cancerígenas.

Possíveis efeitos secundários

Risco de infeção

A quimioterapia pode reduzir o número de glóbulos brancos no sangue. Chama-se a isto neutropenia. Isto aumenta a probabilidade de ter uma infeção.

Contacte imediatamente o hospital através do número de contacto que lhe deram, se:

- a sua temperatura for superior a 37,5 °C (99,5 °F) ou a 38 °C (100,4 °F), dependendo da informação que lhe foi dada pela sua equipa de quimioterapia
- de repente não se sentir bem, mesmo se tiver uma temperatura normal
- tiver sintomas de infeção, como:
 - frio ou calor
 - tremores
 - dores de garganta
 - tosse
 - diarreia
 - necessidade frequente de urinar.

Normalmente, os glóbulos brancos voltam ao normal antes do tratamento seguinte. Antes de fazer mais quimioterapia, fará uma análise ao sangue. Se a sua contagem de glóbulos brancos continuar baixa, o seu médico pode adiar o tratamento durante algum tempo.

A radioterapia pode afetar os glóbulos brancos e aumentar o risco de infeção em algumas pessoas. Mas depende da dosagem que receber e da parte do corpo tratada. O seu médico ou enfermeiro irão explicar-lhe melhor.

A cirurgia também o/a pode tornar mais suscetível de contrair uma infeção, porque foi feito um corte na pele. A pele faz parte da proteção natural do corpo contra as bactérias exteriores ao corpo. Existe maior probabilidade de contrair uma infeção no local da ferida.

É importante informar imediatamente o seu médico se a ferida ficar quente, inchada, se doer ou se não se sentir bem.

Se o médico achar que contraiu uma infeção, talvez tenha de tomar antibióticos. Este medicamento é administrado em comprimidos ou numa injeção na veia do braço ou mão.

Anemia

Os tratamentos para o cancro podem reduzir o número de glóbulos vermelhos do sangue. Se o número for baixo, pode sentir-se cansado/a e sem fôlego. Se for este o caso, informe o seu médico ou enfermeiro. Poderá ter de receber glóbulos vermelhos adicionais. A isto chama-se uma transfusão de sangue.

Hematomas e hemorragias

Os tratamentos para o cancro podem reduzir o número de plaquetas do sangue. Informe o seu médico se tiver algum hematoma ou hemorragia. Por exemplo, hemorragia nasal e gengival, manchas de sangue ou erupções cutâneas. Algumas pessoas poderão precisar de receber mais plaquetas.

Perda de cabelo

A quimioterapia pode provocar a queda ou o enfraquecimento do cabelo. Nem todos os medicamentos fazem cair o cabelo. Alguns podem causar apenas uma ligeira queda. Outros podem provocar a queda total.

Normalmente, se for o caso, o cabelo cai duas ou três semanas após o início do tratamento. Em alguns casos, isto pode acontecer decorridos alguns dias. Pode considerar a compra de uma peruca ou postiço.

Geralmente, o cabelo volta a crescer alguns meses depois de terminar o tratamento. De início, o cabelo pode ser encaracolado ou de outra cor. Mas normalmente regressa ao aspeto que tinha antes do tratamento.

A radioterapia também pode provocar a queda de cabelo. Apenas irá perder cabelo e pelo na área do corpo submetida ao tratamento. Se o tratamento for feito na cabeça, pode perder algum cabelo. Se o tratamento for na mama, os pelos das axilas podem cair.

A terapia hormonal pode enfraquecer o cabelo.

A perda de cabelo pode ser uma situação bastante perturbadora. Mas, geralmente, o cabelo volta a crescer após o tratamento. Os enfermeiros podem dar-lhe conselhos sobre como lidar com a perda de cabelo.

Cansaço

Todos os tratamentos para o cancro podem deixá-lo/a cansado/a, em especial na parte final do tratamento. Poderá continuar a sentir-se cansado/a durante algumas semanas após o fim do tratamento.

Tente repousar tanto quanto precisar. É útil fazer alguns exercícios ligeiros, como caminhadas curtas.

Feridas na boca e úlceras

Alguns tratamentos para o cancro podem deixar a sua boca seca ou com feridas. Poderá notar pequenas úlceras. Experimente:

- beber muitos líquidos
- escovar os dentes suavemente, com uma escova macia
- evitar alimentos picantes e condimentados

Informe o seu médico ou enfermeiro se tiver feridas na boca. Estes irão procurar sinais de infeção e poderão receitar-lhe um elixir ou medicamento que o ajude.

