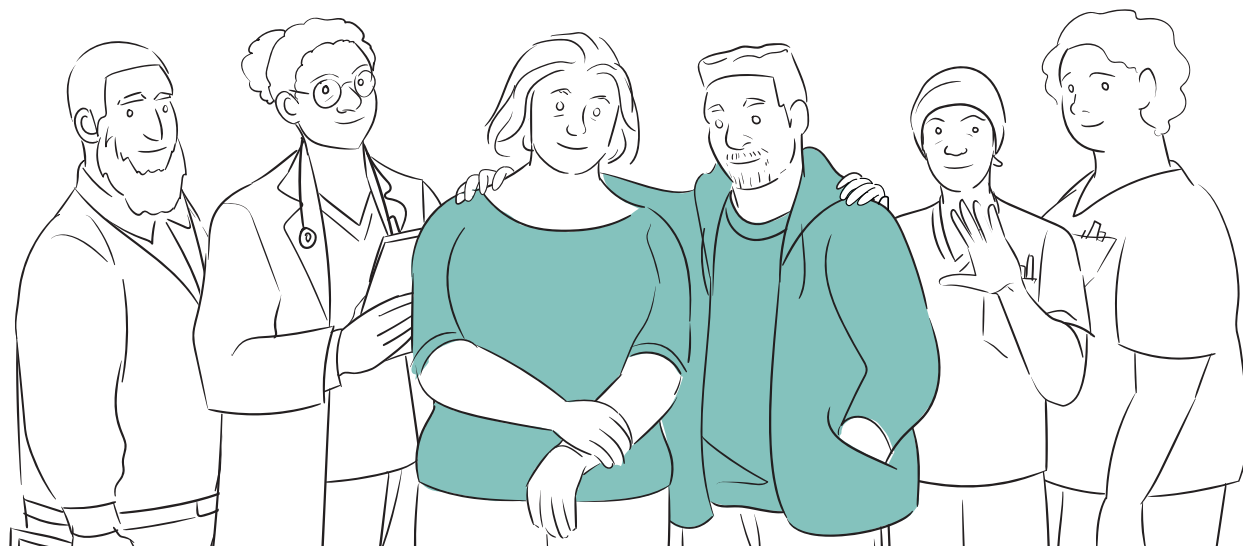


O Guia do doente para **Imuno-Oncologia**



Aspetos que deve conhecer sobre a imunoterapia para o cancro

Este guia é um ponto de partida para ajudá-lo a compreender:

- **Como a imunoterapia atua no seu corpo**
- **Como poderá ser a sua experiência com a imunoterapia**
- **Que ajuda e apoio tem ao seu dispor nesta jornada**

Após ler este guia, esperamos que se sinta mais confortável em:

- **Desempenhar um papel ativo no seu tratamento**
- **Ter conversas abertas e honestas com a sua equipa de cuidados**
- **Explicar à família o que é a imunoterapia**

Introdução

O que é a imuno-oncologia?

Pode já conhecer algumas das opções de tratamento disponíveis para o cancro, tais como cirurgia, quimioterapia, radiação ou terapêutica dirigida.

Com os avanços da ciência existe agora outra forma de tratar alguns cancros: **imuno-oncologia (I-O)**, por vezes designada por **imunoterapia do cancro**, ou apenas **imunoterapia**.

A expressão “imuno” em “imunoterapia” refere-se ao seu sistema imunitário. A imunoterapia utiliza medicamentos que **podem ajudar o próprio sistema imunitário do seu corpo a combater o cancro**.

Quem é a minha equipa de cuidados?

A sua equipa de cuidados dedica-se a ajudá-lo nesta jornada. Pode contar com o apoio dela em qualquer parte da sua experiência com a imuno-oncologia.

A sua equipa de cuidados é composta por todo o tipo de médicos, enfermeiros ou profissionais de saúde que administram os seus cuidados.

Também é composta pelos seus amigos, familiares e prestadores de cuidados.

Pergunte ao seu oncologista quem está na sua equipa de cuidados.

A sua equipa de cuidados pode incluir:

- Os seus **oncologistas**, o seu **médico de cuidados primários (PCP)**, o seu **cirurgião** e quaisquer outros **especialistas** que o consultarem
- **Enfermeiros, assistentes de tratamento** (por vezes designados por enfermeiro ou assistentes de doentes), **farmacêuticos** ou **nutricionistas**
- **Assistentes sociais, conselheiros, terapeutas, psiquiatras, consultores financeiros** ou **de seguros**
- **Prestadores de cuidados, amigos, grupos de apoio** ou **conselheiros espirituais**
- e **muito mais**

A sua equipa de cuidados é **maior** do que pensa! **Pergunte-me quem mais** o pode apoiar.

Não tenha receio de me perguntar **qual é a minha função**.



Tenho muito gosto em **explicar como os elementos da sua equipa de cuidados** funcionam em conjunto.

Estamos nisto **juntos!** Todas as suas perguntas são importantes.

O que contém este guia?

PARTE 1:

A história da Imuno-Oncologia 4

- **Uma analogia com um jardim para ajudá-lo a compreender a imunoterapia**
- **O sistema imunitário e o cancro**
- **A imunoterapia como opção de tratamento**
- **Os possíveis efeitos da imunoterapia**

PARTE 2:

A sua experiência com o cancro 27

- **A sua jornada de tratamento**
- **Compreender a sobrevivência ao cancro**
- **Bem-estar emocional**
- **Falar com a sua equipa de cuidados e aprender mais**

Neste guia incluímos algum espaço para tirar notas e escrever as suas perguntas. **Guarde este guia para consulta e pense em trazê-lo para as suas consultas.**

PARTE 1

A história da Imuno-Oncologia

Secções da Parte 1:

Uma analogia com um jardim para ajudá-lo a compreender a imunoterapia 5

O sistema imunitário e o cancro 11

A imunoterapia como opção de tratamento 15

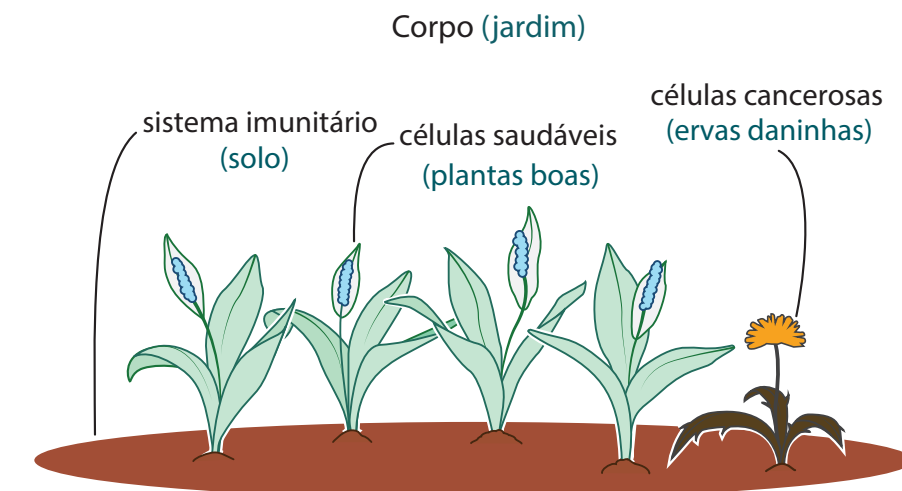
Os possíveis efeitos da imunoterapia 20

Uma analogia com um jardim para ajudá-lo a compreender a imunoterapia

Nas páginas seguintes vai conhecer a imunoterapia como um tipo de tratamento para o cancro. Faremos uma analogia do seu corpo como um jardim para explicar como atua a imunoterapia e o que a distingue de outros tratamentos.

As páginas seguintes responderão a estas perguntas:

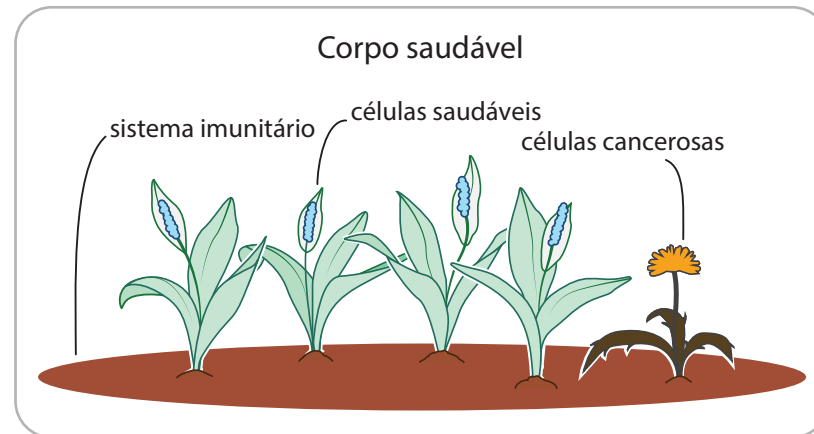
- **Como é que a imunoterapia poderá trabalhar com o meu sistema imunitário para combater o cancro?**
- **O que é que distingue a imunoterapia de outros tipos de tratamento para o cancro?**
- **O que é um teste de biomarcadores e o que é que tem a ver com as opções de tratamento?**



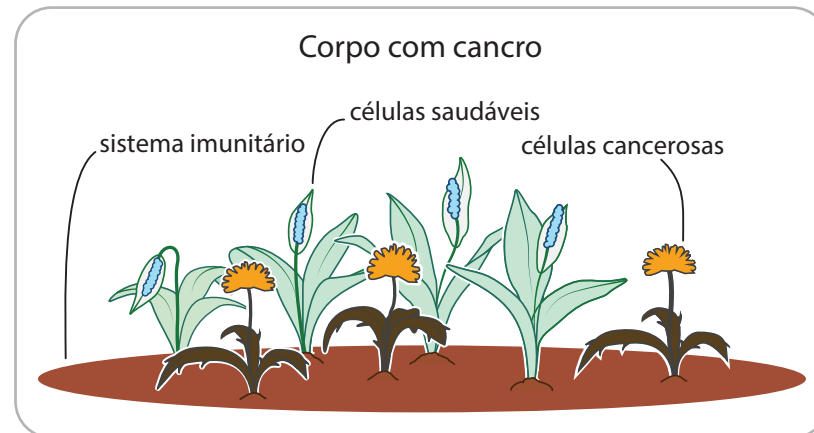
Como é que a imunoterapia poderá trabalhar com o meu sistema imunitário para combater o cancro?

A imunoterapia pode ajudar o próprio sistema imunitário do seu corpo a combater o cancro. Eis uma analogia para explicar o conceito.

