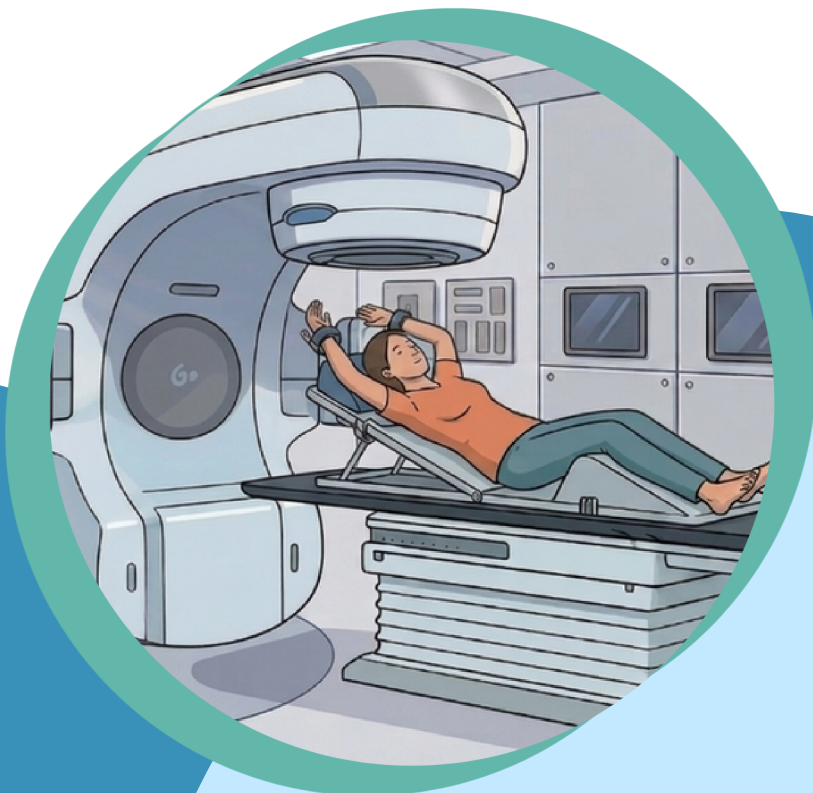


RADIOTERAPIA MAMA



SERVIÇO DE RADIOTERAPIA

Direção: Dra. Maria Filomena De Pina

Este folheto tem como objetivo fornecer informações gerais sobre o tratamento de Radioterapia.

O QUE É A RADIOTERAPIA?

A Radioterapia é um tratamento que utiliza radiação, para eliminar ou impedir o crescimento das células tumorais.

É um tratamento localizado e totalmente personalizado: cada tratamento é planeado, ao milímetro, para que a radiação atinja o alvo com a máxima precisão, protegendo ao máximo os tecidos e órgãos saudáveis vizinhos.

Para além da intenção curativa, a Radioterapia pode ser utilizada de forma paliativa. Nestes casos, o objetivo é melhorar a qualidade de vida do doente, ajudando a reduzir o tamanho de uma massa tumoral ou a controlar sintomas, como dor ou hemorragias.

A EQUIPA MULTIDISCIPLINAR DE RADIOTERAPIA

O seu tratamento resulta do trabalho conjunto de uma equipa multidisciplinar, que tem como objetivo promover o bem-estar e assegurar os cuidados mais adequados a cada doente.

Médico Radioncologista	Responsável por decidir, prescrever e orientar o processo terapêutico, define os volumes de tratamento com base na avaliação clínica e assegura o acompanhamento contínuo do doente.
Técnico Superior de Diagnóstico e Terapêutica (TSDT) de Radioterapia	É o profissional que o acompanha em todas as sessões de tratamento, sendo responsável por planear e administrar o seu tratamento.
Físico Médico	Garante o rigor do seu planeamento dosimétrico (estudo personalizado de dose) e a segurança tecnológica de todos os equipamentos.
Enfermeiro	Desempenha um papel essencial na prestação de cuidados de suporte ao doente, garantindo uma abordagem personalizada e alinhada com os objetivos terapêuticos definidos pela equipa multidisciplinar. A sua intervenção integra vigilância clínica, orientação de autocuidados e apoio contínuo, assegurando que o doente se adapta às alterações provocadas pela irradiação e promovendo qualidade de vida ao longo de todo o tratamento.
Assistente Técnico	Assegura toda a componente administrativa.
Técnico Auxiliar de Saúde (TAS)	Presta apoio direto aos doentes, auxiliando no transporte, mobilização e encaminhamento dentro do Serviço. Assegura que as salas e áreas comuns estão funcionais e confortáveis. Apoia logisticamente a equipa multidisciplinar.
Assistente de Limpeza	Assegura a limpeza do Serviço.
Outros Profissionais	Sempre que necessário, poderá solicitar o apoio de profissionais de Fisioterapia, Nutrição, Psicologia, Psiquiatria, Serviço Social, Terapia da Fala , entre outros, que colaboram com a equipa multidisciplinar para garantir uma abordagem integral à sua saúde e contexto familiar. O Serviço de Radioterapia funciona em articulação com outros Serviços, de modo a garantir os melhores e mais adequados cuidados de saúde.