Enjoos ou má disposição

O tratamento para o cancro pode provocar-lhe enjoos ou vómitos. O seu médico vai receitar-lhe medicamentos para evitar ou controlar os enjoos.

Caso se sinta enjoado/a, informe o seu médico ou enfermeiro. Estes podem experimentar outros medicamentos que resultem melhor no seu caso.

Perda de apetite

Algumas pessoas perdem o apetite durante o tratamento para o cancro. Se for esse o caso, tente comer pequenas quantidades de alimentos em vez de fazer refeições grandes. Se tiver dificuldade em comer, é importante informar os funcionários do hospital. Estes podem aconselhá-lo/a sobre como melhorar o seu apetite e manter um peso saudável.

Alterações do paladar

Pode notar que a comida tem um sabor diferente. Algumas pessoas sentem na boca um estranho sabor amargo ou a metal. Chupar rebuçados sem açúcar com sabores fortes ou de menta pode ajudar. Geralmente, a pessoa recupera o paladar normal depois de terminar o tratamento.

Obstipação

Alguns tratamentos para o cancro podem provocar obstipação (prisão de ventre). Outros medicamentos também podem provocar obstipação, como analgésicos ou medicamentos anti-enjoos. Beber muitos líquidos, comer alimentos ricos em fibra e fazer exercício ligeiro pode ajudar. Se a obstipação continuar, poderá ter de tomar um laxante. O médico poderá receitar-lhe um.

Diarreia

Alguns tratamentos para o cancro e outros medicamentos, como antibióticos, podem provocar diarreia. É importante beber muitos líquidos caso isto aconteça. Informe o seu médico se tiver diarreia. Este pode dar-lhe medicamentos que o ajudem.

Alterações na pele

Os tratamentos para o cancro podem afetar a sua pele. Consoante o tratamento, poderá ter algum destes problemas de pele. Há medidas que pode tomar para cuidar da sua pele.

Pele seca ou descolorada:

- Experimente utilizar um creme hidratante sem perfume. Se estiver a fazer radioterapia, consulte o seu médico antes de utilizar cremes.
- Use uma máquina de barbear elétrica em vez de lâminas de barbear. Desta forma, reduz o risco de cortes.

Sensibilidade à luz solar:

- Proteja-se quando estiver ao sol. Use um protetor solar com um fator de proteção solar (SPF) de 30 ou superior.
- Use um chapéu ou lenço na cabeça.
- Use roupas largas feitas de algodão ou de outras fibras naturais.

Pele vermelha ou com feridas:

- Não utilize sabonetes nem cremes que contenham perfume.
- Utilize apenas desodorizantes, cremes ou sabonetes recomendados pelo seu médico.

Alergias ou comichão:

- Fale com o seu médico ou enfermeiro. Estes podem dar-lhe medicamentos ou cremes para o ajudar.
- Tome um banho ou duche morno, em vez de quente.
- Não coce a área onde tem comichão. Mantenha as unhas limpas e curtas.

Pele ferida nas mãos e nos pés:

- Se isto acontecer, informe imediatamente o seu médico. Poderá ser necessário ajustar o seu tratamento.
- Peça ao seu médico um creme que o possa ajudar.
- Mantenha as mãos e os pés frescos.
- Evite água quente.
- Não use meias, calçado ou luvas apertados.

Alterações hormonais

Alguns tratamentos para o cancro podem afetar as suas hormonas. Se for provável que venha a ter efeitos secundários hormonais, os seus médicos irão informá-lo/a antes do tratamento. Os efeitos secundários hormonais podem ser temporários ou permanentes.

Estes sintomas podem incluir:

- afrontamentos e suores
- sensibilidade mamária (nos homens)
- aumento de peso
- fragilidade óssea
- libido reduzida
- impotência (nos homens)
- alterações na menstruação (nas mulheres)
- secura vaginal (nas mulheres).

O que pode fazer

- Utilize várias camadas finas de lençóis e roupa de cama. Desta forma, pode acrescentar ou retirar conforme necessário, se tiver afrontamentos.
- Tome banhos e duches mornos ou frios em vez de quentes.
- Algumas terapias complementares podem ajudar a reduzir os sintomas, mas confirme com o seu médico antes de recorrer a estas terapias.
- Para os homens, existem medicamentos e dispositivos que os podem ajudar a lidar com a impotência.
- Para as mulheres, podem existir medicamentos que ajudem a controlar alguns sintomas. Fale com o seu médico acerca desta situação.
- Tente manter-se fisicamente ativo/a, por exemplo, fazendo caminhadas. Tal pode ajudar a manter os seus ossos fortes.

