

Um guia para pessoas diagnosticadas com

CÂNCER DE PULMÃO DE CÉLULAS NÃO PEQUENAS EM ESTÁGIO INICIAL*

Um passo de cada vez,

cuidando de você hoje.

***DEFINIDO COMO ESTÁGIOS I - IIIA**

As informações contidas nesta brochura são fornecidas pela AstraZeneca apenas para fins educacionais e não devem substituir a consulta com seu médico ou profissional da saúde. Elas não devem ser usadas para diagnosticar nem tratar doenças ou problemas de saúde. Caso tenha alguma dúvida sobre o seu quadro clínico, converse com seu médico.

CONTEÚDO:

Introdução	03
Entendendo seu diagnóstico	05
Sua equipe de tratamento	09
Cirurgia e recuperação	13
Tratamento após a cirurgia	15
Dicas de saúde emocional	22
Conselhos para familiares e amigos	26
Grupos de apoio para pacientes e cuidadores	30

REALIZE AS AÇÕES UMA POR VEZ; UM PASSO DE CADA VEZ



Receber um diagnóstico de **câncer de pulmão** pode trazer muitos sentimentos diferentes. É comum sentir medo, insegurança, dúvida, tristeza, raiva e, às vezes, tudo ao mesmo tempo. **Nada disso é fraqueza. É humano. E é esperado.**

Este **guia** foi criado para caminhar com você, **um passo de cada vez**, ajudando a entender melhor **cada etapa da sua jornada** e a tomar decisões com mais informação e confiança.

Aqui, você encontrará uma **visão geral sobre a cirurgia e outras possibilidades de tratamento, como radioterapia e tratamentos sistêmicos**, a importância do **acompanhamento ao longo do caminho** e sugestões de perguntas que podem **apoiar a conversa com seu médico desde o início**.

Ninguém escolhe ter câncer, mas é importante termos o conhecimento de que quando ele é encontrado em estágio inicial, as chances de um tratamento bem-sucedido são maiores. E, mesmo quando o caminho parece difícil, **você não está sozinho(a)**. Há uma equipe de saúde preparada para cuidar de você, além de redes de apoio que podem caminhar junto nessa jornada.

Por isso, **cuide-se hoje**.



Lembrete importante:

As informações deste material não substituem a conversa com sua equipe de saúde. Mesmo quando for difícil, leve suas dúvidas, medos, vontades e prioridades para o seu médico (a). Essas conversas ajudam a construir o cuidado que faz sentido para você.

UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

Entenda melhor o câncer de pulmão em estágio inicial e as opções de tratamento, para conversar de forma mais clara com seu médico e se sentir confiante nas decisões tomadas em conjunto.

ENTENDER O QUE ESTÁ ACONTECENDO PODE NÃO ALIVIAR TUDO, MAS AJUDA A TORNAR O CAMINHO MAIS CLARO.

Existem diferentes tipos de câncer de pulmão. O seu é chamado **Câncer de Pulmão de Células Não Pequenas (CPCNP)**, que representa a maioria dos casos. Isso não significa que ele seja “pior” ou “melhor”, apenas que segue características que orientam o tratamento. Quando o diagnóstico chega, é comum sentir que a informação é demais.

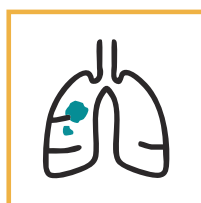
Você não precisa aprender tudo de uma vez. Precisa apenas entender o essencial para conversar com sua equipe e participar das decisões de forma mais tranquila.

O CÂNCER DE PULMÃO DE CÉLULAS NÃO PEQUENAS (CPCNP) É O TIPO MAIS COMUM DE CÂNCER DE PULMÃO¹



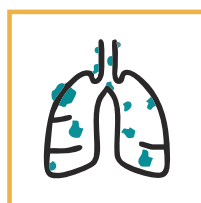
DEFINIÇÃO DE CÂNCER DE PULMÃO RESSECÁVEL E NÃO RESSECÁVEL

Você também pode ter ouvido os termos “ressecável” e “não ressecável” para descrever o câncer de pulmão. Aqui está o significado:



RESSECÁVEL

Significa que é possível ressecar, ou remover cirurgicamente, todo o tumor.²



NÃO RESSECÁVEL

significa que o câncer ou tumor não pode ser completamente removido por meio de cirurgia, mas outros tratamentos poderão ser utilizados.²

Como este material é para quem tem CPCNP em estágio inicial, na maior parte das vezes falamos de câncer ressecável, em que a cirurgia tem papel importante.

O QUE É “ESTÁGIO”?

É a forma de entender onde o câncer está e até quais regiões ele pode ter chegado. Essa informação ajuda a equipe médica a planejar o melhor tratamento para o seu caso.

O CÂNCER DE PULMÃO TEM 4 ESTÁGIOS: I, II, III E IV.

Estadiamento



O que é?

O estadiamento ocorre de acordo com o quanto seu câncer está espalhado em outros tecidos ou órgãos. Ele não prevê o futuro, apenas ajuda a definir a forma mais adequada de tratar.



Como é feito?