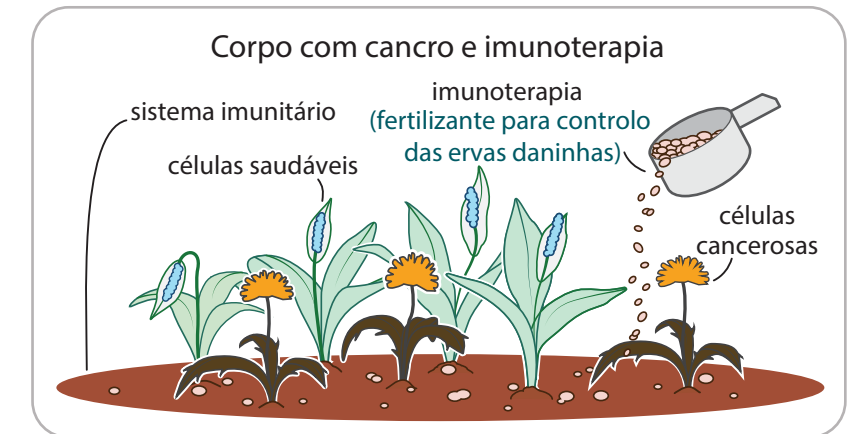
Imagine que o seu corpo é um jardim, em que o solo é o sistema imunitário. Quando está saudável, o solo está enriquecido e bem tratado, e o jardim está verde. Normalmente, o solo consegue evitar um crescimento descontrolado das ervas daninhas.



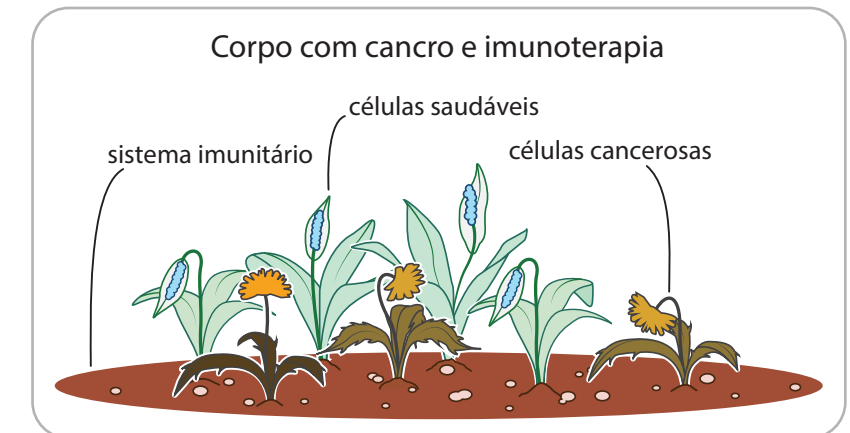
As células cancerosas são como ervas daninhas no seu jardim. Por vezes, o solo permite que as ervas daninhas cresçam e se disseminem e, em breve, todo o jardim sofre, pois as suas plantas têm que lutar por espaço e nutrientes.



A imunoterapia é como adicionar fertilizante ao solo para controlar as ervas daninhas. Enriquece o solo existente no jardim.



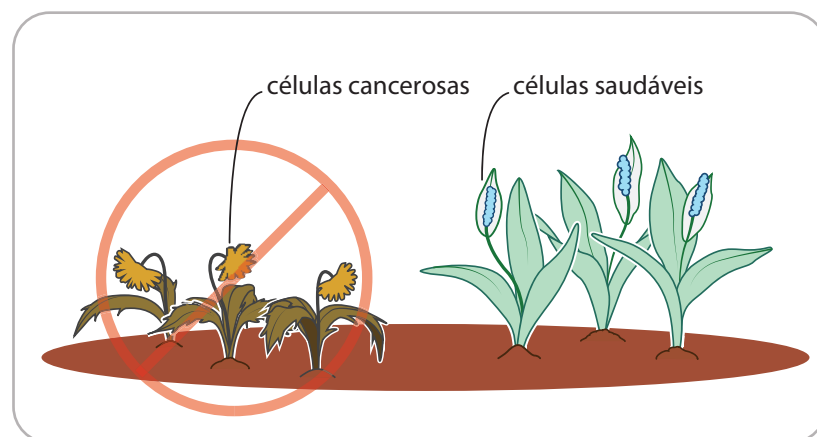
Agora, o solo consegue ajudar a controlar as ervas daninhas e manter a saúde do jardim. Mas demasiado fertilizante pode danificar o seu jardim.



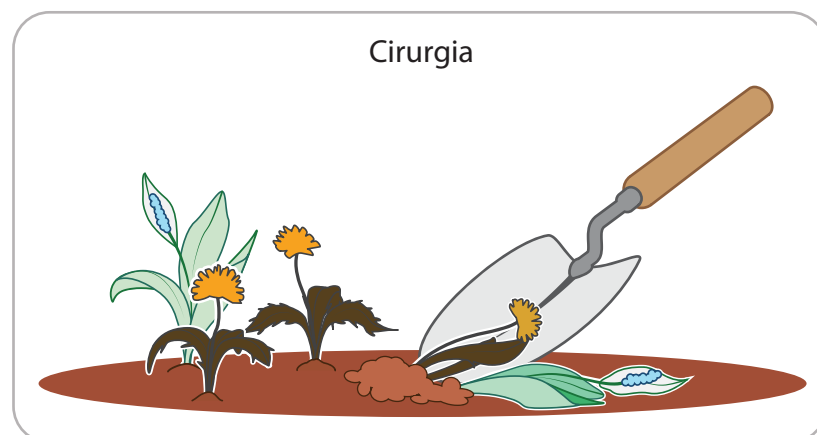
O que é que distingue a imunoterapia de outros tipos de tratamento para o cancro?

A imunoterapia é a única abordagem que pode **ajudar o próprio sistema imunitário do seu corpo a combater o cancro**. Para compreender o que distingue a imunoterapia de outros tipos de tratamento para o cancro, vamos continuar com a analogia do jardim.

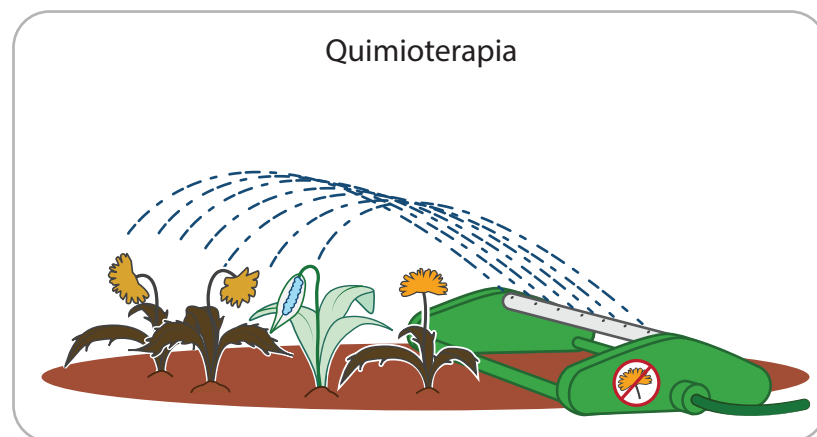
Se o seu corpo é como um jardim, você e a sua equipa de cuidados irão decidir **como remover as ervas daninhas** (células cancerosas), **produzindo o mínimo possível de danos nas plantas boas** (células saudáveis).



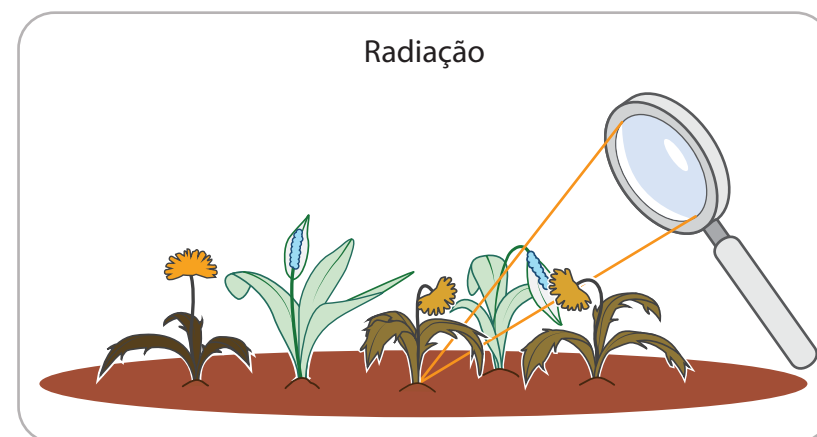
A cirurgia remove grandes porções de ervas daninhas e do solo em torno destas, perturbando por vezes as plantas boas e deixando para trás algumas ervas daninhas.



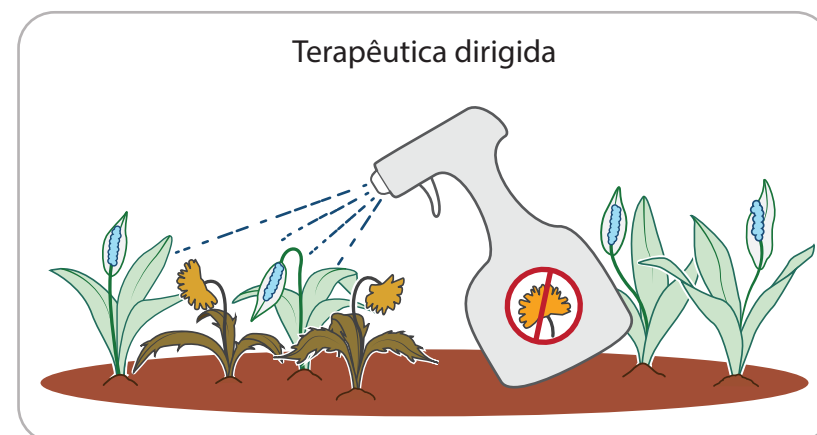
A quimioterapia é como pulverizar um fertilizante geral em todo o jardim. Esta abordagem pode não eliminar todas as ervas daninhas e, além disso, pode danificar algumas plantas boas.



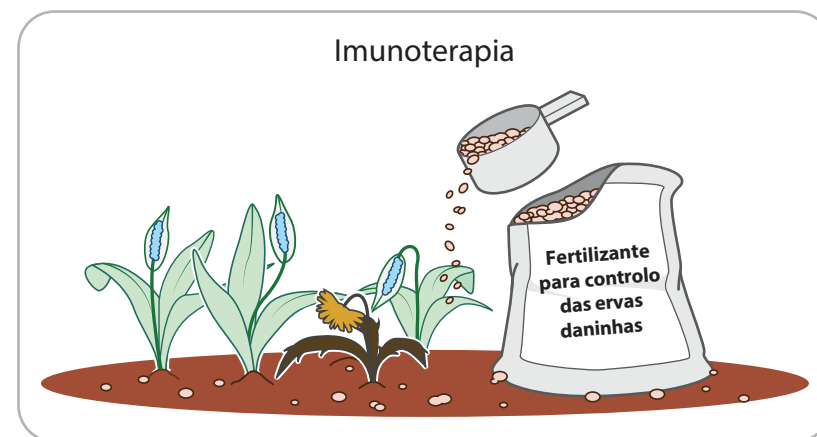
A radiação é como aumentar o poder do sol com uma lupa para visar e secar as ervas daninhas, mas ao fazê-lo pode danificar algumas das plantas boas.



Com a **terapêutica dirigida**, as ervas daninhas são diretamente pulverizadas com o fertilizante. Ainda assim, as plantas boas podem ser danificadas.



Ao invés de visar as ervas daninhas, a **imunoterapia** é como adicionar um fertilizante ao solo. Este fertilizante enriquece o solo para ajudar a controlar as ervas daninhas, o que, por sua vez, restaura a saúde do seu jardim. Mas demasiado fertilizante no solo pode danificar o seu jardim.



Pergunte à sua equipa de cuidados quais as diferentes opções de tratamento ao seu dispor.

O que é um teste de biomarcadores e o que é que tem a ver com as opções de tratamento?

