



3 Passos

PARA VENCER O MEDO NA LUTA CONTRA
O MIELOMA MÚLTIPLO

Cuidamos **Juntos**

SUMÁRIO

SUMÁRIO

Interaja com o E-book

clique no botão abaixo para ir à página desejada

**Entendendo o
Mieloma Múltiplo**

1º Passo
Vida saudável

2º Passo
Apoio psicológico

3º Passo
Driblando as emoções

Entendendo o Mieloma Múltiplo

Os desafios dos pacientes com mieloma múltiplo se iniciam antes mesmo do diagnóstico. Afinal, a maioria não sabe que esse câncer existe e desconhece os seus sintomas.¹ E conhecê-lo é o primeiro passo para que a jornada de tratamento contra essa doença possa ter bons resultados.²

O que é o mieloma múltiplo?

O mieloma múltiplo (MM) é um câncer que se desenvolve a partir de uma célula que se origina na medula óssea (tecido no interior dos ossos, onde ocorre a produção das células do sangue), chamada de plasmócito.² Essa célula é responsável pela produção de anticorpos – moléculas que protegem o nosso corpo contra agentes infecciosos e destroem as células que representam perigo.³

Quando o plasmócito sofre alterações genéticas, tornando-o uma célula de mieloma múltiplo, o seu crescimento passa a acontecer de forma acelerada e descontrolada, e o anticorpo produzido não funciona (sendo chamado de proteína M, proteína monoclonal, entre outros). Sendo assim, o corpo acaba ficando fragilizado na função de defesa.⁴

Quais são os sintomas?

Alguns pacientes podem não apresentar sintomas da doença (serem assintomáticos), e isso pode ocorrer devido à baixa infiltração de células de mieloma na medula óssea e à menor produção de proteína M (isso varia de paciente para paciente). Nos casos em que há maior infiltração e maior produção de proteína M, o paciente pode apresentar sinais e sintomas como:⁴

- Cansaço extremo, fraqueza, palidez e perda de peso;
- Mau funcionamento dos rins (devido à infiltração da proteína M), inchaço nas pernas;
- Sede exagerada, perda de apetite e prisão de ventre;
- Dores ósseas (especialmente na coluna) e fraturas espontâneas;
- Infecções constantes (como de urina, pneumonia, entre outras).

Atenção!

Qualquer sinal ou sintoma diferente no corpo, como dores persistentes até mesmo com o uso de medicações, busque ajuda médica em um pronto atendimento. Caso confirme o diagnóstico de mieloma múltiplo, o Onco-Hematologista é o especialista que vai acompanhar de perto sua condição de saúde.⁴

Para saber mais informações sobre fatores de risco, diagnóstico e tratamentos, [clique aqui!](#)

1 Vida Saudável

Manter uma vida saudável é importante para qualquer pessoa, e isso não é diferente para quem enfrenta o mieloma múltiplo.

1.1 Alimentação

A alimentação pode ser um desafio durante o tratamento oncológico, que pode causar efeitos colaterais como perda de apetite, incapacidade de se alimentar e alterações do paladar. Por isso, é essencial manter uma alimentação saudável para que seu organismo fique nutrido e com energia para enfrentar a doença.⁵



Nesse sentido, é fundamental redobrar o cuidado quando o assunto é nutrição. Podem surgir dietas restritivas e “alimentos milagrosos” com a promessa de cura do câncer. Logo, não se engane com o que é prometido.⁶

Existem teorias que crucificam os carboidratos, dando a entender que eles possam ser prejudiciais de alguma forma, mas isso não é verdade. O carboidrato é uma fonte de energia e, ao cortá-lo, o organismo busca outras fontes, como as proteínas dos músculos – o que gera a perda de peso posteriormente.⁶

Na contramão, há quem diga que existem alimentos milagrosos. É importante saber que não existe milagre quando o assunto é o tratamento contra o câncer. O que estudos já comprovaram é que manter uma alimentação saudável e balanceada ajuda tanto na prevenção quanto no tratamento do câncer.⁶

Agora tratando especificamente do mieloma múltiplo, existe uma lista de alimentos que deve ou não consumir? A resposta é sim! Legumes, verduras, frutas, proteínas e grãos são altamente recomendados para fortalecer os músculos, os ossos e a imunidade.⁷