PERCURSO DO DOENTE NO SERVIÇO DE RADIOTERAPIA

1

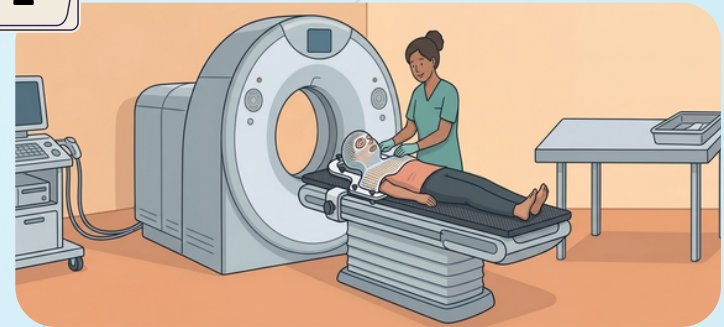
CONSULTA DE DECISÃO TERAPÊUTICA



Este será o seu primeiro contacto com o Serviço de Radioterapia. É nesta consulta que o seu Médico Radioncologista lhe explica o tratamento e a sua finalidade, os possíveis efeitos secundários e decide o seu plano terapêutico.

2

TC DE PLANEAMENTO



Antes de iniciar o tratamento é necessário planear. É nesta fase que será determinado o posicionamento e os acessórios de imobilização mais adequados para o seu caso. Podem ser utilizados suportes, moldes ou máscaras termoplásticas para garantir que ficará exatamente na mesma posição durante todas as sessões. Poderão ser feitas pequenas marcações na pele (com caneta própria ou tatuagem). Por fim, irá realizar uma TC de Planeamento cujo objetivo é obter imagens 3D da sua anatomia exata naquela posição para que o seu tratamento possa ser planeado.

3

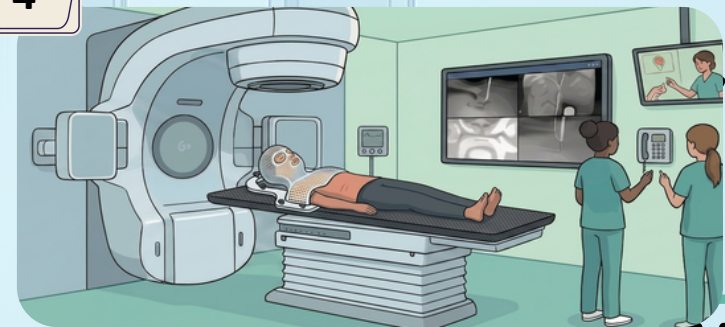
PLANEAMENTO DOSIMÉTRICO



Após a TC de Planeamento, poderá regressar a casa. No entanto, a equipa continuará a desenvolver o seu processo clínico: o Médico Radioncologista irá utilizar a TC que realizou para definir os volumes a tratar e os órgãos saudáveis a proteger, enquanto o Físico Médico e o TSDT utilizarão *softwares* avançados para otimizar a aplicação da radiação, garantindo a máxima eficácia e segurança. Este processo poderá demorar alguns dias.

4

1º DIA DE TRATAMENTO



Concluído e verificado o planeamento, o seu tratamento terá início na data agendada. O número de sessões e a respetiva periodicidade são prescritas pelo seu Médico Radioncologista. No primeiro dia, confirme com o TSDT o número total de sessões previstas e o calendário das mesmas.

PERCURSO DO DOENTE NO SERVIÇO DE RADIOTERAPIA

(continuação)



TRATAMENTO



Os TSDT de Radioterapia são os profissionais de saúde que o irão acompanhar de forma mais próxima e contínua ao longo do seu tratamento. Por isso, em caso de dúvidas ou surgimento de qualquer sintomatologia, não hesite em falar com a equipa que o acompanha. Através desta partilha, poderemos responder prontamente às suas questões ou, sempre que a situação o exija, fazer o encaminhamento direto para o seu Médico Radioncologista ou Enfermeiro, garantindo que recebe o cuidado especializado, do profissional mais adequado, no momento certo.



