

ORIENTAÇÕES PARA HORMONIOTERAPIA

Medicamentos: Tamoxifeno Anastrozol
Exemestano/Letrozol/Fulvestranto



A.C. Camargo Cancer Center
Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

O que é a hormonioterapia?

A hormonioterapia é um tratamento que tem como objetivo impedir a ação dos hormônios femininos, estrógeno e progesterona, na célula tumoral.

A terapia hormonal tem ação sistêmica, ou seja, ela age em todas as partes do organismo. A medicação é administrada por meio de comprimidos ou injeções subcutâneas ou intramusculares. Em geral, os hormonioterápicos orais são administrados diariamente, já os injetáveis, são aplicados mensalmente ou trimestralmente.

Duração do tratamento

O tratamento é planejado de acordo com o tipo de câncer, dessa forma, ele varia de paciente para paciente.

Efeitos colaterais

Durante o tratamento, podem ocorrer alguns efeitos colaterais ligados diretamente à diminuição da atividade dos hormônios sexuais nas células do organismo.

São eles:

Fogachos (ondas de calor)

É um sintoma muito comum que pode variar de uma ligeira sensação de calor no rosto até suores pelo corpo. Algumas ações ajudam a minimizar esses sinais:

- Use tecidos naturais (algodão para roupas pessoais e de cama);
- Utilize roupas que você possa remover com facilidade;
- Mantenha o ambiente fresco e, se necessário, utilize o ventilador ou ar condicionado;
- Evite bebidas alcoólicas.

Em algumas situações, podem ser necessárias medicações para reduzir esse efeito. Converse com seu médico sobre a intensidade.

Secura vaginal

No decorrer do tratamento pode surgir atrofia na mucosa vaginal e, isso, pode causar desconfortos, como dor ou coceira. Dessa forma, é importante que você utilize calcinhas de material não sintético e evite roupas extremamente apertadas na região genital.

Caso seja necessário, seu médico poderá prescrever o uso de hidratantes vaginais ou outras abordagens. Os lubrificantes vaginais à base de água estão indicados para as relações sexuais, mas sempre converse com o seu médico para ajudar a melhorar sua vida sexual.

Corrimento vaginal

O corrimento é mais frequente nas mulheres que usam o medicamento tamoxifeno no tratamento. Habitualmente, ele é claro, líquido e sem odor. Caso haja outro aspecto ou cheiro, será necessária uma avaliação especializada com um ginecologista. Se você tiver esse efeito colateral, comunique a equipe médica ou de enfermagem.

Vida sexual

Ao longo da hormonioterapia, pode haver redução da libido por inúmeros motivos, incluindo o uso da medicação. Por isso, é importante:

- Manter sua vida sexual, lembrando que a sexualidade envolve aspectos mais amplos do que o ato sexual em si. Se sentir necessidade, procure um psicólogo;
- Hidratantes vaginais e lubrificantes à base de água fazem parte dos cuidados para evitar o ressecamento vaginal. Se preferir, converse com a equipe médica sobre outras medidas;
- A gravidez durante o tratamento com hormonioterapia está absolutamente contraindicada, pelos riscos ao feto e pela necessidade de interrupção do tratamento. Converse com o seu médico sobre os métodos contraceptivos mais indicados e eficazes para você;
- Caso sua menstruação atrase ou tenha feito relação sexual desprotegida, comunique imediatamente a equipe médica.

A rotina de exames ginecológicos deve ser mantida. Se você estiver na menopausa e tiver algum sangramento, informe a equipe médica imediatamente.

Risco de trombose

O uso do tamoxifeno pode aumentar o risco de trombose, portanto é importante que:

- Em caso de dor ou inchaço dos membros inferiores e, principalmente, se isso ocorrer somente em um deles, você deve suspender o tamoxifeno e ir imediatamente à Emergência para avaliação;
- Preventivamente, em viagens longas, se movimente a cada 60-90 minutos, se mantenha bem hidratada e evite roupas muito apertadas. O uso de meia elástica pode ser recomendado pelo médico;
- Caso seja submetida a qualquer tipo de imobilização ou cirurgia, avise o médico sobre o uso do tamoxifeno. Algumas medidas adicionais podem ser tomadas para reduzir o risco de trombose nesses casos, por isso, converse com seu médico para fazer a programação da suspensão e reintrodução do tamoxifeno de acordo com o tipo de cirurgia a ser realizada.

Dores nas articulações

Um dos efeitos colaterais são as artralguas (dores nas articulações) e a sensação de enrijecimento muscular. Nesses casos, a atividade física é a melhor aliada para se manter sem dores articulares decorrentes da medicação. As atividades aeróbicas e, principalmente, as de força muscular, progressivas, colaboram para controlar esses sintomas.

Outras abordagens, acupuntura, medicações de suporte ou orientação de um fisiatra também podem ser prescritas, auxiliando no controle desses sintomas.

Perda de massa óssea

É possível que ocorra um aceleração da perda da massa óssea. Nesses casos, o médico poderá indicar um acompanhamento da desindometria óssea, dos níveis de cálcio e da vitamina D. Lembre-se que a atividade física tem um papel fundamental para evitar a perda da massa óssea.

Alterações de sono, humor, concentração e memória

O sono pode ser alterado devido às ondas de calor, suores ou ansiedade. Já o humor, a concentração e a memória poderão sofrer influência do estresse do diagnóstico ou do próprio tratamento. Por isso, é importante:

- Mantenha uma dieta equilibrada, evite bebidas que contenham cafeína durante o final da tarde e à noite;
- Durma a quantidade de horas necessária, tentando manter uma rotina de horários;
- Faça exercícios durante o dia, mesmo que leves, para se sentir mais cansada à noite;
- Exercícios de respiração e técnicas de relaxamento podem ajudar;
- Mantenha sua atenção e foco em atividades que despertem prazer e interesse em você;
- Fale com seu médico se tiver muita dificuldade para dormir ou alteração de humor frequente.

Ressecamento da pele

Para amenizar os efeitos de ressecamento da pele, é importante que você:

- Mantenha uma dieta equilibrada e beba muita água;
- Utilize sabonetes pouco agressivos à pele, como de glicerina, hipoalergênicos para pele sensível;
- Utilize hidratantes com frequência, de preferência os dermatológicos;
- Utilize protetor solar fator 30, mesmo em dias nublados;
- Evite exposição ao sol, especialmente entre às 10h e 16h;
- Tratamentos dermatológicos mais agressivos só podem ser realizados após liberação médica.

Afinamento do cabelo

Durante o tratamento, pode ocorrer afinamento dos fios, sendo assim, uma consulta com um dermatologista poderá auxiliar no diagnóstico correto da causa do afinamento e definir o melhor tratamento, mas converse antes com o seu médico. Para ajudar:

- Evite o uso de produtos e procedimentos agressivos ao cabelo e secadores muito quentes.

Orientações para o uso da medicação

- Mantenha um horário para tomar a medicação, preferencialmente após as refeições, sempre com água;
- Em caso de esquecer uma dose, tome assim que se lembrar. Se estiver perto da próxima dose, tome apenas uma vez;
- Não faça ajuste de dose ou interrompa o uso sem autorização médica.

Importante: sempre informe o uso da medicação a todo médico que for avaliá-la.

Não devem ser tomadas quaisquer medicações (mesmo as consideradas naturais ou de venda livre) sem liberação médica.



**A.C. Camargo
Cancer Center**

Centro Integrado de Diagnóstico,
Tratamento, Ensino e Pesquisa



www.accamargo.org.br

Dra. Raquel M. Bussolotti
Responsável Técnica
CRM - SP 77005