Ainda, especialistas indicam alguns alimentos que não são aconselháveis no caso do mieloma múltiplo. Frituras, gorduras, alimentos crus, picantes e bebidas alcoólicas não são recomendados para os pacientes.⁷

Enquanto os crus e picantes podem provocar infecções e desconfortos gastrointestinais, as bebidas alcoólicas podem causar inflamações no organismo e interferir no tratamento medicamentoso. Dessa forma, é melhor evitar esse grupo de alimentos.⁷

E o docinho, está liberado na dieta de quem tem mieloma múltiplo? Apesar de ser preferencial o açúcar derivado de frutas e doces caseiros feitos com elas, é possível comer um chocolate com moderação. O ideal é que ele tenha 70% de cacau.⁷

Aqui nós compartilhamos algumas dicas, mas lembre-se: **a ajuda de um profissional de nutrição é indispensável.** Que tal dedicar um tempo para construir uma dieta que possa ajudá-lo nessa jornada?

1.2 Exercício físico

Quando tratamos de vida saudável, não vale apenas mencionar a alimentação, mas também a prática de atividades físicas. Estudos mostram que os exercícios aeróbicos e de força não apenas são viáveis para quem tem mieloma múltiplo, como ainda podem melhorar a fadiga, o humor e o sono.⁸

Além de aliviar os sintomas durante o tratamento do câncer, os exercícios podem aumentar a densidade óssea, controlar o peso e o diabetes – de pacientes que enfrentem a doença –, elevar a energia, combater coágulos sanguíneos e até oferecer apoio à saúde mental.⁹

Mesmo que a prática seja recomendável, é importante tomar algumas precauções. Evite atividades que possam provocar quedas ou lesões, não se exercite se sentir tontura e não exagere no levantamento de peso nos treinos de musculação.⁹

Agora que você já sabe a importância de se manter ativo e quais cuidados deve ter, quais são os melhores exercícios para adicionar à rotina? Confira uma lista com atividades de baixo impacto para adotar.⁹

Alongamento

Pode ser uma ótima alternativa para relaxar os músculos ou prepará-los antes de realizar um exercício mais intenso. Ainda pode se alongar de qualquer forma, seja sentado, levantado ou deitado, o que for mais confortável para você.

Treinos de força

Eles são essenciais para aumentar a sua força muscular. Levantamento de peso, flexões, abdominais e atividades que melhorem seu equilíbrio são opções para aderir no seu dia a dia.

Exercícios aeróbicos

Para quem gosta de exercícios mais agitados e com maior queima calórica, os aeróbicos são uma boa pedida. Caminhadas, corridas leves, natação e ciclismo são sugestões interessantes para testar.

Apesar de a prática de atividades físicas ser recomendada para os pacientes com mieloma múltiplo, é fundamental conversar com um médico e um educador físico para entender qual exercício é mais adequado para você. Também é de extrema importância que você comece devagar e respeite seu tempo de adaptação. Dessa maneira, o ato de se exercitar poderá ser ainda mais prazeroso.⁹