A equipe combina:

- **Exames de imagem** (como tomografia e PET-CT);
- **Biópsias**, quando necessárias;
- A **avaliação clínica** do médico.



Por que importa?

Saber o estágio ajuda a decidir:

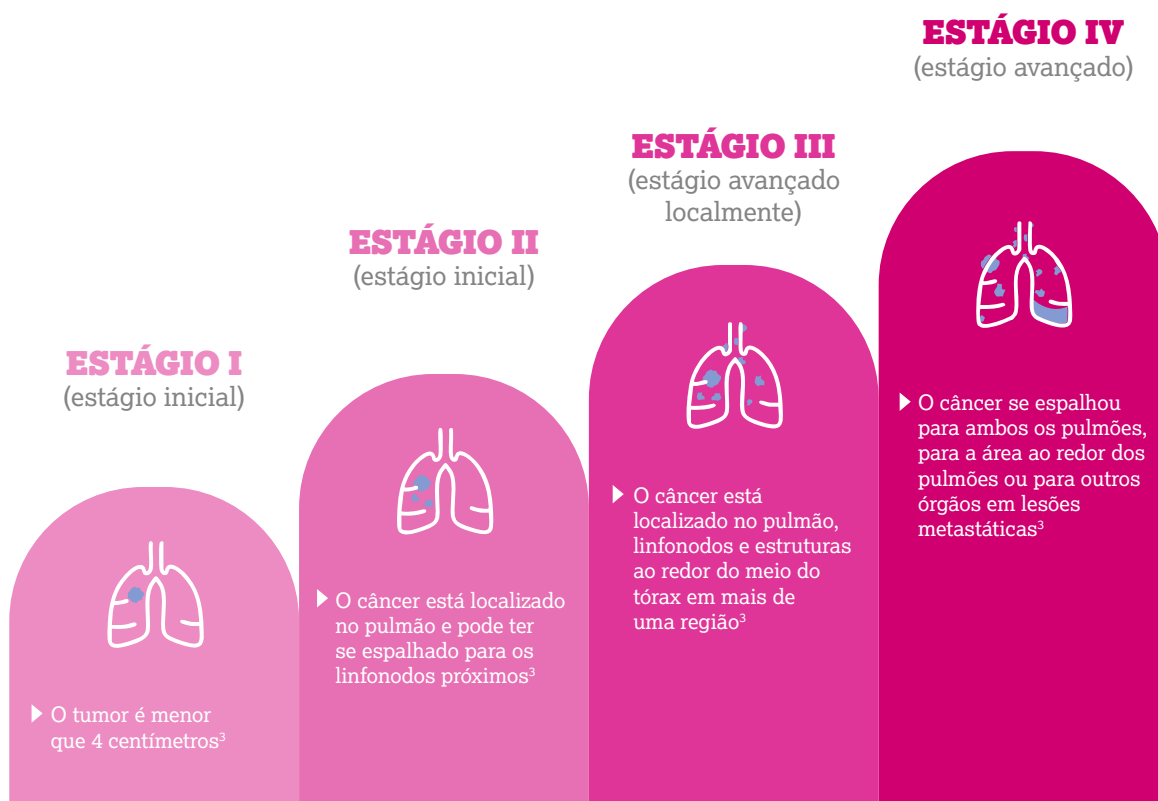
- Se a cirurgia é indicada;
- Se haverá tratamento antes ou depois da cirurgia;
- Como será o acompanhamento.



Sugestão de perguntas para fazer ao seu médico:

- “Qual é o meu estágio?”
- “Como vocês chegaram a esse estadiamento?”
- “O meu estágio muda minhas opções de tratamento?”

Classificar o câncer em estágios é uma maneira de descrever o tamanho do câncer, se ele se espalhou para outros órgãos além dos pulmões e, em caso afirmativo, para quais regiões.



EM RESUMO:

O estadiamento ajuda o médico a entender o tamanho do tumor, se espalhou e qual é a melhor estratégia de tratamento para cada pessoa.



TESTES GENÉTICOS:

Os testes genéticos fazem parte da sua jornada de cuidado pois ele é capaz de dar nome e sobrenome ao tumor. Pergunte à sua equipe sobre a biópsia e os testes moleculares, porque cada tumor é único e esses exames podem orientar a melhor escolha de tratamento para você.

O QUE TUDO ISSO SIGNIFICA PARA MIM?

- ▶ O estágio orienta o plano de tratamento, não determina seu destino. Câncer de pulmão em estágio inicial geralmente oferece mais opções de cuidado.
- ▶ Você não precisa decorar termos ou números; só precisa saber o que é importante no seu caso.

UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

Leve para sua próxima consulta as dúvidas que surgirem aqui. Elas ajudam você e sua equipe a construir um plano que faça sentido para a sua vida, seu ritmo e suas prioridades.

SUA EQUIPE DE TRATAMENTO

Você não está sozinho(a). Há uma equipe inteira caminhando com você.

Ao longo da sua jornada, diferentes profissionais podem participar do seu cuidado. Cada um deles olha para uma parte importante da sua saúde e juntos formam uma rede que trabalha para que você tenha o melhor tratamento possível.