Deve informar o seu médico ou enfermeiro sempre que sentir efeitos secundários. Estes podem dar-lhe mais conselhos. Muitas vezes, existem coisas que o/a podem ajudar.

Como a Macmillan o/a pode ajudar

A Macmillan está disponível para o/a ajudar a si e à sua família. Pode obter ajuda através de:

- **Linha de apoio da Macmillan (0808 808 00 00).** Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos responder a questões de saúde, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está disponível 7 dias por semana, das 8h às 20h.
- **O site da Macmillan (macmillan.org.uk).** O nosso site contém muitas informações em inglês sobre o cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em macmillan.org.uk/translations
- **Serviços de informação e apoio.** Nos serviços de informação e apoio, pode falar com um especialista em apoio ao cancro e obter informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em macmillan.org.uk/informationcentres ou contacte-nos por telefone. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais** – Nos grupos de apoio pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro. Encontre um grupo próximo de si em macmillan.org.uk/supportgroups ou contacte-nos por telefone.
- **Comunidade Online Macmillan** – Também pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro online em macmillan.org.uk/community

Lista de palavras

Palavra	Em inglês	Como dizer em inglês	Significado
Antibiótico	Antibiotics	Anti-bái-ó-tiques	Medicamento que trata uma <u>infecção</u> .
Cirurgia	Surgery	Sâr-geri	Um tratamento para o cancro que recorre a uma operação.
Diarreia	Diarrhoea	Daiâ-riâ	Fezes moles ou aguadas. Poderá ter de ir à casa de banho mais vezes do que o habitual ou com urgência. Poderá também sentir dores de barriga.
Glóbulos brancos	White blood cells	Ú-aite blôde céls	Células que combatem as infeções. Fazem parte do sistema imunitário.
Glóbulos vermelhos	Red blood cells	Réd blôde céls	Células que transportam o oxigénio pelo corpo. Se o número for baixo, pode sentir-se cansado/a e sem fôlego.
Infeção	Infection	In-fé-que-tión	Quando as bactérias entram no seu organismo e provocam uma doença.
Local da ferida	Wound site	Únd sáite	O corte na pele onde foi realizada uma operação.
Neutropenia	Neutropenia	Niu-trô-pi-nia	Insuficiência de glóbulos brancos. Isto aumenta a probabilidade de ter uma infeção.
Obstipação	Constipation	Cons-ti-peí-chon	Quando sente dificuldade ou dores ao defecar. Poderá ir menos vezes à casa de banho ou as fezes podem ser duras e irregulares.
Plaquetas	Platelets	Plei-te-léts	Células que ajudam à coagulação do sangue.

Quimioterapia	Chemotherapy	Químó-thérapi	Tratamento para o cancro que utiliza medicamentos para eliminar as células cancerígenas.
Radioterapia	Radiotherapy	Reidió-thérapi	Um tratamento para o cancro que usa raios-x de alta potência para destruir células cancerígenas.
Terapia hormonal	Hormonal therapy	Hôr-mou-nal térapi	Um tratamento para o cancro que muda as hormonas do corpo, podendo impedir o crescimento do cancro.
Terapias complementares	Complementary therapies	Complementéri thérapi	Tratamentos ou atividades que podem ajudá-lo/a a sentir-se melhor, como tratamentos naturais ou massagens. Estas terapias não tratam o cancro.

Mais informações em português

Temos informações em português sobre estes tópicos:

<p>Tipos de cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancro da mama• Cancro do intestino grosso• Cancro do pulmão• Cancro da próstata <p>Tratamentos</p> <ul style="list-style-type: none">• Quimioterapia• Radioterapia• Cirurgia	<p>Lidar com o cancro</p> <ul style="list-style-type: none">• Se receber um diagnóstico de cancro – um guia rápido• Problemas de alimentação e cancro• Fim da vida• Apoio financeiro – subsídios• Apoio financeiro – ajuda com as despesas• Alimentação saudável• Cansaço (fadiga) e cancro• Efeitos secundários do tratamento para o cancro• O que pode fazer para se ajudar a si próprio/a
---	---

Para consultar estas informações, visite [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 do Cancro da Macmillan Cancer Support. Foram traduzidas por uma agência de tradução.

As informações aqui incluídas baseiam-se no folheto da Macmillan "Side effects of cancer treatments" (Efeitos secundários do tratamento contra o cancro). Podemos enviar-lhe uma cópia, mas o folheto completo apenas está disponível em inglês.