A sua equipa de cuidados pode pedir vários testes ao longo do seu tratamento oncológico para compreender melhor o seu cancro. Alguns destes testes são designados por **testes de biomarcadores**.

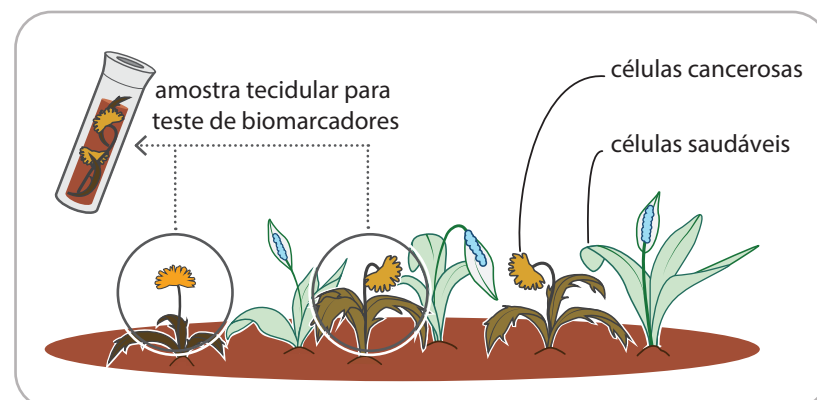
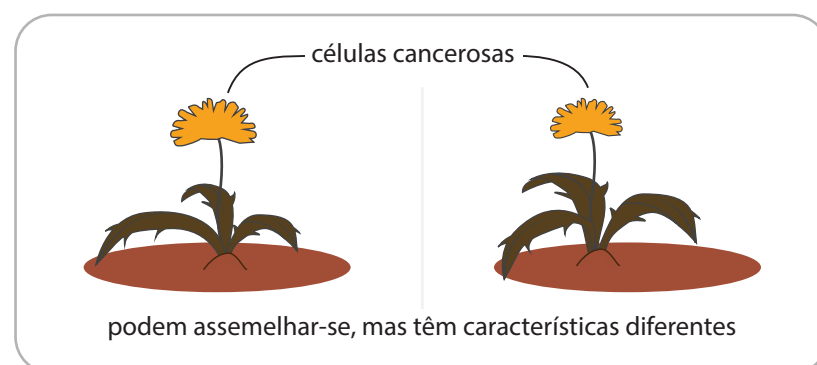
Testar biomarcadores específicos pode ajudar a orientar as opções de tratamento, facultando-lhe, a si e à equipa de cuidados, informação sobre como o seu corpo está a reagir ao **tratamento agora** e como poderá reagir a um **potencial tratamento posteriormente**.

Dependendo do cancro que tem, a sua equipa de cuidados pode referir os biomarcadores quando falar sobre quaisquer opções de tratamento do cancro. Para compreender como os biomarcadores podem ser utilizados, vamos continuar com a analogia do jardim.

O jardim de cada pessoa pode ter vários tipos de ervas daninhas. E mesmo que essas ervas daninhas se assemelhem, cada uma delas tem as suas características únicas, o que pode mudar o método que o jardineiro irá utilizar para as remover.

Uma forma de ajudar a escolher o que utilizar para remover uma erva daninha específica é observá-la mais de perto. Fazer um teste de biomarcadores seria como tirar algumas das ervas daninhas do seu jardim para as observar mais de perto.

Os resultados do teste podem ajudá-lo, e à sua equipa de cuidados, a conhecer melhor o seu jardim e como tentar controlar as ervas daninhas.



O sistema imunitário e o cancro

As páginas seguintes responderão a estas perguntas:

- Qual é a função do sistema imunitário?
- Como é que o sistema imunitário pode ser “enganado” pelo cancro?

Guia das células

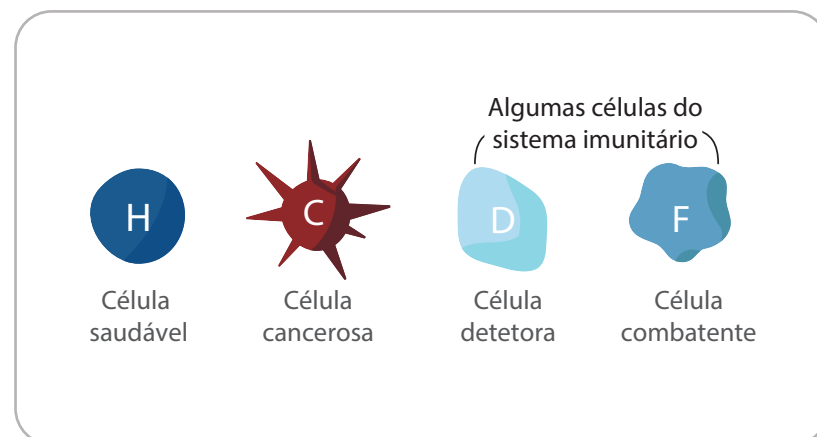
Procure estes agentes principais à medida que lê:



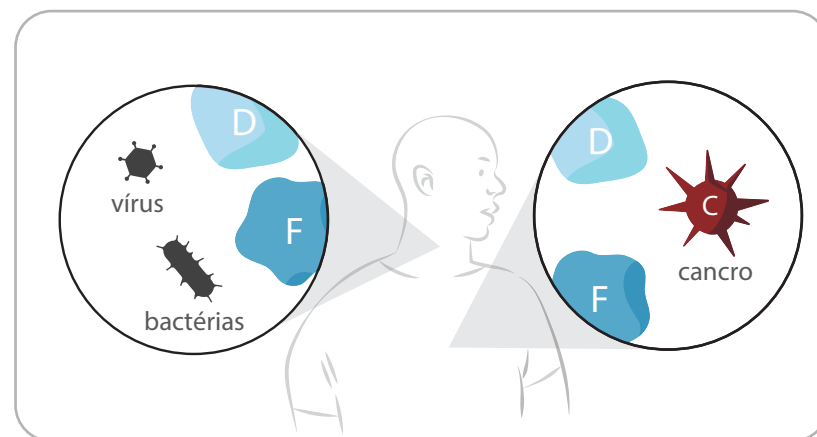
Qual é a função do sistema imunitário?

O seu sistema imunitário consegue proteger as células saudáveis de infeções e doenças, podendo evitar o crescimento descontrolado de células não saudáveis. Vamos observar mais de perto.

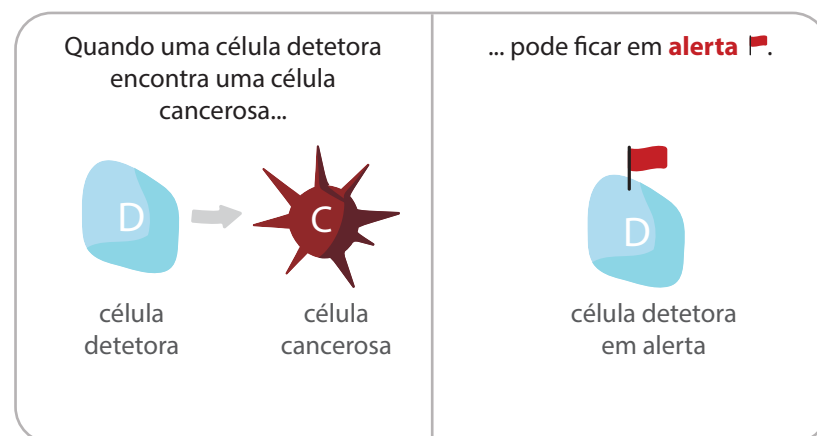
Normalmente, o seu corpo tem várias **células saudáveis** diferentes. Em alguns casos podem existir **células não saudáveis**, como as células cancerosas. O seu **sistema imunitário** é constituído por muitos tipos de células, incluindo: **células detetoras** e **células combatentes**.



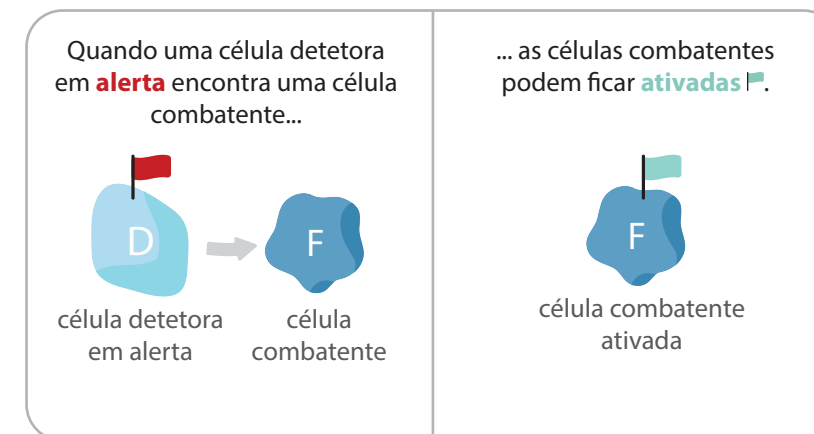
As células detetoras e as células combatentes percorrem o seu corpo à procura de ameaças vindas do exterior, tais como **vírus** e **bactérias**, e ameaças no interior, tais como o **cancro**.



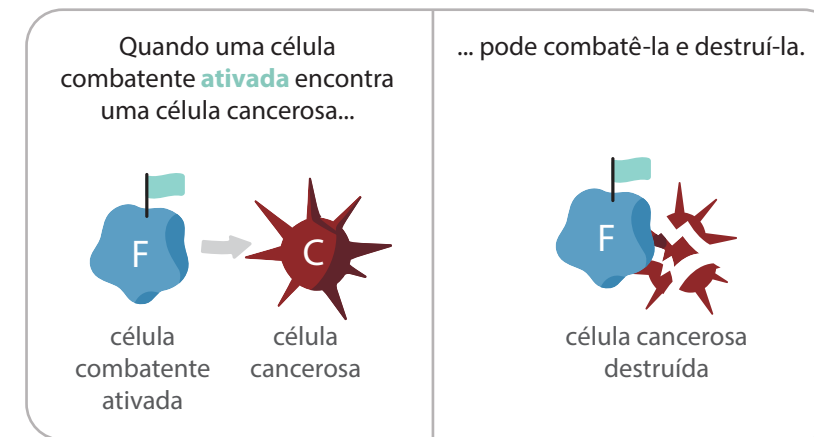
Normalmente, quando as células detetoras encontram ameaças — como as células cancerosas — podem ficar em **alerta**.



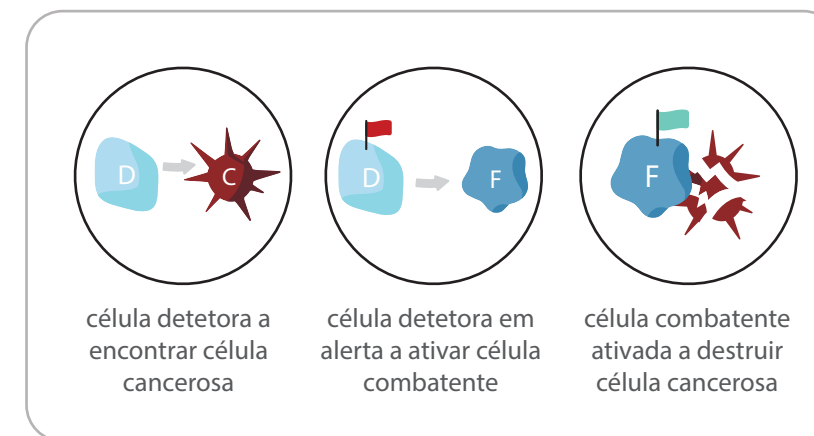
As células detetoras em **alerta** procuram a ajuda de células combatentes. Quando as encontram, **as células combatentes podem ficar ativadas**.



