

Se receber um diagnóstico de cancro – um guia rápido

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

As palavras sublinhadas estão explicadas na lista de palavras no final. A lista de palavras inclui como deve pronunciar a palavra em português.

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 quaisquer dúvidas sobre estas informações, pergunte ao 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.

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

Este folheto informativo é sobre:

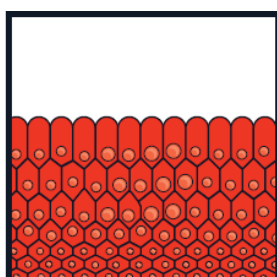
- O que é o cancro?
- O que acontece após o diagnóstico?
- Se pertence à comunidade LGBTQ+
- Profissionais de cuidados sociais e de saúde com os quais se pode deparar
Como o tratamento é planeado
- Os principais tratamentos para o cancro
- Conversar com a equipa de saúde
- Lidar com o cancro
- Receber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

O que é o cancro?

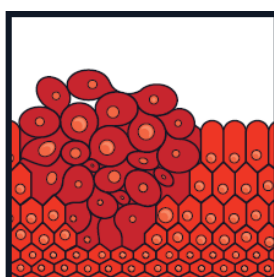
O cancro surge nas células do nosso organismo. As células são minúsculos elementos base que constituem os órgãos e tecidos do nosso organismo. As células recebem sinais do organismo, ditando-lhes quando devem crescer e quando devem dividir-se para formar novas células. É assim que o corpo cresce e se regenera. Estas 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 maneira 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



Células 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 cancerígeno (tumor maligno) pode crescer em direção aos tecidos próximos.

Por vezes, as células cancerígenas libertam-se do cancro original e viajam através da corrente sanguínea ou do sistema linfático para outras partes do corpo. 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?

A sua equipa de saúde deverá conversar consigo sobre as opções de tratamento disponíveis e sobre qualquer ajuda que possa precisar. Além disso, irá informá-lo sobre o que o tratamento acarreta e quando o pode iniciar. Poderá ser necessário realizar mais análises ou exames para obter mais informações sobre o cancro.

Se pertence à comunidade LGBTQ+

As informações presentes nesta página são aplicáveis a todos os afetados pelo cancro. Se pertence à comunidade LGBTQ+, pode ter algumas questões que não foram aqui abordadas.

Em alguns casos, informar a sua equipa de saúde sobre a sua orientação sexual ou género pode fazer com que se sintam melhor. Além disso, isto pode ser uma ajuda para que a sua equipa de saúde lhe dê as informações e apoio adequados, bem como às pessoas que lhe são mais próximas.

Se é trans (transgénero) ou não binário, falar com um profissional de saúde sobre o seu corpo pode ser uma tarefa difícil. Por vezes, os exames ou tratamentos podem envolver partes do corpo sobre os quais não se sente à vontade para falar. Também pode ter algumas dúvidas caso tome hormonas ou tenha realizado cirurgias de confirmação de género.

Peça a alguém em quem confia para o/a acompanhar nas suas consultas. Esta pessoa ouvi-lo(a)-á e ajudá-lo(a)-a a lidar com a sua situação.

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. Este profissional pode denominar-se assistente principal ou assistente de ligação. 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 clínica geral** – O seu médico de clínica geral será responsável pela sua saúde enquanto estiver em casa. Este pode ajudá-lo a gerir os sintomas e os efeitos secundários, bem 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 clínica geral pode contactá-los por si.
- **Enfermeiro do consultório** – Alguns consultórios de clínica geral possuem enfermeiros que trabalham em conjunto com o médico de clínica geral. O enfermeiro do consultório pode responder às suas dúvidas e realizar procedimentos como a colheita de sangue para análise ou curativos.

Equipa hospitalar (EMD)

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 qualificado para interpretar 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.

A EMD 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 clínica geral ou assistente 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 fornecer ajuda.

Como o tratamento é planeado

A sua equipa de saúde, especializada no seu tipo de cancro, irá planear o seu tratamento. A equipa irá avaliar:

- o tipo de cancro
- o tamanho do cancro e se este se alastrou
- a sua saúde em geral
- diretrizes de tratamento nacionais
- as suas preferências e o que é importante para si.

O médico necessita da sua permissão (consentimento) antes de iniciar um tratamento.

Certifique-se de que compreende as opções de tratamento. O seu médico ou enfermeiro deverão responder a quaisquer dúvidas que tenha sobre o tratamento. O tratamento do cancro pode ser complicado, então pode ter perguntas a fazer mais do que uma vez. Poderá ser útil fazer-se acompanhar nas consultas por um amigo ou familiar. Esta pessoa pode ajudá-lo a lembrar-se do que for dito. Além disso, poderá ser útil preparar uma lista de perguntas que pretende colocar e levá-la para a consulta. Pode anotar as respostas para não se esquecer.