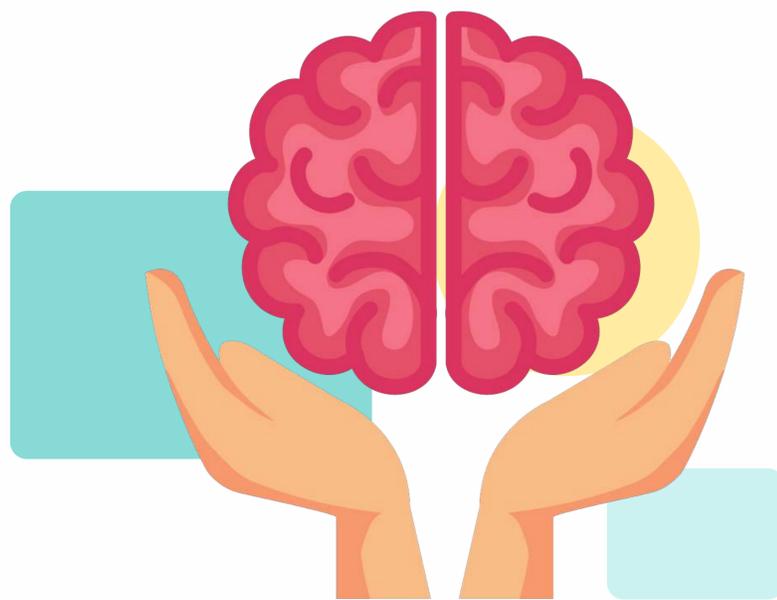


2 Apoio Psicológico

O apoio psicológico é um componente essencial no tratamento de pacientes com mieloma múltiplo. O diagnóstico de um câncer, normalmente, tem um impacto emocional e psicológico significativo nos pacientes, podendo afetar sua qualidade de vida e capacidade de enfrentar o tratamento.¹⁰

Precisamos ter em mente que, se o paciente fizer o tratamento contra o mieloma da maneira correta, terá mais chances de ter uma vida longa e produtiva.¹²

Pensando em ajudá-lo, trouxemos alguns pontos importantes no papel do apoio psicológico na luta contra o mieloma múltiplo:^{12,13}



Controle do estresse e ansiedade

O diagnóstico de mieloma múltiplo pode causar estresse intenso e ansiedade nos pacientes, especialmente devido à imprevisibilidade do curso da doença e às complexidades do tratamento. A terapia psicológica pode ajudar os pacientes a desenvolver estratégias para gerenciar o estresse e a ansiedade, melhorando sua capacidade de lidar com a doença.

Buscar um profissional habilitado que esteja lá para ouvi-lo de forma imparcial e sem julgamentos pode ser uma excelente alternativa. Assim, pode enxergar a situação por outra ótica.

Para encontrar um psicólogo, você pode pedir indicações de pessoas que confia, estudar o segmento da psicologia que o profissional atua e buscar depoimentos de outros pacientes, para entender se tem vivências parecidas com as suas. Essas ações podem ser úteis na hora de criar uma conexão no processo terapêutico.

Melhoria na adesão ao tratamento

Pacientes que recebem suporte psicológico tendem a ter melhor adesão aos tratamentos, como quimioterapia ou transplante de células-tronco, porque conseguem gerenciar melhor os efeitos colaterais emocionais e físicos. O apoio emocional pode motivar os pacientes a seguirem o plano de tratamento recomendado pelos médicos.

Suporte para família e cuidadores

O apoio psicológico também é crucial para familiares e cuidadores que, muitas vezes, experimentam um alto nível de estresse e ansiedade ao cuidar de um ente querido com mieloma múltiplo. Terapias de suporte para familiares podem melhorar a dinâmica familiar e ajudar a criar um ambiente de apoio positivo para o paciente.

Promoção de bem-estar e qualidade de vida

Além de tratar sintomas físicos, o tratamento do mieloma múltiplo deve incluir abordagens que promovam o bem-estar emocional e psicológico dos pacientes. O apoio psicológico regular pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes ao abordar questões como depressão, medo da morte e perda de identidade e autonomia.

Participar de grupos de apoio

Participar de grupos de suporte com outros pacientes de mieloma múltiplo pode proporcionar um senso de comunidade e reduzir a sensação de isolamento. Esses grupos permitem que os pacientes compartilhem experiências e estratégias de enfrentamento, o que pode ser muito benéfico psicologicamente.

Atividades recreativas e hobbies

Envolver-se em atividades que tragam prazer, como leitura, artesanato, jardinagem ou qualquer outro hobby, pode ajudar a manter a mente ocupada e proporcionar momentos de alegria e distração.

Esses pontos enfatizam a importância do apoio psicológico como parte do tratamento holístico do mieloma múltiplo, abordando não apenas os sintomas físicos, mas também o bem-estar emocional dos pacientes e suas famílias.

3 Driblando as emoções

O diagnóstico do mieloma múltiplo, bem como seu tratamento, pode causar angústia, medo e desânimo. Nesses momentos, é necessário driblar as emoções ruins para seguir a sua jornada da melhor forma.^{4, 14}

Para continuar na luta contra a doença, é importante conhecer os sentimentos que pode sentir no processo, para encontrar maneiras de lidar com eles e superá-los. Algumas das emoções que pode sentir são:¹⁴

- Desesperança;
- Raiva
- Tristeza;
- Preocupação.