As células combatentes **ativadas** podem então procurar, encontrar, combater e destruir as células cancerosas.



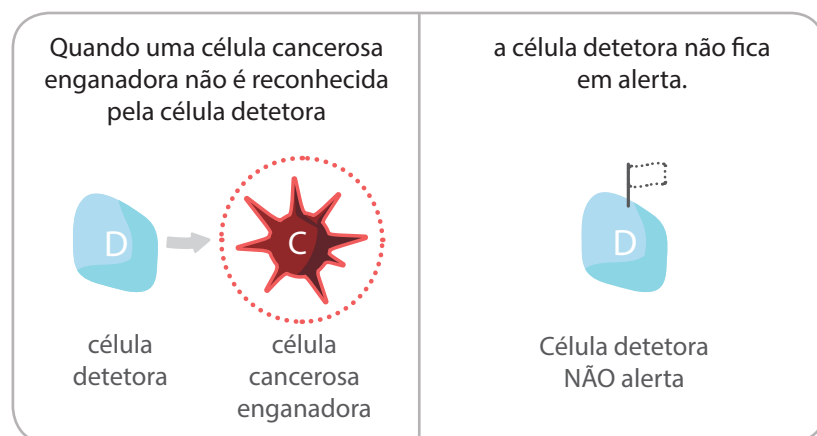
Através destas interações, o sistema imunitário pode trabalhar para manter o seu corpo saudável. **Isto está sempre a acontecer no seu corpo.**



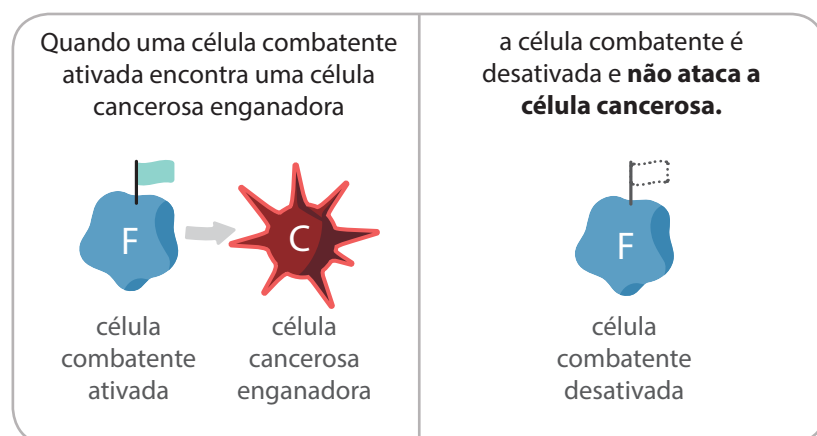
Como é que o sistema imunitário pode ser “enganado” pelo cancro?

O seu sistema imunitário pode ser enganado pelas células cancerosas. As células cancerosas conseguem alterar a forma como as células imunitárias reagem normalmente ao cancro. Vamos observar mais de perto.

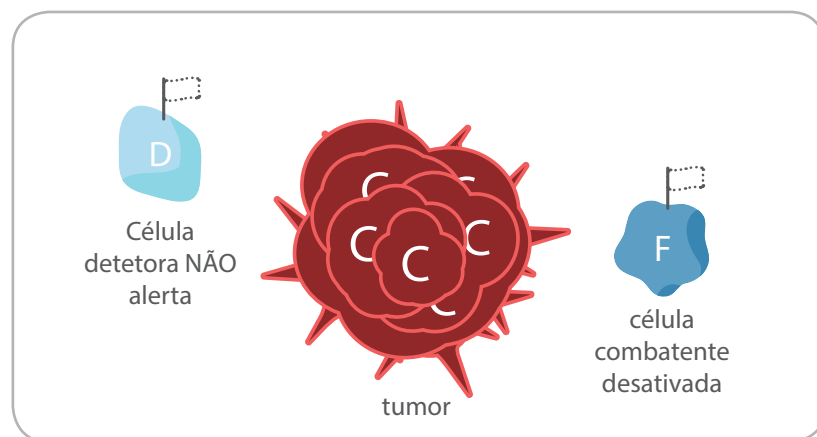
As células cancerosas enganadoras conseguem não ser reconhecidas pelas células detetoras. Por sua vez, as células detetoras não ficam em alerta.



As células combatentes podem ser desativadas por células cancerosas enganadoras que, por sua vez, não atacam as células cancerosas.



Com o tempo, as células cancerosas enganadoras que conseguem não ser reconhecidas pelas células detetoras e desativam as células combatentes conseguem continuar a sobreviver e crescer até formar um tumor.



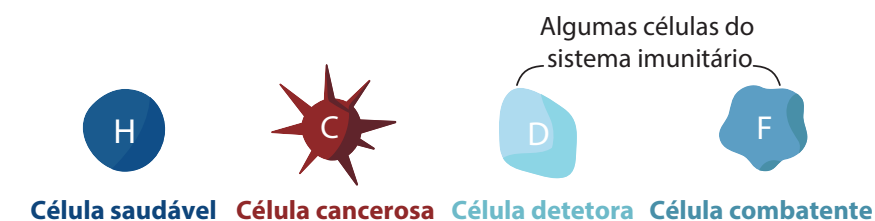
A imunoterapia como opção de tratamento

As páginas seguintes responderão a estas perguntas:

- Como é que a imunoterapia pode ajudar o sistema imunitário a combater o cancro?
- O que pode acontecer se eu receber imunoterapia juntamente com outro tratamento para o cancro?

Guia das células

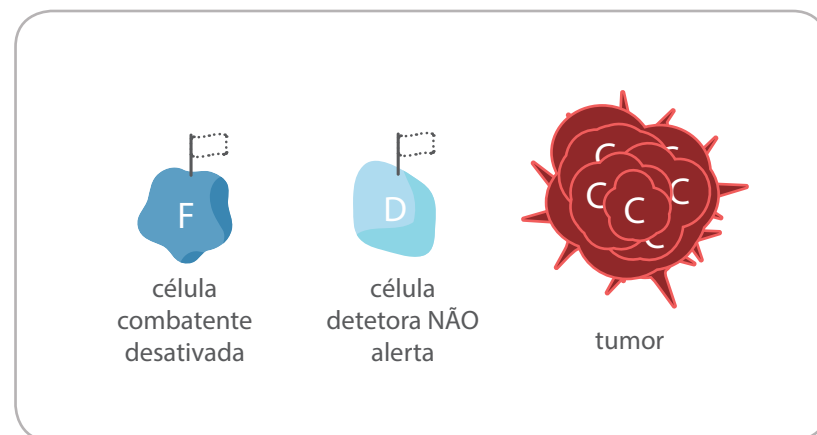
Procure estes agentes principais à medida que lê:



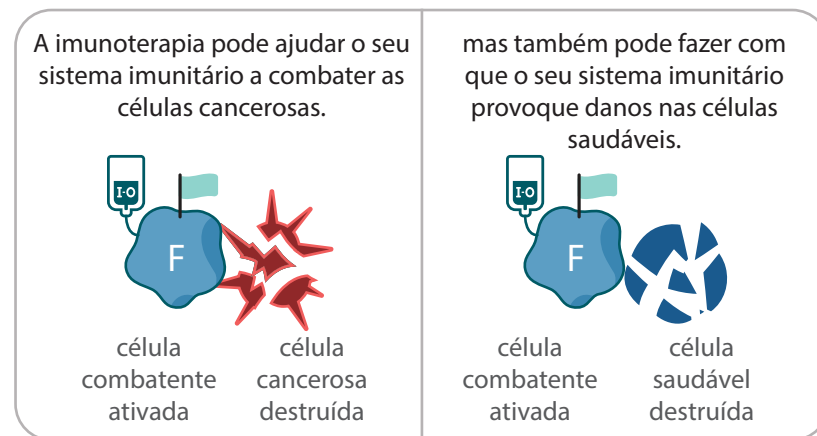
Como é que a imunoterapia pode ajudar o sistema imunitário a combater o cancro?

Existem vários tipos de imunoterapias. Todas elas podem ajudar o sistema imunitário de formas diferentes. Vamos observar mais de perto.

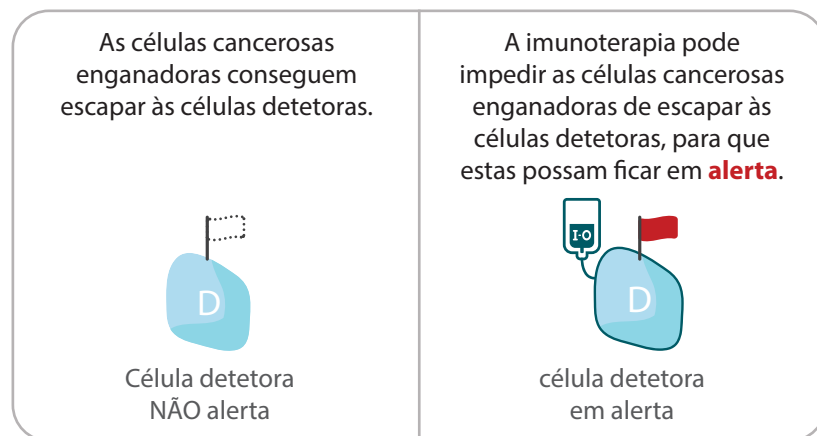
As células cancerosas enganadoras conseguem **não ser reconhecidas pelas células detetoras e desativar as células combatentes**. Por sua vez, essas células cancerosas continuam a sobreviver e crescem até formar um tumor. O seu sistema imunitário **pode precisar de ajuda para encontrar novamente e combater as células cancerosas enganadoras**.



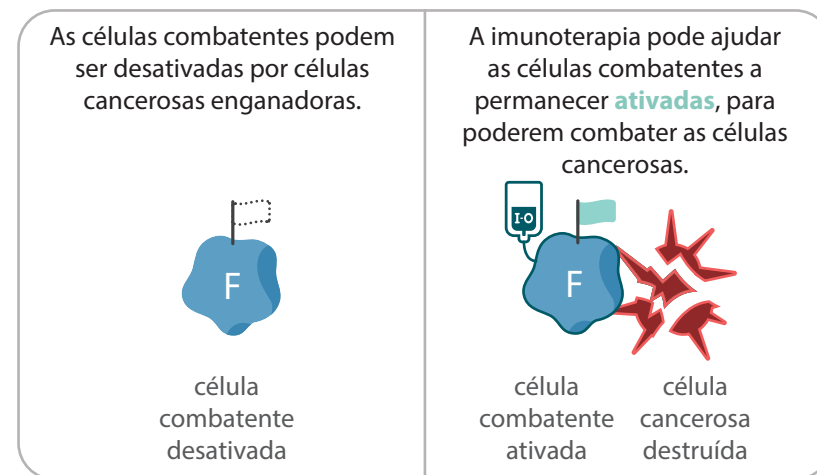
É aí que entra a imunoterapia. **A imunoterapia pode ajudar o seu sistema imunitário a combater as células cancerosas**. Porém, a imunoterapia também pode fazer com que o seu sistema imunitário provoque danos nas células saudáveis. A imunoterapia pode ajudar o seu sistema imunitário a combater as células cancerosas.