É normal no começo sentir dificuldade em lembrar nomes, funções e especialidades. Com o tempo, você vai entendendo a função de cada especialista e qual o melhor momento para procurar cada pessoa.

UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

Se você ainda não se consultou com um oncologista ou pneumologista, converse com seu médico de referência sobre esse encaminhamento. Esses especialistas acompanham o tratamento antes e depois da cirurgia e trabalham em conjunto com a equipe para ajudar a definir os próximos passos do seu cuidado.

SUA EQUIPE DE TRATAMENTO PODE INCLUIR:



PNEUMOLOGISTA/ESPECIALISTA RESPIRATÓRIO

Especializado no diagnóstico e tratamento de doença pulmonar. Ajuda no diagnóstico, solicita exames e acompanha muitas etapas do processo.



PATOLOGISTA

Examina seus tecidos, sangue e outros fluidos para diagnosticar e monitorar seu câncer de pulmão.



CIRURGIÃO TORÁCICO

Realiza procedimentos cirúrgicos nos pulmões. Oferece todo o suporte ao procedimento, explica riscos e cuidados, e acompanha sua recuperação inicial.



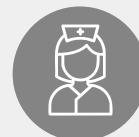
ONCOLOGISTA

Especializado no tratamento de câncer usando quimioterapia, terapia alvo, imunoterapia ou outros medicamentos. É quem vai te acompanhar antes e depois da cirurgia, caso essas terapias façam parte do seu plano.



RADIO-ONCOLOGISTA

Especializado no uso de radiação ou outras partículas para destruir células cancerosas e reduzir tumores, quando essa abordagem é indicada.



ENFERMEIRO (A) ONCOLÓGICO/NAVEGADOR (A)

Especializado em tratar e cuidar de pessoas com câncer. Acompanha de perto seu dia a dia de tratamento. Tira dúvidas, orienta, acolhe e observa sinais importantes para sua segurança.



EQUIPE DE CUIDADOS PALIATIVOS

Trabalham para controlar sintomas (como dor, falta de ar, ansiedade, fadiga) e melhorar sua qualidade de vida em qualquer fase da doença — antes, durante e depois da cirurgia ou de outros tratamentos. Cuidados paliativos não significam fim de vida: significam viver melhor.



PSICÓLOGO

Especializado em avaliar o estado emocional e mental da pessoa com câncer. Também pode realizar testes e aconselhamento. Ajuda você a lidar com emoções difíceis, tomadas de decisão, mudanças na rotina e impacto da doença na sua vida e na da sua família. Também pode apoiar no manejo da ansiedade e no fortalecimento emocional ao longo da jornada.

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR DURANTE A JORNADA DO CÂNCER DE PULMÃO



QUANDO PROCURAR QUEM?

- ▶ **Para tirar dúvidas gerais do tratamento:**
oncologista / pneumologista
- ▶ **Para falar sobre cirurgia ou sintomas após operar:**
cirurgião(ã) torácico(a)
- ▶ **Para efeitos colaterais dos medicamentos:**
oncologista + enfermagem
- ▶ **Para sintomas como dor, falta de ar, cansaço ou ansiedade:**
equipe médica, incluindo cuidados paliativos
- ▶ **Para lidar com medo, insegurança, tristeza ou estresse:**
psicólogo(a)

PERGUNTE PARA ALGUM MEMBRO DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR DA SUA JORNADA:



Quem será meu ponto de referência ao longo do tratamento?



Como entrar em contato em caso de dúvidas ou sintomas?



Quem procurar se tiver efeitos colaterais?



Com que frequência ocorrerão as consultas de acompanhamento?

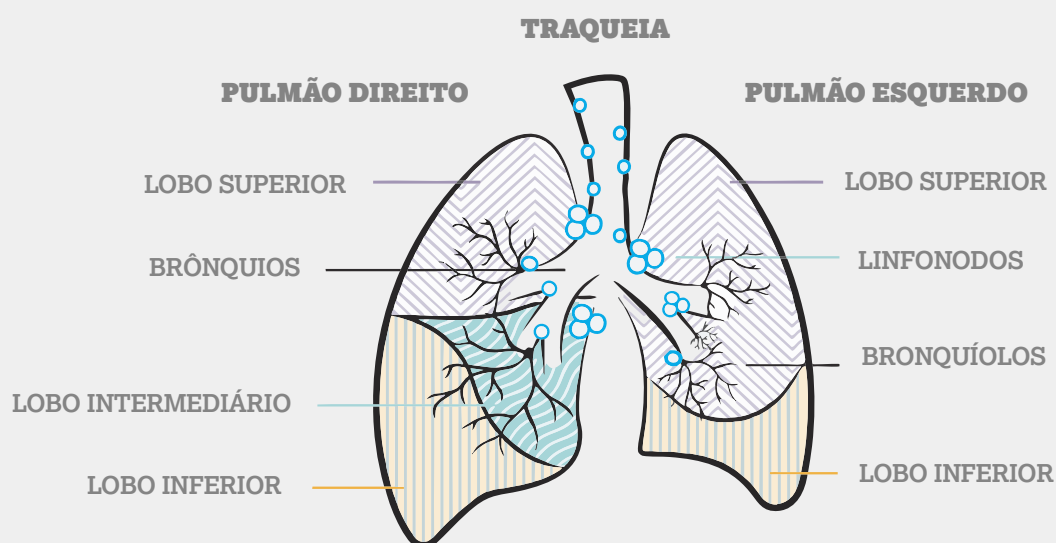
UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

Quando receber muitas informações de diferentes profissionais, anote o nome e a função de cada um em um caderno ou no próprio celular. Isso ajuda você a se sentir mais seguro(a) e facilita as próximas conversas.