Estas informações foram revistas pelos peritos relevantes e aprovadas pelo Dr. Tim Iveson, Oncologista Médico Consultor e Editor-chefe Médico da Macmillan.

Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram estas informações.

Todas as nossas informações baseiam-se na melhor evidência disponível. Para obter mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através de **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC14364_Portuguese

Última revisão: 2020

Próxima revisão prevista para: 2023

Envidamos todos os esforços para garantir que a informação que fornecemos é exata, mas esta não deve ser considerada como refletindo o estado atual da investigação médica, que está em constante mudança. Se está preocupado/a com a sua saúde, deve consultar o seu médico. A Macmillan não é responsável por quaisquer perdas ou danos resultantes de qualquer inexatidão nesta informação, ou nas informações de terceiros, tais como as informações nos sites aos quais estamos ligados.

© Macmillan Cancer Support 2020. Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e Ilha de Man (604). Sede social: 89 Albert Embankment, Londres SE1 7UQ.



Side effects of cancer treatment

This information is about the side effects of cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

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 freephone **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 (say “Portuguese”).

There is more cancer information in other languages at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

- What are side effects?
- Treatments for cancer
- Possible side effects
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [Portuguese]
- References and thanks

What are side effects?

Side effects are unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

Side effects can be mild and last for a short time. But sometimes they can affect you more.

The side effects you get will depend on your treatment. Treatments can affect each person differently. You may only have a few of the side effects mentioned here. Your doctors or nurses will tell you about any side effects you may have.

Treatments for cancer

There are different types of cancer treatment.

- Surgery – this means having an operation to remove the tumour and nearby tissues that may contain cancer cells.
- Chemotherapy – this uses drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy – this uses strong x-rays to destroy cancer cells.
- Hormonal therapy – this changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
- Targeted therapy – this uses drugs that target the specific way that cancer cells grow.
- Immunotherapies – these use the immune system to destroy cancer cells.

Possible side effects

Risk of infection

Chemotherapy can reduce the number of white blood cells in your blood. This is called neutropenia. This makes you more likely to get an infection.

Contact the hospital straight away on the contact number you've been given if:

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F) or over 38°C (100.4°F), depending on the advice given by your chemotherapy team
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection, such as:
 - feeling hot or cold
 - feeling shaky
 - a sore throat
 - a cough
 - diarrhoea
 - needing to pass urine a lot.

Your white blood cells usually return to normal before your next treatment. You will have a blood test before having more chemotherapy. If your white blood cells are still low, your doctor may delay your treatment for a short time.

Radiotherapy can affect the white blood cells and increase the risk of infection in some people. But it depends on the dose you have and which part of your body is being treated. Your doctor or nurse will explain more.

Surgery can make you more likely to get an infection because it causes a break in the skin. The skin is part of the body's natural protection against bacteria outside the body. You may be more likely to get an infection at the wound site.

It is important to tell your doctor straight away if your wound becomes hot, swollen, painful, or if you feel unwell.

If your doctor thinks you have an infection, you may need antibiotics. You may have these as tablets or as an injection into a vein in your arm or hand.

Anaemia

Cancer treatments can reduce the number of red blood cells in your blood. If the number is low, you may feel tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. You may need to be given extra red blood cells. This is called a blood transfusion.

Bruising and bleeding

Cancer treatments can reduce the number of platelets in your blood. Tell your doctor if you have any bruising or bleeding. This includes nosebleeds, bleeding gums, blood spots or rashes on the skin. Some people may need to be given extra platelets.

Hair loss

Chemotherapy can make the hair on your head fall out or get thinner. Not all drugs make your hair fall out. Some drugs make only a little bit of hair fall out. Others can make all of your hair fall out.

If your hair falls out, it usually happens two to three weeks after starting treatment. Sometimes it can happen within a few days. You can ask about getting a wig or hairpiece.

It usually grows back over a few months, once you have finished treatment. At first your hair may be curlier or a different colour. But it usually returns to what it was like before treatment.

Radiotherapy can also cause hair loss. You will only lose hair from the area of your body having treatment. If you are having treatment to your head, you may lose some hair from your head. If you are having treatment to your breast, the hair under your arm might fall out.

Hormonal therapy may make your hair become thinner.

It can be very upsetting to lose your hair. But your hair will usually grow back after treatment. Your nurse can give you advice about coping with hair loss.

Tiredness

All cancer treatments can make you feel tired. This is often worse towards the end of treatment. It can last for some weeks after treatment finishes.

Try to get as much rest as you need. It helps to also do some gentle exercise such as short walks.