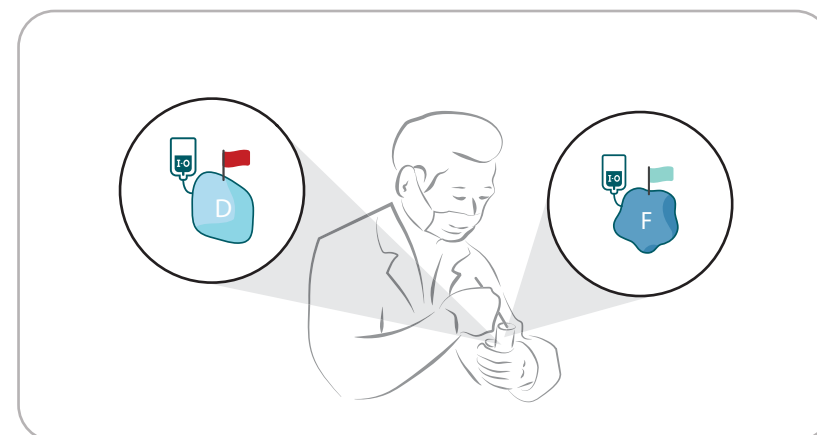
Algumas imunoterapias ajudam as células detetoras a impedir as células cancerosas enganadoras de passarem despercebidas. Então, as células detetoras podem ficar em **alerta**.



Outras imunoterapias podem **ajudar as células combatentes a permanecer ativas**. As células combatentes ativas podem então combater as células cancerosas.



Há uma investigação em curso para ver como novas imunoterapias podem ajudar o seu sistema imunitário a combater o cancro.



O que pode acontecer se eu receber imunoterapia juntamente com outro tratamento para o cancro?

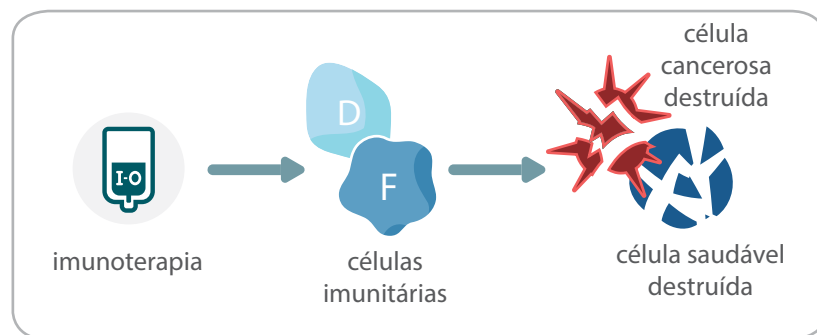
Há uma investigação em curso sobre a forma como as imunoterapias podem ser associadas a outros tratamentos para combater o cancro. De um modo geral, **quando é submetido a mais do que um tratamento para o cancro, pode haver um aumento, tanto dos riscos, como dos benefícios.**

A imunoterapia pode ser associada a outros tratamentos, como a quimioterapia, a radiação, a cirurgia, a terapêutica dirigida e outras imunoterapias.



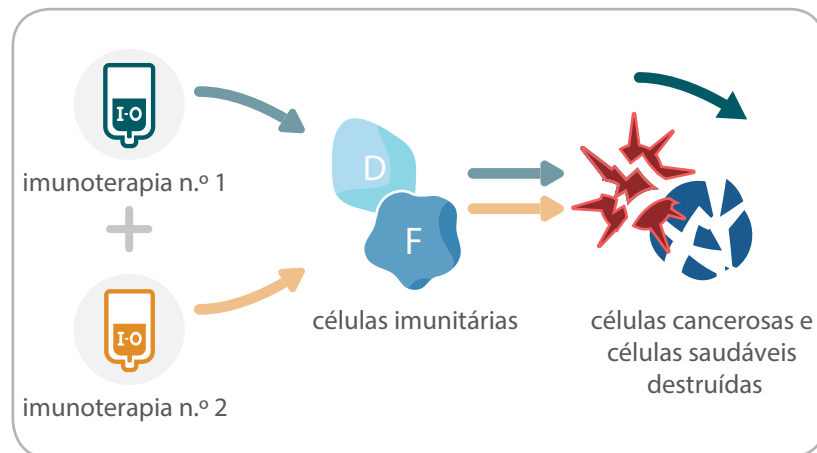
Uma imunoterapia:

Submeter-se a um tipo de tratamento de imunoterapia pode ajudar o seu sistema imunitário a combater o cancro. Mas também pode provocar danos em células saudáveis.



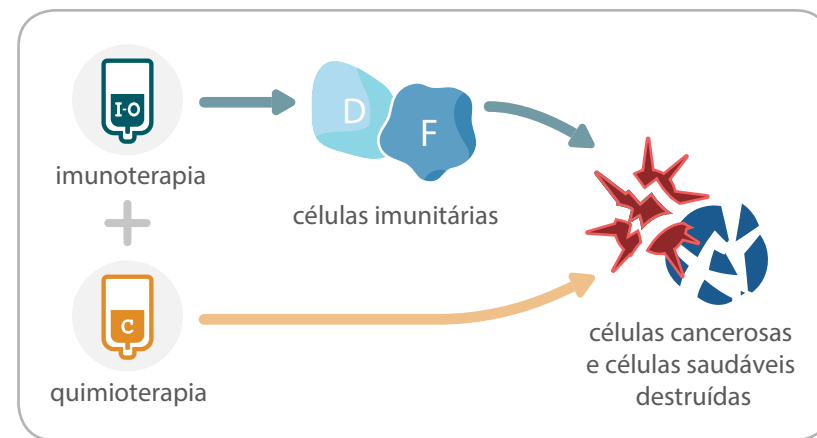
Dois tipos diferentes de imunoterapias combinadas:

Se associar dois tipos diferentes de imunoterapia, poderá haver uma **maior probabilidade de as suas células imunitárias combaterem o cancro. Mas também poderá haver uma probabilidade maior de provocar danos em células saudáveis.**



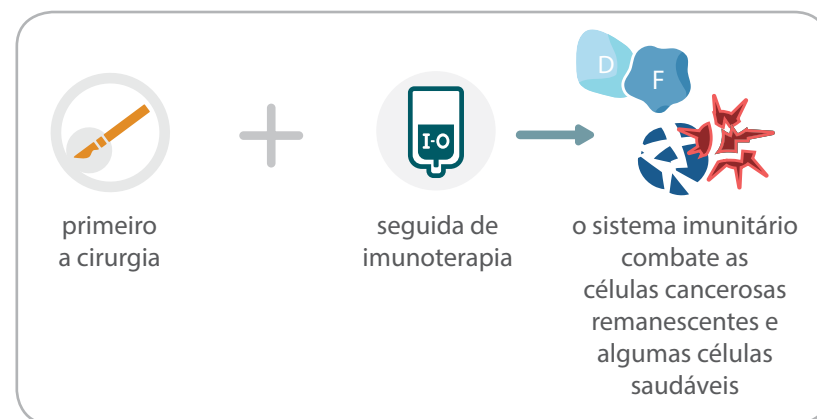
Imunoterapia e quimioterapia:

A ideia é semelhante quando a imunoterapia é combinada com outro tipo de tratamento para o cancro. Pode haver uma **maior probabilidade de combater o cancro**, mas também **existe uma maior probabilidade de provocar danos em células saudáveis.**

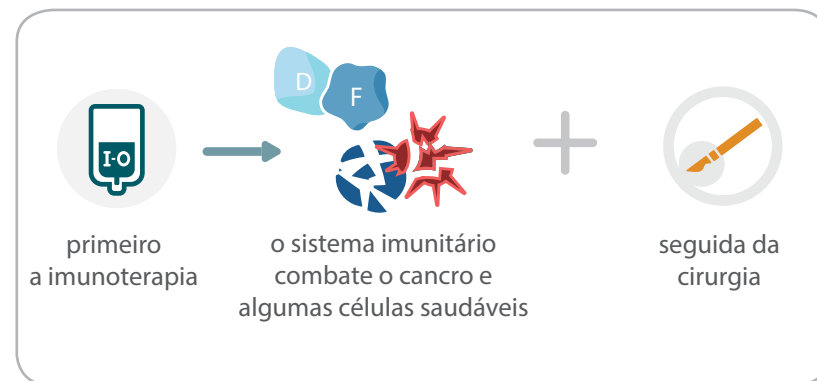


Imunoterapia com cirurgia:

O seu médico poderá recomendar que a **imunoterapia e a cirurgia sejam utilizadas, uma logo após a outra.** **A cirurgia poderá ser o primeiro tratamento, sendo seguido de imunoterapia** para ajudar o seu sistema imunitário a combater as células cancerosas remanescentes que podem não ter sido eliminadas na cirurgia. Pode ouvir esta terapia ser designada como "adjuvante".



A imunoterapia pode ser o primeiro tratamento para ajudar o sistema imunitário a combater o cancro e reduzir o tamanho do tumor. **A cirurgia será efetuada de seguida.** Pode ouvir esta terapia ser designada como "neoadjuvante".



Pode até ser efetuada uma cirurgia **em simultâneo com os tratamentos de imunoterapia.** O seu médico poderá designar isto por terapia "perioperatória".

Fale com a sua equipa de cuidados sobre qual a melhor opção de tratamento para si.

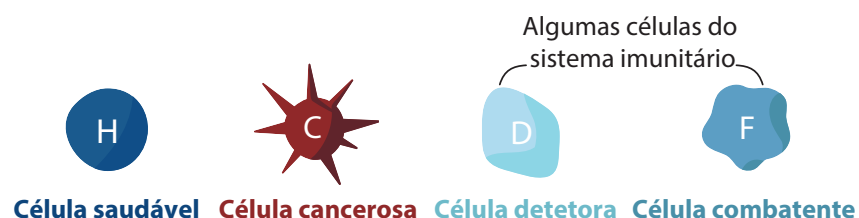
Os possíveis efeitos da imunoterapia

As páginas seguintes responderão a estas perguntas:

- Como pode o meu tumor reagir à imunoterapia?
- Como é que a imunoterapia provoca efeitos secundários?
- Quais são alguns dos efeitos secundários possíveis da imunoterapia?
- O que devo fazer se tiver efeitos secundários?

Guia das células

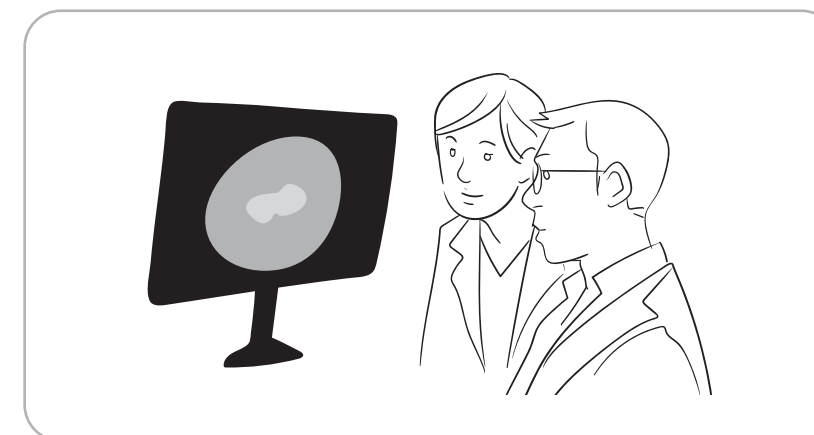
Procure estes agentes principais à medida que lê:



Como pode o meu tumor reagir à imunoterapia?