CIRURGIA E RECUPERAÇÃO

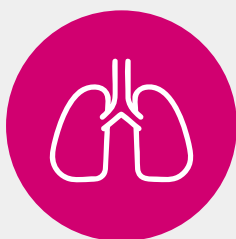
Para muitas pessoas com câncer de pulmão em estágio inicial, a cirurgia é uma das principais etapas do tratamento. Ela é indicada quando o tumor pode ser removido e há boa chance de que esse procedimento ajude a controlar a doença.

É natural sentir medo ou ansiedade quando se fala em cirurgia. Isso não significa falta de coragem. Significa que você se importa com a sua vida.



O tipo de cirurgia dependerá do tamanho e localização do tumor e de como os pulmões estão funcionando. A toracoscopia (também chamada de cirurgia toracoscópica assistida por vídeo, ou VATS), é um tipo de cirurgia na qual o cirurgião usa uma câmera e instrumentos especiais para realizar a cirurgia.

Há ainda a cirurgia assistida robótica, chamada também de RATS ou cirurgia minimamente invasiva, definida quando o cirurgião se utiliza de braços robóticos, controlados por ele à distância, para auxiliar e aumentar a precisão dos movimentos do ato cirúrgico, diminuindo os riscos e melhorando a qualidade e os desfechos cirúrgicos.



O cirurgião pode remover uma pequena parte do pulmão, um lobo inteiro ou todo o pulmão. Certifique-se de perguntar ao seu médico sobre o tipo de procedimento, bem como quais partes do seu pulmão podem precisar ser removidas para acessar o tumor durante a cirurgia.

O tumor começa quando ocorre um erro ou alteração no DNA, que funciona como o "manual de instruções" da célula⁴. O protocolo de tratamento é definido a partir de uma investigação que usa exames, como biópsias, para definir qual é o tipo de câncer de pulmão, e testes moleculares – também conhecidos como testes genéticos – para examinar o DNA das células³. Cada tumor é único, assim como cada paciente⁵. Fazer a pesquisa no tecido de uma biópsia, para avaliar se possui alterações, pode mudar completamente a decisão de tratamentos.³

O QUE ESPERAR APÓS A CIRURGIA

CADA PESSOA SE RECUPERA DE UM JEITO. MAS, NO GERAL, É COMUM:



Permanecer no hospital por alguns dias após a cirurgia;



Sentir dor ou desconforto no local da incisão (controlados por medicamentos);



Cansaço, falta de ar leve ou necessidade de caminhar devagar;



Fazer exercícios de respiração com apoio da fisioterapia;



Receber orientações claras sobre movimentação, banho, caminhada e retorno às atividades.



A recuperação pode levar de semanas a meses, e isso é normal. Compare-se menos e cuide-se mais.

A FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA FAZ DIFERENÇA

A fisioterapia ajuda a: ampliar a capacidade respiratória, diminuir secreções, reduzir risco de infecção pulmonar, melhorar o conforto ao respirar no dia a dia.

Pergunte à equipe qual será seu plano de exercícios.

PASSO A DAR: PERGUNTAS IMPORTANTES PARA SUA RECUPERAÇÃO



Por quanto tempo ficarei no hospital?



O que eu posso esperar em relação à dor pós-operatória e aos efeitos colaterais e como eles serão controlados?



Quando poderei voltar às minhas atividades normais, como dirigir e trabalhar?



A quem devo recorrer para obter apoio?

QUANDO DEVO PROCURAR AJUDA

LIGUE PARA SUA EQUIPE SE VOCÊ NOTAR:



Febre persistente, falta de ar, dor intensa que não melhora com o remédio, sangramento, incisão muito vermelha, quente ou com secreção, tosse com sangue, mal-estar geral que foge do seu “normal”.

Não hesite em procurar ajuda. É melhor ligar do que ficar na dúvida.

VOCÊ NÃO PRECISA ENFRENTAR ISSO SOZINHO(A)

A cirurgia é uma etapa importante, mas também é apenas **uma parte** do caminho.

Sua equipe vai acompanhar cada passo, ajustando cuidados e ajudando você a atravessar esse período com segurança, acolhimento e informação.



TRATAMENTO ANTES OU APÓS A CIRURGIA

Depois da cirurgia, ainda há passos importantes no cuidado e você não precisa atravessá-los sozinho(a).

Em alguns casos, antes da cirurgia, é necessário passar por um tratamento chamado neoadjuvância, que poderá ser realizada com radiação, quimioterapia ou imunoterapia. Seu cirurgião, em conjunto com a equipe multidisciplinar decidirão sobre a necessidade de neoadjuvância e a melhor maneira de realizá-la quando necessário.

