

Fadiga relacionada com o Cancro



World
Physiotherapy
Europe region

Como avalia a fadiga?



A fadiga é um sintoma que pode coincidir com outros sintomas, como distúrbios do sono, ansiedade, depressão, dor e problemas cognitivos. Se o seu doente apresentar um nível elevado de fadiga, estes problemas devem ser mapeados conforme descrito nas *guidelines* da ESMO. Digitalize o código QR para aceder às diretrizes da ESMO.



Como se pode tratar a fadiga?



Actividade Geral

Os doentes oncológicos devem ser encorajados a serem fisicamente activos, conforme recomendado para todos os adultos.

Exercício Físico

- **Fase de tratamento:** durante e após os tratamentos oncológicos
- **Tipo:** exercícios aeróbicos e de resistência, e combinados, com supervisão.
- **Intensidade:** moderada e intensa
- **Frequência:** 2 a 3 vezes por semana
- **Tempo ou duração:** 30 minutos ou mais e, no mínimo, um programa de 12 semanas.



Educação do doente

É importante informar e aconselhar os doentes oncológicos e os cuidadores sobre a fadiga relacionada com o cancro, a sua prevenção e tratamento. As evidências demonstram que, para os doentes oncológicos, a educação para o autocuidado tem um efeito positivo na fadiga e na qualidade de vida.



(Re)Sources:

15/04/2023



O que é a fadiga relacionada com o cancro?

É uma experiência subjetiva multidimensional, considerada o sintoma mais frequente relacionado com o cancro, que pode surgir no diagnóstico e geralmente aumenta durante o curso do tratamento.

Sintomas

Sensação persistente ou recorrente de falta de energia e exaustão nos domínios físico, emocional e/ou cognitivo, não proporcional à actividade recente, que interfere com o funcionamento e a qualidade de vida global.

Etiologia

A sua etiologia não é clara, mas tem sido descrita:

- **Factores que predispoem:** comorbilidades, sexo biológico, genética, composição corporal, tratamentos oncológicos, história de depressão.
- **Factores que desencadeiam:** desregulação metabólica, inflamação sistémica crónica, envelhecimento acelerado das células.
- **Fatores que perpetuam:** modificar estilo de vida, como o padrão alimentar e o nível de actividade física.

Translation done by: International Physical Therapists for HOPE - Leonor Marques

The Europe Region of World Physiotherapy is not responsible of possible errors done in the translation of this document.

For the original version and more infographics, please visit:

<https://www.ewcpt.eu/infographics>