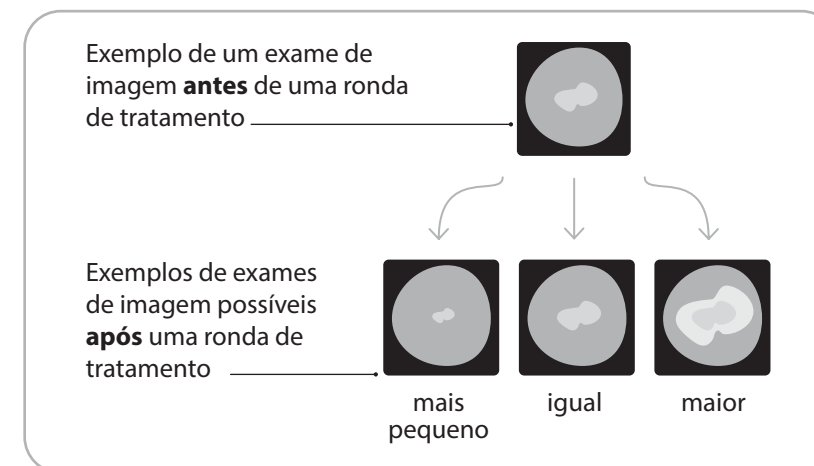
Os tumores podem reagir de forma diferente à imunoterapia, dependendo do tipo de imunoterapia e de como o seu sistema imunitário reage à mesma. Em algumas doentes, a imunoterapia pode ajudar a reduzir o tamanho do tumor. Noutras, o tumor pode parar de crescer, mesmo que não reduza de tamanho. Também é possível que o tumor não reaja de forma alguma à imunoterapia.

Nas suas consultas no hospital ou na clínica, a sua equipa de cuidados pode utilizar exames de imagem para monitorizar o seu progresso.



Após uma ronda de tratamento de imunoterapia, o tumor pode parecer **mais pequeno, igual ou maior** do que antes.

Se o seu tumor parecer maior nos exames de imagem, isso não significa forçosamente que a imunoterapia não está a funcionar.



Em alguns doentes que fazem a **cirurgia primeiro, seguida de imunoterapia**, os exames de imagem podem ter um aspeto diferente das imagens acima.

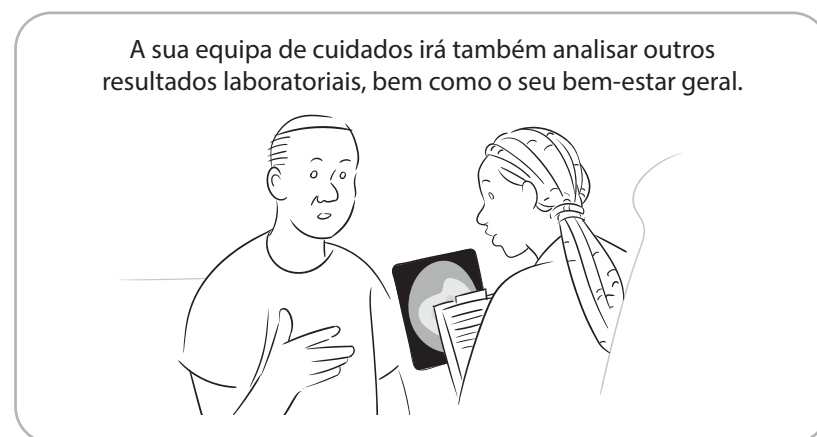
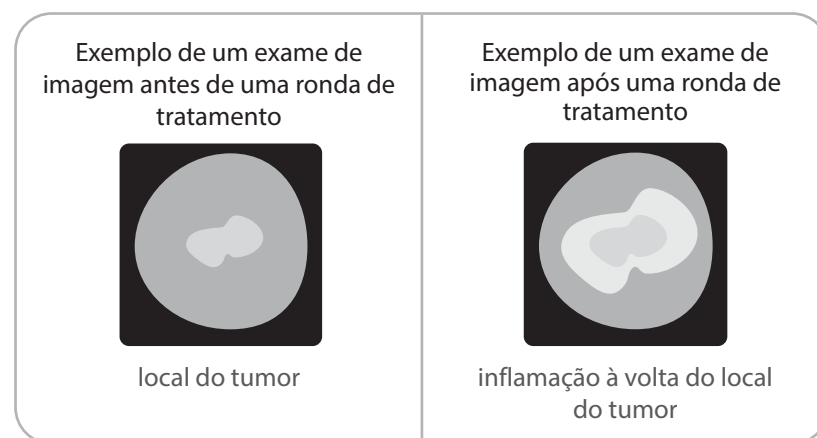
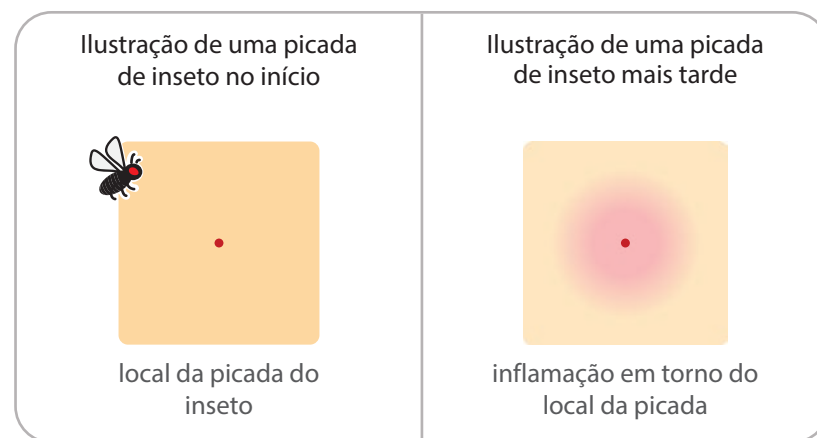
Eis uma analogia para explicar o porquê de isto poder acontecer.

Pense numa picada de inseto, em que a pele se torna vermelha, quente e inchada em torno do local da picada. Isto é um sinal de **inflamação** que resulta da reação do seu **sistema imunitário a uma ameaça, e não da picada em si.**

Pode acontecer algo do género nos seus exames de imagem. Se a imunoterapia estiver a funcionar, poderá ocorrer **inflamação à volta do tumor**, à medida que o seu sistema imunitário se move para rodear a mesma. Isto pode fazer com que o seu tumor pareça maior nos exames de imagem.

Noutros casos, quando o tumor parece maior nos exames de imagem, pode significar que a imunoterapia não está a funcionar e o tumor está a crescer. **Todos os doentes reagem à imunoterapia de modo diferente.**

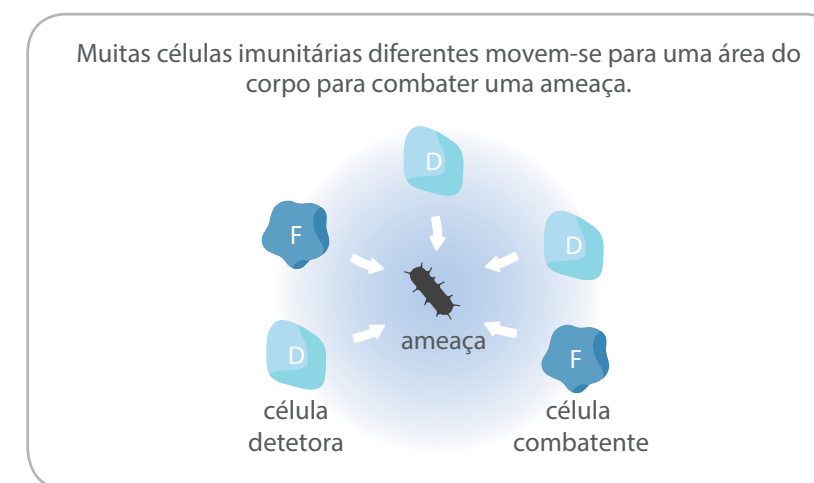
Os exames de imagem não são a única forma de ver se a imunoterapia está a funcionar. **A sua equipa de cuidados irá também analisar outros resultados laboratoriais, bem como o seu bem-estar geral.**



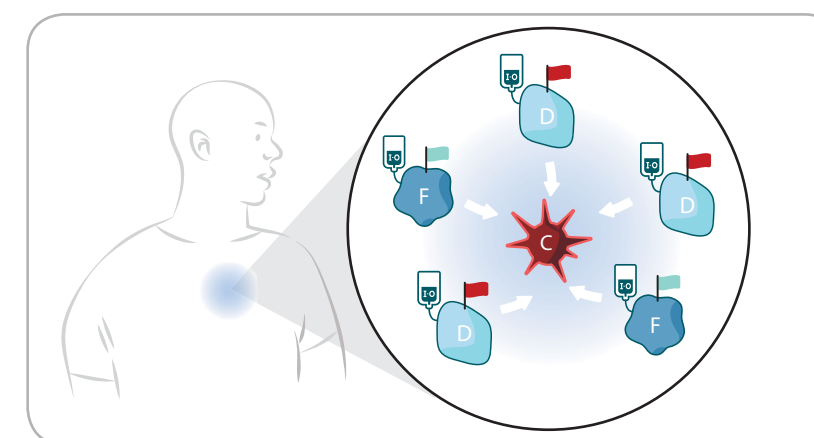
Como é que a imunoterapia provoca efeitos secundários?

Os efeitos secundários podem ocorrer porque a imunoterapia pode provocar inflamação no corpo **para além da área do tumor**. Alguns efeitos secundários podem tornar-se graves ou até mesmo fatais.

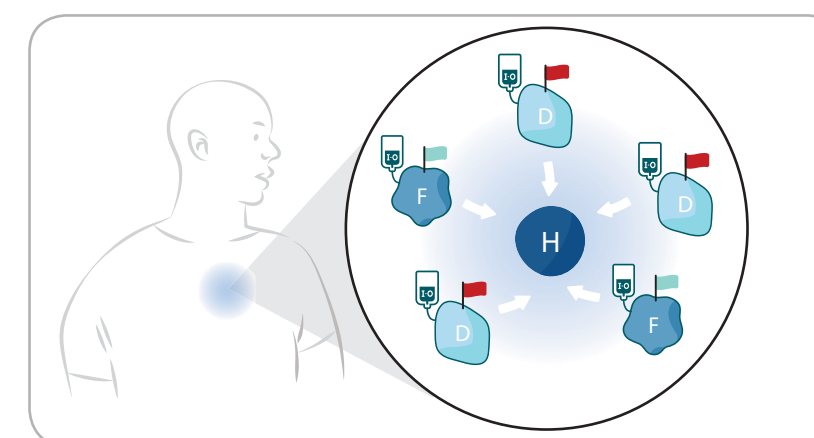
A inflamação ocorre quando muitas células imunitárias diferentes se movem para uma área lesionada ou ameaçada do corpo para combater a ameaça.