A terapia adjuvante é o tratamento realizado após a cirurgia com o intuito de remover qualquer célula cancerígena remanescente, ajudando a reduzir o risco de retorno do câncer.³

Nem todo mundo precisa de neoadjuvância e/ou adjuvância.

Essa decisão depende: do estágio do câncer, das características do tumor, dos resultados da biópsia e dos testes moleculares, da sua recuperação da cirurgia, da avaliação da equipe sobre o seu risco individual.³



RADIOTERAPIA

Radioterapia é o uso de radiação de alta energia de raios-X ou outras partículas para matar células cancerosas. Como a radiação é considerada um tratamento local, ela afeta apenas as células na área onde o tratamento é administrado.³



QUIMIOTERAPIA

Quimioterapia refere-se a um medicamento ou combinação de medicamentos que matam as células cancerosas ou as impedem de crescer.³



TERAPIA ALVO

Uma terapia alvo é geralmente um tratamento oral projetado para atacar um tipo específico de câncer. Ele bloqueia o sinal que faz com que as células cancerosas voltem, cresçam ou se espalhem.⁶



IMUNOTERAPIA

A estratégia da imunoterapia utiliza-se de medicamentos que ativam o próprio sistema imunológico do paciente, liberando-o para atacar as células do câncer. Dessa maneira, é uma abordagem diferente da quimioterapia e com menos efeitos colaterais para o paciente, mas com indicações específicas para seu uso.⁷

QUANTO TEMPO DURA O TRATAMENTO APÓS A CIRURGIA?



Quimioterapia:
geralmente alguns meses.



Terapia-alvo:
pode durar meses a anos, caso indicada.



Imunoterapia:
geralmente vários meses, quando recomendada.



Acompanhamento:
segue por anos, com ritmo definido pela equipe.

Cada pessoa tem seu tempo.

A duração do tratamento é personalizada e sua equipe vai explicar o que faz sentido para você.

O QUE ESPERAR DESSA FASE

- ▶ Consultas regulares para acompanhar sua recuperação.
- ▶ Exames (como tomografias) realizados em intervalos programados.
- ▶ Possíveis efeitos colaterais, que a equipe ajudará você a controlar.
- ▶ Momentos de ansiedade antes dos exames — o que é absolutamente normal.
- ▶ Medos sobre “e se voltar?” — parte humana dessa etapa.
- ▶ Nada disso significa fraqueza. É apenas a vida pedindo cuidado.

“Em termos de segurança adicional para minha família e pelo fato de meus filhos serem tão jovens, não tive nenhuma hesitação em fazê-lo [tratamento adjuvante].”

— Daiana

UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

À medida que se aproxima de um exame de imagem ou enquanto aguarda os resultados, é comum sentir ansiedade, preocupação ou medo. Esses sentimentos fazem parte do processo e não precisam ser enfrentados sozinho(a).

Conversar com seu médico e combinar um plano de acompanhamento pode ajudar você a entender melhor o que esperar das consultas, dos exames e dos próximos passos do cuidado, trazendo mais clareza e tranquilidade nesse momento.

ENTENDENDO TERMOS DO TRATAMENTO

Ao considerar um determinado tratamento, seu médico muito provavelmente considerará os dados de estudos clínicos que mostram a eficácia desse tratamento.

AQUI ESTÃO ALGUNS DOS TERMOS QUE VOCÊ PODE SE DEPARAR:^{8,9}

**Sobrevida livre de doença (SLD)**

é quanto tempo, após o tratamento primário, o paciente sobrevive sem nenhum sinal de câncer

**A sobrevida livre de progressão (SLP)**

é o período de tempo desde o início do tratamento até a progressão da doença



A sobrevida global (SG) é o período de tempo em que o paciente permanece vivo desde o diagnóstico.



Remissão significa que os sinais e sintomas do câncer diminuíram ou desapareceram. A remissão parcial ocorre quando alguns sinais e sintomas do câncer, desaparecem. A remissão completa é quando todos os sinais e sintomas de câncer não são mais detectáveis.



Reposta Patológica é o resultado após o tratamento neoadjuvante que demonstra o quanto foi eliminado do tumor com a etapa inicial, podendo ser completo 100%, quase completo 90% ou parcial <90%.

O QUE ACONTECE APÓS A CIRURGIA

Após a cirurgia, e depois de iniciar o tratamento adjuvante, caso faça parte da programação do tratamento, você fará radiografias torácicas regulares e/ou tomografias computadorizadas para monitorar a remissão da doença. Se o câncer voltar, isso é chamado de recidiva. Alguns dos sinais de recidiva podem incluir:



Um retorno dos sintomas que você teve antes ou quaisquer novos possíveis sintomas do câncer de pulmão, incluindo tosse persistente, infecção torácica que não sara ou dificuldade para respirar



Dor nova ou incomum que não desaparece



Perda de peso não intencional

ENTENDENDO O ACOMPANHAMENTO

Após a cirurgia — e após a adjuvância, quando indicada — você terá um plano de acompanhamento.

Ele serve para: monitorar sua saúde, identificar precocemente qualquer mudança (aquilo que os estudos também acompanham como “tempo sem sinais de doença”), ajustar cuidados conforme a sua necessidade.

