

A fadiga é uma sensação persistente de cansaço mesmo aos pequenos esforços. Ela pode ser devido ao próprio tratamento em si, podendo ser agravada por uma série de outros fatores, como anemia, desidratação, e outras doenças associadas, incluindo o próprio câncer.

É comum que você perceba a fadiga principalmente ao longo da semana seguinte da quimioterapia. Pode ocorrer uma redução na capacidade plena de realizar o mesmo número de atividades que você costumava fazer antes do tratamento. Também é comum que ela seja acumulativa, ou seja, vai se tornando um pouco mais intensa com a realização de um maior número de sessões de tratamento.

Cuidados para melhor lidar com a fadiga:

- ✓ Mantenha uma boa alimentação e hidratação.
- ✓ Tente realizar uma rotina de exercícios físicos leves e constantes, como caminhadas de 15 a 30 minutos ao dia.
- ✓ Tente estimular a presença de familiares e conhecidos para a realização de atividades físicas ao seu lado, aumentando sua motivação.
- ✓ Procure identificar a hora do dia em que está mais disposto(a), caso precise fazer atividades obrigatórias.
- ✓ Tente dormir oito horas e tirar pequenos cochilos no meio do dia.
- ✓ Evite cafeína e derivados, refeições pesadas, e bebidas alcoólicas pelo menos 2 horas antes de ir para cama dormir.

Lembre-se:

- ✓ Caso você perceba uma fadiga muito limitante, comunique a equipe de enfermagem ou a equipe médica.