A imunoterapia pode ajudar as suas células imunitárias a **combater as células cancerosas**. Isto pode provocar inflamação à volta do tumor.



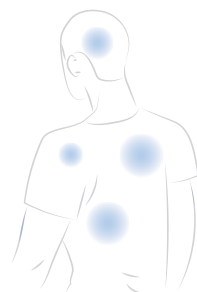
Porém, a imunoterapia pode também fazer com que as suas células imunitárias **combatam as células saudáveis**. Isto pode provocar inflamação à volta de uma parte do corpo saudável.



A imunoterapia atua nas células imunitárias que são encontradas por todo o seu corpo.

Por este motivo, a inflamação pode ocorrer em qualquer parte do corpo. Também pode ocorrer a qualquer momento, durante ou após o tratamento.

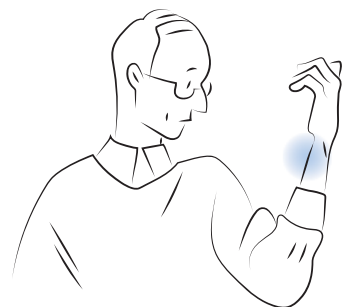
A imunoterapia atua nas células imunitárias que são encontradas por todo o seu corpo. Por este motivo, a inflamação pode ocorrer em qualquer parte do corpo.



O aspeto da inflamação e as sensações que provoca são diferentes, consoante a área do corpo em que ocorre.

Pode estar familiarizado com a inflamação cutânea que se manifesta em inchaço e vermelhidão. Mas esses não são os únicos sinais. Por exemplo, a inflamação pulmonar pode manifestar-se através da tosse.

A inflamação cutânea manifesta-se em inchaço e vermelhidão.



A inflamação pulmonar pode manifestar-se através da tosse.



A inflamação não é a única causa de efeitos secundários da imunoterapia.

Alguns efeitos secundários da imunoterapia podem também ser graves ou mesmo fatais. Alguns efeitos secundários podem começar a manifestar-se durante ou até mesmo após a conclusão do tratamento.

Ao comunicar à sua equipa de cuidados quaisquer alterações que sinta, será mais fácil de o poderem ajudar.



Lembre-se de anotar quaisquer alterações no seu corpo, independentemente de há quanto tempo foi tratado.

Quais são alguns dos efeitos secundários possíveis da imunoterapia?

A sua equipa de cuidados saberá melhor quais os efeitos secundários que poderá sentir. **Peça à sua equipa de cuidados uma lista de efeitos secundários, para que possa reconhecê-los quando surgirem.**

Os efeitos secundários que irá sentir vão depender da combinação de tratamentos que vai receber, e da forma como o seu sistema imunitário vai reagir aos mesmos. Os efeitos secundários que cada doente sente com a imunoterapia serão diferentes.

Lembre-se, **os efeitos secundários podem ocorrer a qualquer momento, durante ou após a imunoterapia.** Estes efeitos secundários podem ocorrer em qualquer parte do corpo e alguns podem ser graves, permanentes ou até mesmo fatais.



A sua equipa de cuidados poderá dar-lhe uma lista de efeitos secundários para a sua imunoterapia específica. Fale com a sua equipa de cuidados sobre o tipo de recursos que pode utilizar para compreender os possíveis efeitos secundários da imunoterapia.

O que devo fazer se tiver efeitos secundários?

É importante manter a sua equipa de cuidados informada sobre como se sente. Informe a sua equipa de cuidados de quaisquer alterações que sejam **novas, diferentes ou incomodativas.** Esteja atento aos seus sintomas e, se tiver a ajuda de um prestador de cuidados, informe-o também sobre os mesmos.



Ninguém conhece o seu corpo como você e consegue perceber quando se sente bem ou mal.

Pode ser útil manter um registo dos sintomas à medida que surgem, para que possa **partilhá-los com a sua equipa de cuidados.**

Eis algumas dicas de como pode identificar, registar e comunicar os seus efeitos secundários.

- Encontre a forma de registo que funcione melhor para si, como um diário
- Anote como se sente após uma consulta de tratamento de imunoterapia
- Informe a sua equipa de cuidados se sentir quaisquer alterações que sejam novas, diferentes ou incomodativas
- **Informe a sua equipa de cuidados sobre quaisquer efeitos secundários o mais rapidamente possível! Isto vai ajudar a equipa a gerir atempadamente os seus efeitos secundários.**



Apercebo-me de que alguns doentes hesitam em comunicar os efeitos secundários à sua equipa de cuidados. O meu conselho seria **“Não hesite!”** Estamos aqui para o ajudar e temos de estar totalmente informados para poder prestar os melhores cuidados que for possível.

Manter registo dos seus efeitos secundários é essencial para monitorizar o seu progresso.

O meu médico disse-me sempre para me lembrar de três pontos sobre os efeitos secundários:

Identificar os efeitos secundários:

Pedir à minha equipa de cuidados uma lista de efeitos secundários da minha imunoterapia específica.

Manter registo dos efeitos secundários:

Encontre uma forma pessoal de manter registo do que estou a sentir, quer no papel, quer por meio digital. E obter ajuda do meu prestador de cuidados, se precisar.

Informar a minha equipa de cuidados:

Não hesite!



PARTE 2

À sua experiência com o cancro

Secções da Parte 2:

A sua jornada de tratamento	28
Compreender a sobrevivência ao cancro	36
Bem-estar emocional	40
Falar com a sua equipa de cuidados e aprender mais	44

A sua jornada de tratamento

As páginas seguintes responderão a perguntas relacionadas com a sua jornada antes, durante e após o tratamento.

Antes do tratamento:

- **Que factores são importantes para eu considerar antes de iniciar a imunoterapia?**
- **Onde posso aprender mais sobre a imunoterapia como opção?**

Durante o tratamento:

- **Como pode ser a minha jornada de tratamento de imunoterapia?**
- **Como me preparo para as minhas consultas de tratamento?**
- **TELEMEDICINA** (inclui quatro perguntas)

Após o tratamento:

- **Como será a minha jornada após a conclusão do tratamento?**

Que fatores importantes devo considerar antes de iniciar a imunoterapia?

Deverá ter em conta alguns dos fatores seguintes:

- De que tipo de **apoio de amigos ou familiares** irei precisar ao longo deste tratamento?
- Como irei **deslocar-me até ao hospital ou clínica** para as minhas consultas de tratamento?
- Poderei **tirar alguns dias de folga do trabalho**, se precisar?
- Como poderei continuar a **participar em atividades** que são importantes para mim?
- Conseguirei **pagar este tratamento**?

Fale com a sua equipa de cuidados sobre qualquer hesitação que possa ter em iniciar a imunoterapia. **É importante ter uma conversa verdadeira e honesta com a sua equipa de cuidados sobre os fatores que são importantes para si.**

Onde posso aprender mais sobre a imunoterapia como opção?

A sua equipa de cuidados é a melhor fonte de informação. Ela pode:

- Responder às suas **perguntas sobre imunoterapia**
- Recomendar **recursos educativos fiáveis**



Quando andava a pesquisar tratamentos online, sentia-me muito confuso. Era difícil dizer que recursos eram verdadeiros, por isso falei com a minha médica e ela ajudou-me a encontrar os recursos mais adequados a mim.

Como pode ser a minha jornada de tratamento de imunoterapia?

Submeter-se a imunoterapia é uma decisão importante que irá tomar juntamente com a sua equipa de cuidados. A sua jornada com a imunoterapia será única. Tenha em mente que a imunoterapia pode não funcionar com todos os doentes.

As etapas gerais de uma jornada de imunoterapia serão:

1. Considerar a imunoterapia como tratamento

- **Falar com o seu médico sobre a imunoterapia** e de como poderá ser diferente das suas outras opções de tratamento do cancro
- Pensar nos **fatores de vida importantes**, como o custo, transporte e tempo despendido
- Pense se estará disposto a:
 - **Falar com a sua equipa** de cuidados sobre todos os seus efeitos secundários
 - Manter a sua equipa de cuidados atualizada e **informada sobre a sua saúde**
 - **Ser um parceiro ativo** da sua equipa de cuidados durante o seu tratamento de imunoterapia

Se você e o seu médico decidirem que a imunoterapia é a melhor opção para si, então passará às etapas 2 e 3.

2. Ser um parceiro ativo no seu tratamento

- **Comparecer** a todas as suas consultas de tratamento de imunoterapia
- **Informar a sua equipa de cuidados sobre como se sente**, incluindo alterações que possam ser novas, diferentes ou incomodativas
- **Fazer exames médicos** para monitorizar o seu progresso e os possíveis efeitos secundários

3. Monitorizar a sua saúde

- **Manter registo da sua saúde e bem-estar geral, incluindo de quaisquer efeitos secundários**
- Falar com as pessoas que tem por perto sobre o **tipo de ajuda de que pode precisar**

Eu e o meu médico somos uma equipa. Quando falámos da imunoterapia pela primeira vez, falámos de efeitos secundários, de fatores de vida e dos testes que era necessário fazer, antes de decidir receber o tratamento.



Como me preparo para as minhas consultas de tratamento?

Pense em fazer o que é referido abaixo, antes de ir à sua consulta de tratamento.

- **Ligar antecipadamente a confirmar a consulta.** Perguntar o que **precisa de levar**, ou o que pode fazer para se preparar
- **Transporte da e para a visita**
- **Anotar quaisquer** perguntas que possa ter e quaisquer tópicos que possa querer discutir com a sua equipa de cuidados (como alguma alteração nova, diferente ou incomodativa)
- **Manter toda a sua informação de saúde** no mesmo sítio e levá-la para todas as consultas
- **Trazer algo para se distrair** enquanto espera, ou enquanto recebe as suas perfusões do tratamento de imunoterapia
- **Trazer apoio** — um amigo ou familiar que possa ajudá-lo a ter atenção a todos os detalhes durante a consulta



Por vezes, quando chego a casa após a minha consulta, lembro-me de outras perguntas que queria fazer. Devia tê-las anotado!

Levei o meu portátil, livros, tricô, música e até um filme para ver - tudo para me distrair da perfusão.



O que é a telemedicina?

A telemedicina é quando você e o seu médico se veem e falam um com o outro através de um computador, tablet ou smartphone. Também pode incluir comunicar com a sua equipa de cuidados através de textos, mensagens diretas ou registos de saúde online.

Ao longo dos anos, a telemedicina tornou-se mais comum para ultrapassar os obstáculos às consultas. Pode ser útil em cada fase da jornada, desde o diagnóstico, durante o tratamento e nas consultas, após ter terminado o seu tratamento do cancro.

O que é possível fazer através da telemedicina?

Pode fazer muitas das mesmas coisas durante uma consulta de telemedicina que faria numa consulta presencial, como sentar-se com o seu médico ou a equipa de cuidados, incluindo partes do exame físico.

Numa chamada de telemedicina, a sua equipa de cuidados pode:

- **Ver** que aspeto tem e se apresenta algum inchaço ou vermelhidão
- **Ouvir** se está a tossir ou se tem dificuldade em respirar
- **Partilhar** os seus exames de imagem por e-mail ou ecrã de computador
- **Dar apoio** emocional e muito mais

A sua equipa de cuidados também pode ensiná-lo a medir a frequência cardíaca, a tensão arterial e a temperatura com os dispositivos que tem em casa. Também lhe pode mostrar como fazer outras partes do exame físico.