A ANSIEDADE ANTES DOS EXAMES É COMUM.

Você não está sozinho(a) nisso, e sua equipe está preparada para acolher e orientar.

PERGUNTE AO SEU MÉDICO



Eu preciso de tratamento após a cirurgia? Por quê?



Qual opção faz mais sentido para o meu caso?



Quais exames ajudarão na escolha do tratamento?



Quais efeitos colaterais posso ter e como posso manejar?



Quanto tempo deve durar esse tratamento?



Como será o acompanhamento depois?

UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

Leve suas dúvidas, receios, prioridades e expectativas para sua equipe. As decisões sobre tratamento após a cirurgia são construídas em parceria, de forma segura, respeitosa e alinhada ao que é importante para você.

“

Os grupos de apoio ajudam a ‘preencher as lacunas’.
Foi um alívio finalmente estar próximo de pessoas que
também vivenciaram o câncer de pulmão.”

— Jorge

UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

Permita-se acolher seus sentimentos e procure apoio sempre que sentir necessidade. Cuidar da mente também é cuidar do corpo.

DICAS DE SAÚDE EMOCIONAL

O diagnóstico de câncer de pulmão afeta não apenas sua saúde física, mas também sua saúde emocional. Cuidar da saúde emocional faz parte do tratamento tanto quanto os exames e os medicamentos.

É NORMAL SENTIR...

- ▶ Medo do futuro;
- ▶ Medo do tratamento;
- ▶ Medo da cirurgia (ou do “depois”);
- ▶ Tristeza, cansaço, irritação;
- ▶ Ansiedade antes dos exames;
- ▶ Angústia sobre “e se voltar?”;
- ▶ Dificuldade de dormir;
- ▶ Vontade de se isolar;
- ▶ Vergonha de pedir ajuda;
- ▶ Pequenas mudanças no humor;
- ▶ Sensação de perda de controle.



CAMINHOS POSSÍVEIS PARA CUIDAR DE VOCÊ:



CONTATO COM GRUPOS DE APOIO PARA CÂNCER DE PULMÃO

Há uma série de organizações sem fins lucrativos de apoio para câncer de pulmão que podem oferecer informações e apoio valiosos, como palestras educacionais e orientação personalizada. Também é uma ótima maneira de se conectar com pessoas que realmente entendem o que você está passando. Consulte a página 31 para ver alguns exemplos de organizações.



ENCONTRE FORMAS DE CONTROLAR O ESTRESSE

Explore maneiras de diminuir seu nível de estresse por meio de meditação, prática de exercícios de respiração ou um sistema de apoio social com o qual você possa contar. Lembre-se de sempre de conversar com seu médico antes de iniciar qualquer nova atividade ou programa de exercícios.



COMPARTILHE SEUS SENTIMENTOS COM ALGUÉM EM QUEM VOCÊ CONFIAM

Depois de receber seu diagnóstico, é completamente normal sentir uma série de emoções no dia a dia. Compartilhar seus sentimentos pode ajudar a tornar os altos e baixos emocionais mais fáceis de lidar.



CONSIDERE PARTICIPAR DE UMA REDE DE APOIO

Outras pessoas que convivem com câncer de pulmão podem ser um ótimo recurso de informações e aconselhamento em primeira mão. Considere conectar-se a eles participando de um grupo de apoio ou comunidade on-line. Veja algumas sugestões na página 31.



APRENDA O MÁXIMO QUE PUDER

Pesquisas levaram a grandes avanços no diagnóstico, tratamento e sobrevivência do câncer de pulmão. Conhecer seu câncer de pulmão e assumir um papel ativo em seu tratamento, pode ajudar você e seu médico a determinar o tratamento e os cuidados mais adequados para seu câncer de pulmão específico.



ACEITE AJUDA DE OUTRAS PESSOAS

Pedir ajuda pode ser difícil, mas lembre-se de que as pessoas querem apoiá-lo e muitas ficarão felizes por haver algo que possam fazer por você.

QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL?

Procure apoio psicológico ou comunique sua equipe se você notar:



Ansiedade que atrapalha o sono ou a rotina.



Tristeza contínua por muitos dias.



Dificuldade de realizar tarefas simples.



Medo intenso de exames ou consultas



Sensação de que “não vai dar conta”.



Pensamentos muito negativos.

Você merece cuidado — não precisa enfrentar nada disso sozinho(a).

UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

Escolha **uma** coisa pequena que possa te ajudar hoje: uma conversa, um respiro, uma pausa, uma anotação, um pedido de ajuda. Pequenos passos também fazem parte da cura.

CONSELHOS PARA FAMILIARES E AMIGOS

Estar ao lado faz diferença e existem formas de apoiar sem pesar.

Receber o diagnóstico de câncer mexe com quem está ao redor também. Família, amigos e pessoas próximas podem sentir medo, impotência, tristeza e confusão. Tudo isso é normal.

O que importa é transformar esses sentimentos em **presença verdadeira e apoio respeitoso**.

O que ajuda de verdade

1. Seja presença, não pressão

Às vezes, a pessoa só precisa saber que você está ali. Não é preciso ter respostas.