Sore mouth and ulcers

Some cancer treatments can make your mouth sore or dry. You may notice small ulcers. Try to:

- drink lots of fluids
- clean your teeth gently with a soft toothbrush
- avoid hot and spicy foods.

Tell your doctor or nurse if your mouth is sore. They will check for infection. They may give you mouthwashes or medicine to help.

Feeling sick or being sick

Cancer treatment can make you feel sick or be sick (vomit). Your doctor will give you medicine to prevent or control sickness.

If you still feel sick, tell your doctor or nurse. They can try other medicines that may work better for you.

Loss of appetite

Some people lose their appetite during cancer treatment. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you are having problems eating, it is important to tell the hospital staff. They will give you advice on improving your appetite and keeping to a healthy weight.

Taste changes

You may notice that food tastes different. Some people get a strange metal or bitter taste in their mouth. Sucking on flavoured sugar-free sweets or mints may help. Normal taste usually comes back after treatment finishes.

Constipation

Some cancer treatments can cause constipation. Other medicines can also cause constipation, like painkillers or anti-sickness drugs. Drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and doing some gentle exercise can help. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative. Your doctor can give this to you.

Diarrhoea

Some cancer treatments, and other medicines like antibiotics, can cause diarrhoea. It is important to drink plenty of fluids if this happens. Tell your doctor if you have diarrhoea. They can give you medicines to help.

Skin changes

Cancer treatments can affect your skin. Depending on your treatment, you may have some of the following skin problems. There are things you can do to look after your skin.

Dry or discoloured skin:

- Try using an unperfumed moisturiser. Check with your doctor before using creams if you are having radiotherapy.
- Use an electric razor instead of wet shaving. This will reduce the risk of cuts.

Sensitivity to sunlight:

- Protect yourself if you go out in the sun. Use a suncream with a sun protection factor (SPF) of at least 30.
- Wear a hat or scarf on your head
- Wear loose clothes made of cotton or other natural fibres.

Red or sore skin:

- Do not use soaps or creams that contain perfume.
- Only use deodorants, creams or soaps recommended by your doctor.

Rashes or itching:

- Speak to your doctor or nurse. They can provide medicines or creams to help.
- Have lukewarm baths or showers rather than hot ones.
- Don't scratch the itchy area. Keep your nails clean and short.

Sore skin on the hands and feet:

- If this happens, tell your doctor straight away. They may need to adjust your treatment.
- Ask your doctor about creams that might help.
- Keep your hands and feet cool.
- Avoid hot water.
- Don't wear tight socks, shoes or gloves.

Hormonal changes

Some cancer treatments can affect your hormones. If you are likely to have hormonal side effects, your doctors will tell you before your treatment. Hormonal side effects may be temporary or permanent.

Symptoms can include:

- hot flushes and sweats
- breast tenderness (in men)
- weight gain
- bone thinning
- lowered sex drive
- impotence (in men)
- changes to menstruation (in women)
- vaginal dryness (in women).

What you can do

- For your clothes and bed linen, use several thin layers. This means you can take them off and put them on as needed if you have hot flushes.
- Have lukewarm or cool baths and showers instead of hot ones.
- Some complementary therapies may help reduce symptoms but check with your doctor before taking these.
- For men, there are medicines and devices that can help deal with impotence.
- For women, there may be medicines that can help with some symptoms. Talk to your doctor about this.
- Try to be physically active, for example walking. It can help to keep your bones strong.

It is important to mention any side effect you have to your doctor or nurse. They can give you advice. There are often things that can help.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** 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 answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an <u>infection</u>
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Complementary therapies		Treatments or activities that can help you feel better, like herbal treatments or massage. They do not treat cancer.
	Constipation		When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Diarrhoea		When you have soft or watery poo. You might need the toilet more than usual or very urgently. You may also have tummy pain.
	Hormonal therapy		A cancer treatment that changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Neutropenia		When you do not have enough white blood cells. This makes you more likely to get an infection.
	Platelets		Cells that help the blood to clot.

	Radiotherapy		A cancer treatment that uses strong x-rays to destroy cancer cells.
	Red blood cells		Cells that carry oxygen around the body. If the number is low, you may feel tired and breathless
	Surgery		A cancer treatment that means having an operation.
	White blood cells		Cells that fight infection. They are part of the immune system.
	Wound site		The cut in the skin where an operation was done.

More information in [Portuguese]

We have information in [Portuguese] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you are diagnosed with cancer – a quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

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 by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet Side effects of cancer treatments. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

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**

MAC14364 _Portuguese

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