Tomar decisões sobre o tratamento

É possível existir mais do que um tratamento possível. O seu médico pode propor-lhe uma opção. Este irá facultar-lhe todas as informações de que necessita para tomar a sua decisão. 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

A sua equipa de saúde irá dar-lhe tempo para decidir. Além disso, a equipa de saúde pode ajudá-lo a tomar a decisão.

Os principais tratamentos para o cancro

O objetivo do tratamento é curar o cancro ou controlá-lo e aliviar os 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** – utilização de raios-x de alta frequência para destruir as células cancerígenas
- **quimioterapia** – medicamentos utilizados para destruir as células cancerígenas
- **terapias hormonais** – medicamentos que mudam a atividade das hormonas do corpo, podendo abrandar ou impedir o crescimento do cancro.
- **Terapias direcionadas** – medicamentos que interferem com a forma como as células cancerígenas crescem.

Ensaio clínico

Os ensaios clínicos são estudos de investigação médica que envolvem pessoas. Testam novos tratamentos para averiguar se são mais eficazes do que os tratamentos existentes. 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.

Efeitos secundários

Os tratamentos para o cancro podem causar efeitos secundários que, frequentemente, podem ser atenuados e geridos. A sua equipa de saúde pode aconselhá-lo. A maioria dos efeitos secundários desaparece gradualmente após o fim do tratamento.

Conversar com a equipa de saúde

Estar doente com cancro pode ser uma fase difícil e confusa. Conversar com a sua equipa de saúde pode ajudar. Muitas pessoas sentem-se melhor e com maior controlo quando sabem o que lhes está a acontecer e porquê.

É frequente as pessoas sentirem que os funcionários hospitalares estão demasiado ocupados para responder às suas perguntas. Mas é importante compreender o que está a acontecer e como o cancro e o respetivo tratamento o podem afetar. Os funcionários estão aqui para ajudá-lo e deverão reservar tempo para responder às suas perguntas. Se não compreender ou não falar bem inglês, o hospital pode providenciar um intérprete.

Poderá ter dificuldade em fazer determinadas perguntas, sobretudo sobre questões pessoais. Mas o papel da sua equipa médica é ajudá-lo, sendo que a equipa está habituada a responder a estas perguntas.

É importante compreender o que lhe dizem. Se não compreender, peça ao médico ou enfermeiro para explicar novamente.

Perguntas para fazer à sua equipa de saúde

Seguem-se algumas perguntas que pode querer fazer à sua equipa de saúde. Algumas poderão não ser relevantes para o seu caso.

- 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 será a eficácia do tratamento?
- Com quem posso falar sobre as minhas emoções?
- Com quem posso falar se tiver dúvidas mais tarde?
- Será que os meus desejos espirituais ou religiosos serão cumpridos?

Lidar com o cancro

As suas emoções

É comum sentir um turbilhão de emoções perante o diagnóstico de cancro. Poderá sentir-se chocado, assustado, preocupado, zangado ou deprimido. Tudo é válido. 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 maneiras para lidar com as mesmas. Se pretender ter uma consulta com um terapeuta, peça ao seu oncologista ou médico de clínica geral.
- **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

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.
- 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 dicas de viagem 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 podemos informá-lo. 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

Após serem diagnosticadas com cancro, algumas pessoas tornam-se mais conscientes das crenças religiosas ou dos sentimentos espirituais. As pessoas com uma forte fé religiosa sentem que, muitas vezes, isso é uma grande ajuda. Outras pessoas podem questionar a sua fé.

Algumas pessoas encontram conforto na oração ou na meditação. Muitas pessoas sentem-se confortadas por saberem que outras pessoas rezam por elas.

Pode falar com um capelão, pastor, padre, rabino ou outro líder religioso, mesmo que não tenha a certeza daquilo em que acredita. Os líderes espirituais e religiosos estão habituados a ajudar os outros e podem ajudá-lo a encontrar a paz de espírito.

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 para si

Se tiver cancro e não falar inglês, é provável que se sinta preocupado(a) com a possibilidade de que tal venha a prejudicar o seu tratamento e cuidados contra o 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.

Mas existe ajuda disponível. A nossa linha de apoio gratuita **0808 808 00 00** é capaz de 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.

Também oferecemos Subvenções Macmillan a pessoas com cancro. Tratam-se de pagamentos únicos que podem ser utilizados para fins de estacionamento em hospitais, custos de deslocação, despesas de creches ou de aquecimento.