2. Pergunte “como posso te ajudar hoje?”

Em vez de supor o que o outro precisa. O “hoje” tira o peso do longo prazo e abre espaço para o que é possível.

3. Respeite o ritmo e o silêncio

Nem todo dia é dia de conversar. E tudo bem.

4. Ofereça ajuda prática

Pequenos gestos aliviam muito: acompanhar em consultas, ajudar com tarefas do dia a dia, organizar documentos, preparar uma refeição, ficar junto na sala de espera.

5. Escute mais, fale menos

Às vezes, o maior apoio é apenas ouvir — sem julgamentos, sem tentar “consertar”.

Evite (com carinho)

- ▶ Frases como “vai dar tudo certo” — podem soar como pressão.
- ▶ Comparar com outras pessoas ou histórias (“meu tio teve...”).
- ▶ Minimizar sentimentos (“não pensa assim”, “fica forte”).
- ▶ Exigir positividade.
- ▶ Trazer conselhos não solicitados ou tratamentos milagrosos.
- ▶ Dizer “eu sei exatamente o que você está sentindo” — ninguém sabe.

Sobre falar e ouvir

Você pode dizer frases como:

- ▶ “Eu estou aqui com você.”
- ▶ “Se quiser conversar, eu escuto.”
- ▶ “Isso realmente parece difícil.”
- ▶ “Obrigada(o) por confiar em mim para dividir isso.”
- ▶ “Não sei o que dizer, mas quero te acompanhar.”

E também pode respeitar quando a pessoa **não quiser falar**.
Silêncio também pode ser um gesto de cuidado.

Família e amigos também precisam de apoio

Apoiar alguém com câncer pode ser desgastante.

Cuidadores e familiares podem se beneficiar de:



Apoio psicológico



Descanso real



Grupos de familiares



Ninguém sustenta o outro
com o próprio copo vazio.



Espaços de troca

Se você convive com alguém que recebeu diagnóstico recente



Faça perguntas abertas.



Evite conselhos prontos.



Não tome decisões pelo paciente.



Lembre que cada pessoa vive a doença de um jeito.



Ofereça ajuda prática, sem impor.



Acolha — sem controlar.

UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

Se você é familiar ou amigo, **pense em uma atitude possível** para hoje: um recado gentil, uma mensagem curta, uma oferta de ajuda prática, ou simplesmente estar presente. Pequenas ações constroem grandes apoios.

A SEGUIR HÁ ALGUMAS IDEIAS QUE PODEM AJUDAR:



APRENDA SOBRE O CÂNCER DE PULMÃO E SEU TRATAMENTO

Oferecer-se para ajudar a aprender mais sobre o câncer de pulmão em estágio inicial e os tratamentos mais recentes não apenas mostrará que você se importa, mas também ajudará a aliviar a carga da pessoa com câncer.



ACOMPANHE-O(A) NAS CONSULTAS MÉDICAS, QUANDO POSSÍVEL

Você pode ser um acompanhante importante, anotar informações e fazer perguntas. Mesmo que você não possa estar dentro da sala ou só possa participar por telefone, sua presença pode ser um grande conforto.



OFEREÇA SUA AJUDA

Realizar tarefas domésticas, fazer compras e outras tarefas pode realmente facilitar as coisas para seu ente querido que está convivendo com câncer.



INCLUA-OS NAS ATIVIDADES

Fazer coisas juntos pode gerar uma sensação de normalidade e ajudar ambos a permanecerem conectados.



CELEBRE MARCOS

Reserve um tempo para reconhecer e celebrar sucessos e conquistas, como o final da quimioterapia, radioterapia ou simplesmente poder caminhar pela calçada. Isso pode ter um impacto enorme no senso de bem-estar do seu ente querido.



RESERVE UM TEMPO PARA VOCÊ

Fazer intervalos curtos e coisas que você gosta pode ajudar você a ser um apoio positivo para seu ente querido. Coma bem, pratique exercícios quando puder e durma o suficiente. Seu bem-estar emocional e físico é fundamental para apoiar alguém que convive com câncer de pulmão.



CONECTE-SE COM PESSOAS QUE REALMENTE ENTENDEM

Grupos de apoio a pacientes e outras comunidades on-line podem ser um ótimo recurso para informações oportunas e aconselhamento em primeira mão. Consulte a página 31 para obter uma lista de organizações e comunidades onde as pessoas compartilham suas experiências e você pode encontrar informações e apoio, incluindo parceiros de cuidados.

COMUNIDADE, APOIO E GRUPOS DE SUPORTE

Viver esse momento com companhia faz diferença.

Ninguém deveria atravessar um diagnóstico de câncer sozinho(a). Falar com pessoas que entendem — porque estão vivendo ou já viveram algo parecido — pode trazer acolhimento, força e um tipo de esperança que só a troca humana oferece.

É normal ter receio de participar de grupos:

- ▶ “E se eu ouvir algo pesado?”
- ▶ “E se eu não quiser falar?”
- ▶ “E se eu me emocionar demais?”

Tudo isso é comum.

Você pode entrar devagar, ficar em silêncio, ouvir primeiro.

Não existe jeito certo. Existe presença.

Por que grupos de apoio ajudam?