A desesperança pode vir especialmente durante o tratamento, após piorar ou não sentir melhora. O que pode ajudá-lo no processo é contabilizar quantas vezes se sentiu bem e pôde realizar atividades que queria, por exemplo. Trazer alguma conquista em uma situação de dor tende a ser um caminho mais fácil de enfrentar a doença.¹⁴

A raiva e a tristeza podem aparecer diante de uma frustração. Você pode se sentir culpado por não notar melhora ou por não viver do jeito que gostaria. Mas uma maneira de lidar com esses sentimentos é fazer o que lhe dá prazer e o anima.¹⁴

Por sua vez, a preocupação pode se tornar constante desde o diagnóstico à cada exame de acompanhamento. Nesse caso, uma alternativa interessante é recorrer a grupos de apoio, que poderão oferecer algum conforto em meio às suas aflições. A família e os amigos também são essenciais no apoio emocional e podem acalmá-lo em situações difíceis.^{4, 14}

É válido ressaltar que existem outras maneiras de encontrar apoio emocional e tornar a sua jornada um pouco mais fácil:⁴



Livros

Se você é amante da leitura, por que não investir em um bom livro para relaxar? Os livros estimulam o raciocínio e podem transportá-lo para diferentes universos.

Filmes e séries

Os filmes e séries são outras ferramentas valiosas para ampliar perspectivas e garantir a distração. Você pode reunir os amigos ou a família para maratona uma série que queria ver há algum tempo ou mesmo ir ao cinema sozinho para assistir ao último lançamento. As possibilidades são infinitas e, com certeza, você se animará com alguma delas.

Vale a pena verificar e seguir as recomendações médicas, já que sua imunidade pode estar comprometida e aglomerar pode ser perigoso.

Espiritualidade

Para quem tem fé, a espiritualidade é outro atalho que pode ajudar por oferecer conforto e consolo.

Ainda existem grupos de apoio com outros pacientes e psicólogos que podem auxiliá-lo em todo o processo. Não descarte também a busca por hobbies e atividades prazerosas para driblar os sentimentos ruins.^{4, 14}

3.1 Lidando com a ansiedade

A ansiedade pode ser encarada como um empecilho em várias ocasiões. No tratamento do câncer, lidar com esse sentimento pode ser ainda mais desafiador.¹⁵

Mas isso não é motivo para preocupação! Afinal, existem alguns meios de manejar a ansiedade. Saiba como a seguir:¹⁵

Autoconhecimento

Investir no autoconhecimento é o primeiro passo para entender seus medos e os gatilhos que levam aos picos de ansiedade. Ao se conhecer, você consegue controlar seus sentimentos e receios.

Já parou para pensar quando foi a última vez que fez algo pela primeira vez? Experimentar algo novo pode ser uma ótima oportunidade de descobrir mais sobre seus gostos e preferências.

Pensando nisso, separamos outras perguntas que podem ajudar nessa etapa de autoconhecimento:

1. Qual é a sua maior qualidade e como ela influencia nas suas decisões?
2. Quais são seus maiores medos e como eles impactam a sua vida?
3. O que traz realização pessoal a você?
4. O que aprendeu com seus desafios?
5. Quais são seus objetivos a médio e longo prazo?
6. Tem algo que gostaria de mudar em você, seja físico ou emocionalmente?
7. Quando você sente que está na sua melhor versão?
8. O que afeta a sua felicidade e como driblar isso?



Ao responder esses e demais questionamentos que tenha, você pode dominar aos poucos a sua ansiedade e se tranquilizar.

Atividades relaxantes

Existem inúmeras atividades relaxantes que você pode incorporar na sua rotina para lidar com o estresse e a ansiedade do tratamento contra o mieloma múltiplo. Extravar as energias em exercícios é um excelente começo.

Para quem gosta de atividades mais agitadas, algumas opções são a corrida e andar de bicicleta. Já para quem é fã da calma, caminhadas, aulas de yoga e meditação são alternativas interessantes.

Para além do exercício físico, existem mais atividades que podem ser igualmente prazerosas e relaxantes. Cozinhar um petisco saboroso, se inscrever em uma oficina de artes ou começar a fazer artesanato são outras ideias que pode tentar colocar em prática.