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 o/a ouvir se precisar de alguém com quem falar. A linha telefónica gratuita e confidencial está disponível 7 dias por semana, das 8h às 20h. Contacte-nos através do **0808 808 00 00**.

Enviar uma mensagem online

Pode enviar-nos uma mensagem online indicando que gostaria de ter um intérprete. Diga-nos, em inglês, o idioma desejado, e providenciaremos alguém para o/a contactar. Clique no botão "Chat to us" (Fale connosco), apresentado em todas as páginas do nosso site. Ou visite a página **macmillan.org.uk/talktous**

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**

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 móveis. 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** 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** 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** Pode aceder a este site a qualquer altura do dia. Pode partilhar as suas experiências, fazer perguntas, ou simplesmente ler as publicações escritas pelos outros participantes.

Lista de palavras

Palavra	Em inglês	Como dizer em inglês	Significado
Assistente principal	Key worker	qui uer-quer	Esta pessoa é o seu ponto de contacto primário. Deve ter os dados de contacto do mesmo. Este pode responder às suas perguntas e indicá-lhe quem o poderá ajudar em diferentes aspetos.
Benigno	Benign	be-nái-gue-ne	Um nódulo não cancerígeno no corpo, que não se pode alastrar para outros locais do organismo.
Células	Cells	séls	Os minúsculos elementos base que constituem os órgãos e tecidos do nosso organismo.
Cuidados paliativos	Palliative care	pa-li-ta-ti-ve qué-re	Cuidados prestados a uma pessoa que tem um cancro incurável, incluindo tratamentos para diminuir o cancro, reduzir os sintomas ou proporcionar maior conforto.
Diagnosticado	Diagnosed	dia-gue-no-ze-de	Se lhe for diagnosticado cancro, isso significa que o seu médico descobriu que tem cancro.
Diagnóstico	Diagnosis	dia-gue-nó-zis	O diagnóstico é a fase em que o seu médico descobre qual a doença ou problema que estão na origem dos seus sintomas.
Efeitos secundários	Side effects	sai-de i-fe-que-tes	Efeitos indesejados do tratamento do cancro. Por exemplo, queda de cabelo, enjoos ou cansaço. A maioria dos efeitos secundários desaparece após o fim do tratamento.

Equipa de saúde	Healthcare team	él-sse-qué-re ti-me	A equipa de médicos, enfermeiros e outros profissionais que estarão encarregues dos seus cuidados.
Maligno	Malignant	ma-li-gue-nán-te	Um nódulo cancerígeno no corpo, que se pode alastrar pelo organismo.
Metástases	Metastasis	me-tas-tá-zis	Um tumor secundário que se alastrou a partir do local onde o cancro teve origem.
Sistema linfático	Lymphatic system	lin-fá-tique sis-té-me	Uma rede de tubos e glândulas que percorre todo o organismo e que faz parte do sistema imunitário. O sistema combate as infeções e drena os líquidos dos nossos tecidos e órgãos.
Subsídios	Benefits	be-ne-fi-tes	Dinheiro que o Estado lhe paga para ajudar com as despesas.
Tumor	Tumour	tu-mor	Um tumor é um grupo de células que crescem de forma anormal. As células anormais continuam a multiplicar-se e formam um nódulo.

Mais informações no seu idioma

Temos informações no seu idioma 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">• Cancro e coronavírus• Pedir subsídios quando se tem cancro• Problemas de alimentação e cancro• Fim de vida• Alimentação saudável• Ajuda com os custos quando se tem cancro• Se lhe foi diagnosticado cancro – Um guia rápido• A sépsis e o cancro• Efeitos secundários do tratamento para o cancro• Cansaço (fadiga) e cancro
---	---

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 do Macmillan Cancer Support. Foram traduzidas por uma agência de tradução.

As informações aqui incluídas baseiam-se no folheto da Macmillan **The cancer guide** (O guia do 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 Professor 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**

MAC15916_Portuguese

Última revisão: 2021

Próxima revisão prevista para: 2024

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.

© Macmillan Cancer Support 2021. 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 – a quick guide

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

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 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.

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

This information is about:

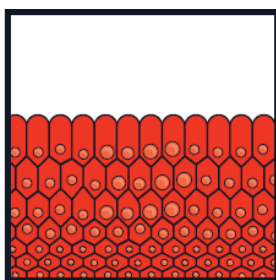
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help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

What is cancer?

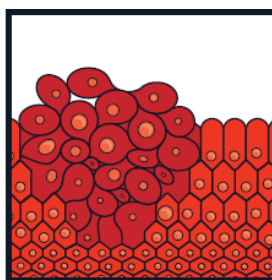
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer 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 (a malignant tumour) can grow into nearby tissue.

