

FERNANDA COSTA DE MESQUITA SOUZA
VALTER CORDEIRO BARBOSA FILHO

CUIDADOS DOMICILIARES PARA O MANEJO DA FADIGA EM PACIENTES HEMATOLÓGICOS



Autora:

Fernanda Costa de Mesquita Souza

Orientador:

Valter Cordeiro Barbosa Filho

Colaboradores

Ana Patrícia Ferreira Craibano

Ana Cecília Silva de Oliveira

Roberta de Paiva Medeiros

Isabelle Caroline Veríssimo de Farias

Josefa Lilian Vieira

Waneska Alves Cunha de Andrade

Fortaleza – CE, 2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Souza, Fernanda Costa de Mesquita

Cuidados domiciliares para o manejo da fadiga em
pacientes hematológicos [livro eletrônico] /
Fernanda Costa de Mesquita Souza, Valter Cordeiro
Barbosa Filho. -- Fortaleza, CE : Ed. dos Autores,
2026.

PDF

ISBN 978-65-01-90004-9

1. Câncer - Pacientes - Tratamento 2. Cuidados de
saúde 3. Doenças hematológicas 4. Fadiga 5.
Quimioterapia I. Filho, Valter Cordeiro Barbosa. II.
Título.

26-330600.0

CDD-616.9940231

Índices para catálogo sistemático:

1. Câncer hematológico : Cuidados de enfermagem :
Ciências médicas 616.9940231

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB -
SP-010133/O

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO - - - - -	6
VOCÊ SABE O QUE É FADIGA? - - - - -	7
CONHEÇA AS CAUSAS DA FADIGA! - - - - -	8
COMO IDENTIFICAR A FADIGA? - - - - -	9
DICAS PARA O DIA A DIA - - - - -	10
SAIBA QUAIS EXERCÍCIOS PODEM SER FEITOS! - - -	11
CUIDADOS ESPECIAIS - - - - -	12
PERGUNTAS FREQUENTES - - - - -	13
QUANDO PROCURAR AJUDA? - - - - -	14
AGRADECIMENTOS - - - - -	15
REFERÊNCIAS - - - - -	16

APRESENTAÇÃO

Quando o paciente com câncer no sangue faz quimioterapia, a missão de cuidar passa a ser um desafio para os profissionais da saúde.

É importante que esse cuidado seja feito com paciência e dedicação em cada etapa.

Esta cartilha foi feita para orientar você e sua família no cuidado diário com a fadiga que podem surgir do dia a dia no seu domicílio.

Para obter bons resultados é fundamental dedicar atenção especial aos cuidados sugeridos a seguir.



VOCÊ SABE O QUE É FADIGA?

É um sintoma que causa alterações físicas e debilita para tarefas do dia a dia. Trás sensações persistentes de cansaço intenso. E que não é aliviada pelo sono ou pelo repouso.

A sensação de fadiga ocorre pela diminuição da mobilidade física e das atividades pessoais. Isso aumenta os efeitos indesejáveis da quimioterapia e pode até aumentar o tempo de recuperação.

Pode ocorrer no momento que se descobre a doença, durante o tratamento e mesmo depois de terminar a quimioterapia.



CONHEÇA AS CAUSAS DA FADIGA!

A fadiga nos pacientes hematológicos está relacionada a várias condições como:

- ✓ Dor;
- ✓ Anemia;
- ✓ Infecções;
- ✓ Falta de apetite
- ✓ Distúrbios do sono;
- ✓ Má alimentação;
- ✓ Efeitos colaterais da quimioterapia;
- ✓ Alterações endócrinas e nutricionais.



A falta de apetite é um sintoma grave e pode ser resultado da mudança no paladar e mucosite (que é a inflamação da boca, da região do estômago e do intestino).

Isso pode causar dificuldade de engolir e perda de peso.

A fadiga junto com a perda de apetite piora o desempenho físico nas atividades diárias.

COMO IDENTIFICAR A FADIGA?