CONSULTAS DE ENFERMAGEM



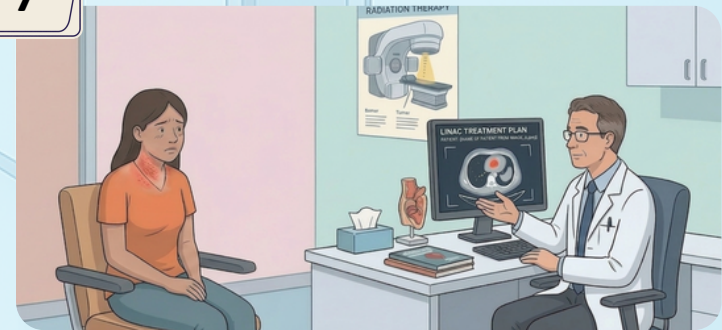
Na Consulta de Enfermagem, o doente é acompanhado no início do seu percurso na radioterapia, durante a radioterapia e após o tratamento.

O enfermeiro avalia o seu estado de saúde e identifica as suas necessidades e potenciais dificuldades. Monitoriza alterações da pele/mucosas e desconfortos. Ajusta intervenções para promover a segurança, adesão e o bem-estar físico e emocional ao longo do percurso terapêutico.

Centra-se na avaliação integral, educação, prevenção e gestão dos efeitos adversos, apoio emocional e continuidade dos cuidados, contribuindo para uma experiência de tratamento mais segura e para uma melhor qualidade de vida.



CONSULTAS MÉDICAS



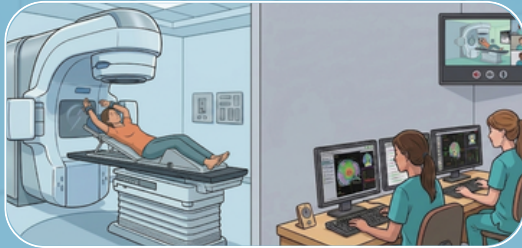
Periodicamente, em consulta, será acompanhado pelo seu Médico Radioncologista. Nesta consulta, o Radioncologista avalia a progressão de eventuais efeitos secundários e decide as intervenções clínicas necessárias para os mitigar, tais como as alterações na estratégia de tratamento, prescrição de medicação de suporte, entre outros.

Na última sessão, terá a sua consulta de final de tratamento, onde lhe será entregue o relatório clínico. O seu Médico fornecer-lhe-á também as recomendações para o período pós-radioterapia.

O QUE PODE ESPERAR DURANTE AS SESSÕES DE TRATAMENTO?

O tratamento de Radioterapia é um processo indolor, rápido e de elevada precisão. Para que o tratamento ocorra sem intercorrências, é fundamental compreender o que acontece dentro da sala de tratamento.

AMBIENTE E TECNOLOGIA



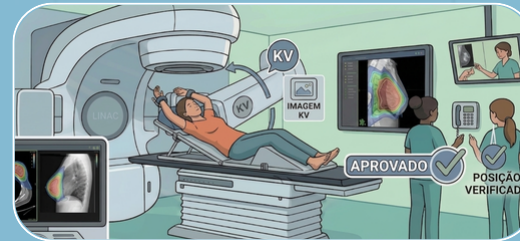
Ao entrar, encontrará o Acelerador Linear, o equipamento responsável pela emissão da radiação. Por questões de proteção radiológica, durante a administração do tratamento, a equipa TSDT ficará no exterior da sala, na consola de comando. Contudo, estará em contacto constante consigo através de um sistema de circuito fechado de vídeo e áudio, assegurando a sua total segurança e apoio imediato.

POSICIONAMENTO: O SEU PAPEL É FUNDAMENTAL



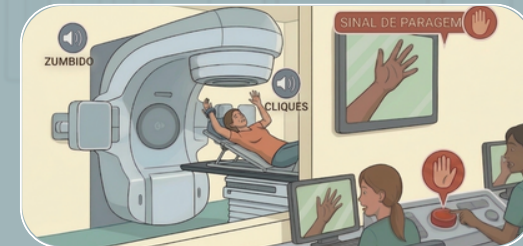
Os TSDT irão posicioná-lo na mesa de tratamento de acordo com o posicionamento previamente realizado na TC de Planeamento. Não deve tentar "ajudar" nos movimentos de ajuste: o relaxamento muscular é essencial para a precisão do tratamento. Uma vez posicionado, deve manter-se totalmente imóvel e respirar calmamente. Se sentir desconforto, informe os TSDT antes do início do tratamento.