Lembre-se de que, por mais que o tratamento contra o mieloma múltiplo tenha seus altos e baixos, você não está sozinho nesta luta!

Referências bibliográficas

1. Revista Abrale Online. Jornada dos pacientes com mieloma múltiplo: diagnóstico e falta de informação ainda são desafios. Disponível em: <https://revista.abrale.org.br/qualidade-de-vida/2023/03/jornada-dos-pacientes-com-mieloma-multiplo-diagnostico-e-falta-de-informacao-ainda-sao-desafios/>. Acesso em: 22 ago. 2024.
2. ABRALE. O que é mieloma múltiplo. Disponível em: <http://www.abrale.org.br/doencas/mieloma-multiplo/o-que-e/>. Acesso em: 22 ago. 2024.
3. UNESP. Anticorpos e Imunoglobulinas. Disponível em: <https://www.fcav.unesp.br/Home/departamentos/patologia/HELIOJOSEMONTASSIER/anticorpos-e-imunoglobulinas.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2024.
4. ABRALE. Manual Abrale Mieloma Múltiplo. Abrale, 2024. Disponível em: <https://www.abrale.org.br/wp-content/uploads/2024/04/Manual-Mieloma-Multiplo-web-2.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2024.
5. ABRALE. Nutrição no tratamento oncológico. São Paulo: ABRALE, 2020. Disponível em: <https://www.abrale.org.br/wp-content/uploads/2020/09/Manual-de-Nutricao-web.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2024.
6. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). Dietas Restritivas e Alimentos Milagrosos Durante o Tratamento do Câncer: Fique fora dessa! 1. ed. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//dietas-restritivas.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2024.
7. ABRALE. 7 dicas de alimentação para pessoas com mieloma múltiplo. Disponível em: <https://revista.abrale.org.br/alimentacao/2024/03/7-dicas-de-alimentacao-para-pessoas-com-mieloma-multiplo/>. Acesso em: 14 ago. 2024.
8. Coleman, Elizabeth Ann PhD, RNP, AOCN; Coon, Sharon PhD, RN, AOCN; Hall-Barrow, Julie EdD(c), MS; Richards, Kathy PhD, RN; Gaylor, David PhD; Stewart, Beth BS. Feasibility of Exercise During Treatment for Multiple Myeloma. *Cancer Nursing* 26(5):p 410-419, October 2003. Acesso em: 15 ago. 2024.
9. Patient Power. Exercise Precautions for Multiple Myeloma: Tips & Guidelines. Disponível em: <https://www.patientpower.info/multiple-myeloma/multiple-myeloma-exercise-precautions>. Acesso em: 15 ago. 2024.
10. ABRALE. A Psico-oncologia no tratamento do Mieloma Múltiplo. Abrale, 2020. Disponível em: <https://abrale.org.br/doencas/mieloma-multiplo/lidando-com-as-emocoes/>. Acesso em: 13 ago. 2024.
11. International Myeloma Foundation Latin America. Recursos e Apoio. Disponível em: <https://myeloma.org.br/recursos-e-apoio/>. Acesso em: 13 ago. 2024.
12. International Myeloma Foundation Latin America. Equipe Multidisciplinar de Cuidados com Mieloma Múltiplo. Disponível em: <https://myeloma.org.br/equipe-multidisciplinar-de-cuidados-com-mieloma-multiplo/>. Acesso em: 13 ago. 2024.
13. ABRALE. Manual Mieloma Múltiplo: tudo o que você precisa saber. Disponível em: <https://www.abrale.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Manual-Mieloma-Multiplo.pdf>. Acesso em: 13 ago. 2024.
14. WEBMD. Emotions and Relapsed/Refractory Multiple Myeloma. Disponível em: <https://www.webmd.com/cancer/multiple-myeloma/rmm-emotional-health>. Acesso em: 26 ago. 2024.
15. Peito Aberto. Como lidar com a ansiedade durante o tratamento do câncer. Disponível em: <https://peitoaberto.org.br/como-lidar-com-a-ansiedade-durante-o-tratamento-do-cancer/>. Acesso em: 30 ago. 2024.