Em casa, você pode identificar a fadiga dando atenção a sinais físicos, emocionais e comportamentais. Veja abaixo



- ✓ Queixas frequentes de cansaço intenso;
- ✓ Relatos como “sem energia” mesmo após; descanso;
- ✓ Dificuldade para realizar tarefas simples, como tomar banho, se vestir ou arrumar a cama;
- ✓ Insônia ou sono fragmentado que não traz descanso real;
- ✓ Mudanças de humor, como: irritabilidade ou desânimo sem motivo aparente;
- ✓ Necessidade de repouso constante;
- ✓ Evita sair de casa ou fazer atividades sociais por cansaço.

DICAS PARA O DIA A DIA



Priorizar tarefas importantes



Alternar períodos de atividade com descanso



Ter uma alimentação equilibrada



Importante beber água várias vezes ao dia



Manter uma rotina de sono.

SAIBA QUAIS EXERCÍCIOS PODEM SER FEITOS!



Exercícios para relaxamento do corpo como yoga e massagem.



Alongamento muscular de braços e pernas;



Exercícios leves como andar de bicicleta e caminhada;



Treinamento de força usando por exemplo pesos leves, faixas elásticas ou até o peso do próprio corpo;



Corrida de curta ou média distância;

Podem ser feitos de 3 a 5 dias por semana, começando de 10-15 minutos e progredir até 30 minutos conforme a tolerância.

CUIDADOS ESPECIAIS

Ao sair de casa, faça uso de máscara.



Evite lugares com risco de infecção como ambientes públicos e academias lotadas, caso seja necessário sair, vá em horários de menor fluxo de pessoas.



Atenção à presença de efeitos adversos como náusea, tontura, febre, sangramentos ou dor.

PERGUNTAS FREQUENTES

Quanto tempo a fadiga pode durar?

A duração varia. Em algumas pessoas melhora em semanas e em outras, pode persistir por meses ou anos após finalizada as quimioterapias.

Quando posso começar a fazer exercícios após a quimioterapia?

O ideal é conversar com o médico ou fisioterapeuta. Muitos pacientes podem iniciar com atividades leves logo após o tratamento, dependendo do seu estado geral.

Devo me forçar a fazer atividades mesmo estando cansado (a)?

Não. O ideal é encontrar um equilíbrio entre repouso e atividade leve, pois o excesso de repouso pode piorar a fadiga, assim como o esforço exagerado também.



QUANDO PROCURAR AJUDA?

Na presença frequente de outros sintomas como:



Febre;



Náuseas;



Perda rápida de peso;



Dores intensas;



Palpitações.

Em qualquer um desses casos, interrompa a atividade e procure orientação médica.

Cuidar de si
é um ato
de coragem
e de amor.

Esta cartilha foi elaborada com carinho para te acompanhar no dia a dia, oferecendo orientações simples para lidar com a fadiga – um desafio comum, mas possível de ser enfrentado com informação, prática e apoio.

Siga no seu ritmo, respeite seu corpo e celebre cada conquista.

REFERÊNCIAS

BORGES, J. A. et al. Fadiga: Um sintoma complexo e seu impacto no câncer e na sua insuficiência cardíaca. **Int J cardiovasc Sci**, v.31, n. 4, p. 433-442. 2018.

COMA N. et al. Current Evidence on the Benefit of Exercise in Cancer Patients: Effects on Cardiovascular Mortality, Cardiotoxicity, and Quality of Life. **Rev Cardiovasc Med**. v. 6; n. 24. jun. 2023.

DUTRA L. M. R. F. et al. Análise de reações adversas à quimioterapia em pacientes onco-hematológicos. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 7, p. 51362-51384, jul. 2022.

FILAKOVA et al. Home-based cardio-oncology rehabilitation using a telerehabilitation platform in hematological cancer survivors: a feasibility study. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**.v.15, n. 38. 2023.

RODRIGUES, L. F. A redução da fadiga oncológica através do exercício físico. **Rev. Bras. Fisiol. Exerc.**, [s. l.], v. 18, n. 1, p. 51-57, 2019.

SILVA, I. L.; Ribeiro, T. G.; Borges, K. W. C. Análise de força muscular e mobilidade de pacientes com câncer hematológico atendidos pela fisioterapia em um centro de assistência de alta complexidade em oncologia. **Rev. Brasileira de Cancerologia**, [s. l.], v. 68, n. 4, p. 1-10, abr. 2022.