VERIFICAÇÃO



Antes da administração do tratamento, os TSDT realizam imagens de verificação (que podem ter uma periodicidade diária ou não), com o intuito de confirmar que o alvo terapêutico se encontra na posição correta. Este procedimento permite compensar eventuais variações anatómicas, garantindo a precisão do tratamento.

TRATAMENTO



Durante o funcionamento do Acelerador Linear não sentirá nada, a radiação é invisível e não provoca dor ou estímulos sensoriais. O Acelerador Linear irá mover-se à sua volta, sem lhe tocar. Ouvirá alguns sons provenientes do equipamento, como zumbidos ou cliques. Se sentir algum desconforto súbito, como necessidade de tossir ou espirrar, basta levantar a mão. Os TSDT interrompem o feixe de radiação imediatamente e entrarão na sala para o apoiar.

DURAÇÃO



A permanência na sala varia, geralmente, entre 10 a 20 minutos, podendo estender-se até 60 minutos nos tratamentos mais complexos. A maior parte deste tempo é dedicada ao seu posicionamento e à verificação do seu tratamento. A administração da radiação demora poucos minutos.

MITOS ASSOCIADOS À RADIOTERAPIA

“A RADIOTERAPIA CAUSA DOR DURANTE A SESSÃO.” ❌ FALSO

A administração da radiação é totalmente indolor. Não sentirá nada durante a sessão!

“VOU FICAR RADIOATIVO E TENHO DE ME ISOLAR.” ❌ FALSO

Na radioterapia externa, o doente não fica radioativo. Assim que sai da sala de tratamento, pode conviver normalmente com familiares, crianças e grávidas. A radiação não permanece no seu corpo nem passa para os outros.

“A RADIOTERAPIA QUEIMA.” ❌ FALSO

O tratamento é planeado, ao milímetro, para atingir apenas o alvo, preservando os órgãos saudáveis. O que poderá surgir é uma reação na pele na zona tratada, semelhante a um escaldão solar, que será monitorizada de perto pela equipa.

“VOU PERDER O CABELO.” ❌ FALSO

Ao contrário da quimioterapia, a radioterapia é um tratamento localizado. A queda de pelo corporal ou cabelo apenas poderá ocorrer na zona que está a ser irradiada. Se o tratamento não for na cabeça, o seu cabelo não cairá.

“É UM TRATAMENTO APENAS PARA OS CASOS AVANÇADOS.” ❌ FALSO

A radioterapia é utilizada em diversos casos: com o objetivo de cura, como complemento a cirurgia, quimioterapia ou outras terapêuticas sistémicas, ou para controlo de sintomas e melhoria da qualidade de vida.

“VOU TER EFEITOS SECUNDÁRIOS GRAVES E INSUPORTÁVEIS.” ❌ FALSO

Cada organismo reage de forma única. Atualmente, com a elevada precisão tecnológica, muitos doentes apresentam apenas efeitos secundários ligeiros e perfeitamente controláveis.

“TEREI DE DEIXAR DE TRABALHAR E ALTERAR A MINHA VIDA.” ❌ FALSO

A maioria dos doentes mantém a sua rotina diária apenas com pequenos ajustes. O efeito mais comum é o cansaço, mas encorajamos a que mantenha as suas atividades e convívio social sempre que se sentir com energia para tal.

**A DESINFORMAÇÃO É, MUITAS VEZES, A MAIOR FONTE DE ANSIEDADE.
ESCLARECER DÚVIDAS É O PRIMEIRO PASSO PARA UM TRATAMENTO
MAIS TRANQUILO.**

**A EQUIPA MULTIDISCIPLINAR ESTÁ SEMPRE DISPONÍVEL PARA
ESCLARECER QUALQUER QUESTÃO. NÃO HESITE EM FALAR CONNOSCO!**

CUIDADOS A TER

Para que o seu tratamento seja o mais eficaz possível e para minimizar o desconforto, existem alguns cuidados fundamentais que deve integrar na sua rotina diária. Pequenos gestos na higiene, na alimentação e no descanso fazem uma grande diferença na forma como o seu corpo reage ao tratamento. As seguintes orientações são válidas apenas no decorrer do seu tratamento de radioterapia. Siga-as e, sempre que tiver dúvidas, não hesite em partilhá-las com a nossa equipa. As recomendações para o período pós-Radioterapia devem ser discutidas junto do seu Médico Radioncologista.