- ▶ Trazem sensação de pertencimento;
- ▶ Aliviam a solidão;
- ▶ Permitem trocar dúvidas práticas (exames, cirurgia, rotina, direitos);
- ▶ Ajudam a compreender emoções difíceis;
- ▶ Oferecem acolhimento real de quem sabe como é;
- ▶ Fortalecem autoestima e esperança;
- ▶ Ajudam na ansiedade antes de exames e retornos.
- ▶ Grupos não substituem sua equipe médica — mas complementam seu cuidado emocional e social.

Onde encontrar grupos de apoio

Você pode encontrar grupos de apoio:

- ▶ **Em ONGs** dedicadas ao câncer, que oferecem espaços seguros e moderados;
- ▶ **Em associações de pacientes** específicas por tipo de tumor;
- ▶ **Em comunidades online cuidadas e confiáveis;**
- ▶ **Em hospitais e serviços de oncologia** que promovem rodas de conversa;
- ▶ **No seu bairro e até na sua igreja.**

ONGS QUE PODEM APOIAR VOCÊ:

Algumas organizações no Brasil oferecem informação confiável, acolhimento e espaços de troca para pessoas com câncer de pulmão e seus familiares:

- ▶ **Instituto Oncoguia — oncoguia.org.br**

Informação clara, orientação gratuita pelo 08007731666, grupos de apoio moderados e conexão com pacientes e outras redes de apoio.

- ▶ **Instituto Lado a Lado pela Vida — ladoaladopelavida.org.br**

Atuação em câncer e saúde do homem, com iniciativas educativas e campanhas de conscientização.

- ▶ **Instituto Vencer o Câncer — vencerocancer.org.br**

Informação confiável, apoio a pacientes e familiares, conteúdos sobre prevenção e qualidade de vida.

Se grupos não forem para você...

Tudo bem. Algumas pessoas preferem:

- ▶ Conversar individualmente com um psicólogo,
- ▶ Apoio da família ou de um(a) amigo(a),
- ▶ Espaços de espiritualidade,
- ▶ Práticas de bem-estar (respiração, caminhada, silêncio),
- ▶ Conversas curtas e pontuais.

Cada pessoa apoia-se de um jeito.
O mais importante é **não se isolar**.

UM PASSO PARA CUIDAR DE VOCÊ

Se estiver confortável, experimente um primeiro passo pequeno: entrar em um grupo silenciosamente, participar de um encontro, mandar uma mensagem, ouvir alguém. Às vezes, a força que chega do outro lado da tela — ou da sala — muda o dia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ganti AK, Klein AB, Cotalra I, et al. Update of incidence, prevalence, survival, and initial treatment in patients with non-small cell lung cancer in the US. *JAMA Oncol.* 2021 Oct 21;7(12):1824-1832.
2. Kim SS, Cooke DT, Kidane B, et al. The Society of Thoracic Surgeons expert consensus on the multidisciplinary management and resectability of locally advanced non-small cell lung cancer. *Ann Thorac Surg.* 2025 Jan;119(1):16-33.
3. National Comprehensive Cancer Network. NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology: Non-Small Cell Lung Cancer. Version 5.2026. Updated 2026 Mar 13.
4. Nana-Sinkam SP, Powell CA. Molecular biology of lung cancer. Diagnosis and management of lung cancer, 3rd ed: American College of Chest Physicians evidence-based clinical practice guidelines. *Chest.* 2013 May;143(5 Suppl):e30S-e39S.
5. Devarakonda S, Morgenstern D, Govindan R. Genomic alterations in lung adenocarcinoma. *Lancet Oncol.* 2015 Jul;16(7):e342-e351.
6. Abdelmonem A, Shah BB, Al Shebli MA, Tabbara IA. Targeted Therapies in Non-Small Cell Lung Cancer: A Contemporary Review. *Am J Clin Oncol.* 2025 Dec 15. doi: 10.1097/COC.0000000000001275.
7. Brahmer JR, Govindan R, Anders RA, Antonia SJ, Sagorsky S, Davies MJ, et al.; The Society for Immunotherapy of Cancer consensus statement on immunotherapy for the treatment of non-small cell lung cancer (NSCLC). *J Immunother Cancer.* 2018 Jul 17;6(1):75.
8. Wilson MK, Karakasis K, Oza AM. Outcomes and endpoints in trials of cancer treatment: the past, present, and future. *Lancet Oncol.* 2015 Jan;16(1):e32-e42.
9. Kazmi F, Shrestha N, Liu TFD, Foord T, Heesen P, Booth S, et al. Next-generation sequencing for guiding matched targeted therapies in people with relapsed or metastatic cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2025 Mar 24;3:CD014872.

Cuide-se hoje.

O câncer de pulmão não espera

BR-48308 – Material destinado a pacientes – Junho/2026.

Este material informativo não substitui a conversa com um médico, pois apenas esse profissional poderá orientá-lo sobre a prevenção de doenças e o uso adequado de medicamentos. Não tome nenhum medicamento sem ter recebido orientação médica. Propriedade da AstraZeneca Brasil. Todos os direitos reservados.

SAC 0800 014 5578
sac@astrazeneca.com

AstraZeneca 