Cancer cells sometimes break away from the first cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of 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?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you need. They will tell you what your treatment will involve and when it can start. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

If you are LGBTQ+

The information on this page is written for everyone affected by cancer. If you are LGBTQ+, you may have additional questions.

Sometimes it can help you feel better supported if your healthcare team know your sexual orientation or gender. And it may help your healthcare team give the right information and support to you and the people closest to you.

If you are trans (transgender) or non-binary, talking to a health professional about your body may be difficult. Sometimes, tests or treatment may involve parts of the body you find upsetting to talk about. You may also have questions if you take hormones or have had gender-affirming surgeries.

Try to take someone you trust to your appointments. They can listen and help you cope with what is happening.

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 a key worker or link worker. 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** – Your GP looks after your health while you are at home. 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 (MDT)

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 is trained to look 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.

There may be other people in the MDT 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 healthcare team, who are experts in your type of cancer, will plan your treatment. They will think about:

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

Doctors need your permission (consent) before you have any treatment.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment. Cancer treatment can be complicated so you may need to ask questions more than once. It might help to take a relative or friend to appointments with you. They can help you remember what was said. It might also help to make a list of questions that you want to ask and take it to your appointment. You can write down the answers so you remember them.

Making decisions about treatment

There might be more than one possible treatment. Your doctor may offer you a choice. They will give you all the information you need to make your decision. 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.

Your healthcare team will give you time to choose. They can also help you with the decision.

The main cancer treatments

The aim of treatment is to cure the cancer, or control it and 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
- **chemotherapy** – drugs are used to destroy cancer cells
- **hormonal therapies** – these drugs change the activity of hormones in your body, which can slow down or stop the cancer from growing.
- **targeted therapies** – these drugs interfere with the way cancer cells grow.

Clinical trials

Clinical trials are medical research studies involving people.. They test new treatments to see if they are more effective than current treatments. 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.

Side effects

Cancer treatments can cause side effects. These can often be reduced and managed. Your healthcare team will give you advice. Most side effects gradually go away after treatment finishes.

Talking to your healthcare team

Having cancer can be a worrying and confusing time. Talking to your healthcare team can help. Many people feel better and more in control when they know what is happening to them and why.

People often feel that hospital staff are too busy to answer their questions. But it is important for you to understand what is happening and how the cancer and its treatment might affect you. The staff are there to help you. They should make time for your questions. If you do not understand or speak English well, the hospital can arrange an interpreter for you.

You might find some questions difficult to ask, especially if they are about personal issues. But your healthcare team are there to help and they are used to answering these questions.

It is important that you understand what you are told. If you do not understand, ask the doctor or nurse to explain again.

Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team. They may not all be relevant for you.

- 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?
- How effective will treatment be?
- Who can I talk to about how I am feeling?
- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have religious or spiritual wishes – will these be met?

Coping with cancer

Your emotions

It is common to have many different emotions when you are told you have cancer. You may feel shocked, scared, worried, angry or depressed. 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.
- 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

After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this very helpful. Other people may question their faith.

Some people find comfort in prayer or meditation. Many people find it helpful knowing that other people are praying for them.

You can talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader even if you are not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping, and you may find peace of mind.

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.

But help is available. 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.

We also 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.

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**.

Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

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**

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 mobile 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** 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.

Word list

Word	Meaning
Benefits	Money paid to you by the government to help you with costs.
Benign	A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
Diagnosed	If you are diagnosed with cancer, it means your doctor has found that you have cancer.
Diagnosis	A diagnosis is when your doctor finds out what illness or problem is causing your symptoms.
Healthcare team	The team of doctors, nurses and other professionals that will look after you.
Key worker	This person is your main point of contact. You should have their contact details. They can answer your questions and tell you who can help with different things.
Lymphatic system	A network of tubes and glands throughout the body. It is part of the immune system. The system fights infections and drains fluid out of our tissue and organs.
Malignant	A lump in the body that is cancer and can spread around the body.

Metastasis	A secondary tumour that has spread from where the cancer first started in the body.
Palliative care	Care given to someone with a cancer that cannot be cured. This may include treatment to shrink the cancer or to reduce symptoms and make someone more comfortable.
Side effects	Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.
Tumour	A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in your language

We have information in your language 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"> • Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Healthy eating • Help with costs when you have cancer • If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Sepsis and cancer • Side effects of cancer treatment • Tiredness (fatigue) and cancer
--	--

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 **The cancer guide**. 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, Professor 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**

MAC15916_Portuguese

Content reviewed: 2021

Next planned review: 2024

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. So 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.

© Macmillan Cancer Support 2021. 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.