HIGIENE E PROTEÇÃO DA PELE

- **Lavagem:** Lave a zona tratada com água morna e sabonete de glicerina. Use movimentos suaves, sem esfregar, e seque com toques leves de uma toalha macia.
- **Marcas de Tinta:** Se aplicável, não remova as marcações feitas pelos TSDT; elas são essenciais para garantir o rigor do tratamento.
- **Hidratação:** Na zona de tratamento, aplique apenas o creme recomendado pela equipa de Radioterapia (2 a 3 vezes por dia). **Atenção: Não aplique nas 3 horas antes do tratamento. Proibido o uso de outros cremes, perfumes ou loções. Não utilize desodorizante na axila do lado tratado.**
- **Exposição Solar / Temperatura:** Não exponha a zona tratada ao sol durante o tratamento. Não utilize fontes de calor (cobertores elétricos, radiadores, sacos de água quente, entre outros) nem gelo ou compressas frias, na zona tratada.
- **Depilação:** Não depile a axila do lado tratado (nem com lâmina, nem com cera). Se necessário, use apenas máquina de barbear elétrica.
- **Cuidados extra:** Não aplique pensos ou adesivos na zona. **Se sentir comichão, não coce.**

VESTUÁRIO

- **Roupa:** Use roupa interior e camisolas de algodão (100%). Evite rendas, lãs ou tecidos sintéticos. Evite roupa justa ou golas apertadas que causem fricção na axila ou pescoço.
- **Sutiã:** Opte por modelos sem aros metálicos (tipo desportivo). Se o sutiã causar fricção, pode usar uma camisola de algodão por baixo ou andar sem sutiã sempre que possível.

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

- **Refeições:** Se tiver dor ao engolir, opte por alimentos moles, húmidos (com molhos) e à temperatura ambiente ou mornos. Evite alimentos muito quentes, picantes, salgados, ácidos (citrinos/vinagre) ou secos e duros (tostas, frutos secos, batatas fritas).
- **Hidratação:** Beba 1,5L a 2L de água, sumos naturais sem açúcar, chás ou infusões, por dia. Não consuma bebidas alcoólicas ou gaseificadas.

BEM-ESTAR GERAL

- **Repouso:** Mantenha uma rotina de descanso e priorize o sono noturno. Pratique atividades de lazer ligeiras conforme a sua tolerância. Evite carregar pesos (sacos, malas) com o braço do lado afetado e não faça esforços excessivos.

EFEITOS SECUNDÁRIOS

O tratamento de Radioterapia na região da mama é direcionado com precisão para eliminar as células tumorais; contudo, a radiação pode afetar definitiva ou temporariamente os tecidos saudáveis na área tratada.

O aparecimento de efeitos secundários depende do objectivo/intuito do tratamento, da dose administrada, do local específico e da resposta biológica individual de cada pessoa. Embora a intensidade varie de doente para doente, estes sintomas podem ser minimizados com os cuidados adequados e o apoio da nossa equipa multidisciplinar.

Os efeitos secundários que poderá experimentar durante o decorrer do tratamento são, na sua maioria, reações previsíveis que podem surgir de forma precoce ou gradual ao longo das sessões. É importante reforçar que a maior parte destes sintomas é temporária e tende a melhorar algumas semanas após a conclusão do tratamento.

O seu acompanhamento será contínuo, permitindo-nos intervir precocemente para reduzir qualquer desconforto e garantir a sua qualidade de vida durante todo o processo.

EFEITOS SECUNDÁRIOS MAIS COMUNS:

- **Alterações na pele:** A pele na zona do tratamento pode ficar vermelha, seca ou mais escura (como se fosse um escaldão apanhado na praia). Pode também sentir a zona mais sensível ao toque.
- **Desconforto local:** Possível sensação de peso, inchaço na mama ou picadas ocasionais.
- **Cansaço:** É normal sentir-se mais cansado do que o costume, com falta de força ou de energia para as tarefas do dia-a-dia.
- **Alterações na Deglutição:** Caso o campo de tratamento inclua a zona supraclavicular (perto do pescoço), pode surgir dor ou ardor ao engolir.

Deve falar com os TSDT de Radioterapia que o acompanham diariamente se notar:

Dor persistente, febre ou feridas na pele.

CONTACTOS

Av. Prof. Egas Moniz, 1649-035 Lisboa

radioterapia.secr@ulssm.min-saude.pt
ou 217 805 312
(contacto preferencial, via e-mail)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

08:00 às 21:00, de segunda a sexta-feira