Diga à sua equipa de cuidados o que você, ou o seu prestador de cuidados, estariam à vontade para aprender a fazer na chamada.

Quais são algumas das vantagens da telemedicina?

A telemedicina pode permitir-lhe:

- Estar **mais relaxado** quando está em sua casa
- **Mostrar ao médico como faz as suas atividades diárias**
- Ter o seu **prestador de cuidados, familiares ou amigos presentes** numa chamada de telemedicina, mesmo que vivam longe
- **Não ter de se deslocar**, sobretudo se tiver várias consultas
- **Não se preocupar em cuidar dos filhos**, quando ambos os pais têm de ir a consultas
- Ser atendido numa consulta de telemedicina para expor **preocupações urgentes**
- Utilizar a telemedicina para **consultas de apresentação**, antes de decidir qual é o médico certo para si
- Fazer perguntas à sua equipa de cuidados, **entre consultas**
- **Ver os seus exames de imagem**, logo que estejam disponíveis
- Ser mais ativo nos seus cuidados, **aprendendo a fazer algumas partes do exame físico**

Muitos doentes nem sequer sabem que a telemedicina é uma opção de que dispõem. Alguns doentes receiam que seja difícil saber como utilizar a tecnologia. Outros receiam que sem o exame físico, o médico possa perder algum detalhe importante.



Fale com a sua equipa de cuidados sobre as vantagens e desvantagens da telemedicina e exponha quaisquer preocupações.



Como me preparo para as consultas de telemedicina?

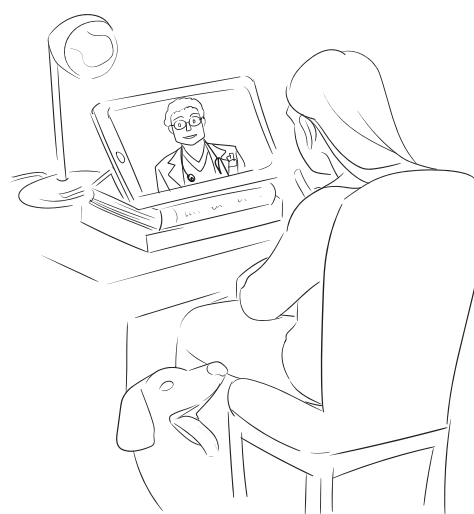
É importante ter alguns aspetos em conta ao preparar-se para a consulta de telemedicina. Quanto melhor preparado estiver, melhor correrá a consulta. Poderá ser útil falar com a sua equipa de cuidados sobre a preparação para as consultas de telemedicina, quando confirmar a sua consulta.

Pense em fazer o que é referido abaixo, alguns dias antes da sua consulta de telemedicina.

- **Perguntar à sua equipa de cuidados de que dispositivos poderá necessitar.** Poderá até ser possível pedir emprestado um dispositivo à sua equipa de cuidados
- **Perguntar à sua equipa de cuidados que tecnologia poderá ter de transferir** e se o seu dispositivo irá funcionar com a aplicação que necessita de utilizar para a chamada de telemedicina
- **Pedir à sua equipa de cuidados que providencie um tradutor** para participar na chamada, caso necessário
- **Anotar quaisquer perguntas** que possa ter e quaisquer tópicos que possa querer discutir, para não ter de se preocupar em recordar as mesmas durante a chamada
- **Convidar um prestador de cuidados, familiar ou amigo a participar na chamada,** mesmo que vivam longe. Alguns prestadores de cuidados podem ajudar com a tecnologia e a posicionar a câmara, para mostrar os efeitos secundários, caso não consiga fazê-lo por si.

Para um local perfeito, encontre uma área pequena de sua casa que seja silenciosa e privada, para que possa concentrar-se em falar com o seu médico. Eis uma lista de verificação útil para a configuração do seu espaço em casa:

- Esteja numa **área bem iluminada.** Também pode ter uma lanterna à mão.
- Ponha a **câmara o mais próximo possível, e ao nível dos olhos**
- Utilize **roupas soltas** para mostrar quaisquer efeitos secundários
- Quando utilizar um **telemóvel ou tablet, fixe-o com livros,** de modo a ter as mãos livres
- Tenha as suas **perguntas, anotações e uma caneta** à mão
- Sente-se numa **cadeira estável**

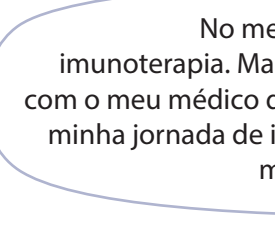


Como será a minha jornada após a conclusão do tratamento?

A experiência de cada doente após o tratamento será diferente. Eis algumas coisas que podem tornar-se importantes para si, após a conclusão do seu tratamento.



Agora estou novamente empenhado no meu papel de marido. Não quero que a minha esposa continue a ver-me como um doente. Sinto que tenho energia restante dos poucos anos de tratamento. Estou empenhado em recuperar a minha vida e reaproximar-me dos meus amigos.



No meu tratamento, fiz a cirurgia, seguida de imunoterapia. Mais tarde, quando fui fazer um exame geral de saúde com o meu médico de cuidados primários, fui eu que tive de lhe explicar a minha jornada de imunoterapia. Isto deu-me coragem para partilhar a minha história com outras pessoas.



Mesmo quatro anos após o meu tratamento, continuo a sentir-me ansioso sempre que tenho de fazer exames de imagem de seguimento. Frequento grupos de apoio online e ajudamo-nos mutuamente a lidar com estas sensações que chamamos de "examsiedade".

Terminei o tratamento há muitos anos, mas ainda tenho efeitos secundários a longo prazo. Continuo a manter registo dos meus efeitos secundários e informo logo o meu médico sobre os mesmos.



Sempre foi importante para mim contar a história da minha experiência com o tratamento de imunoterapia. Sou agora porta-voz de doentes e a minha esposa fala sobre a sua experiência como prestadora de cuidados.

Compreender a sobrevivência ao cancro

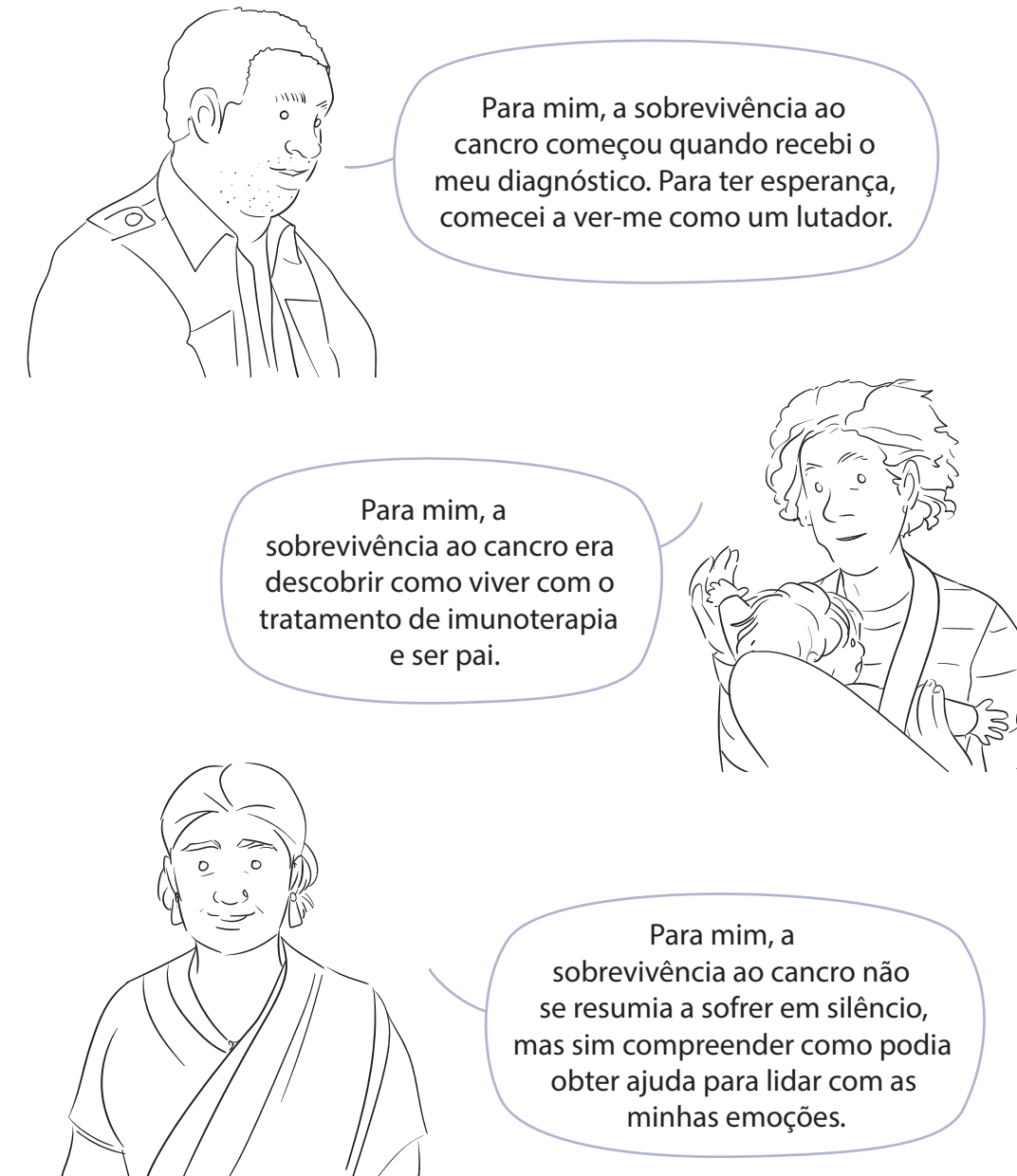
As páginas seguintes responderão a estas perguntas:

- O que é a sobrevivência ao cancro?
- Quais são os elementos da sobrevivência ao cancro?
- O que é um plano de cuidados de sobrevivência?
- Por que é que preciso de um plano de cuidados de sobrevivência?

O que é a sobrevivência ao cancro?

O processo de viver com, durante e após o cancro, desde o diagnóstico, ao tratamento e ao acompanhamento é muitas vezes designado por “sobrevivência ao cancro.” Os doentes oncológicos vivem mais tempo do que viviam no passado e têm agora diferentes necessidades.

Atualmente, muitos doentes oncológicos veem-se como lutadores e sobreviventes.



Reserve alguns instantes para pensar no que a **sobrevivência ao cancro pode significar para si.**

Quais são os elementos da sobrevivência ao cancro?

Cada doente oncológico é único e tem diferentes necessidades e desafios ao longo da sua jornada de sobrevivência ao cancro.

A sobrevivência ao cancro pode ter muitos elementos que são importantes na sua vida.

Alguns serão mais importantes para si no diagnóstico, outros no fim do seu tratamento.



Fale com a sua equipa de cuidados sobre os elementos da sobrevivência ao cancro que são agora importantes para si.

Eis alguns elementos comuns para dar início à sua conversa e descobrir o que a sobrevivência ao cancro significa para si:

- **Bem-estar emocional** e a forma como se sente no dia a dia
- **Exercício** e o seu regime alimentar
- **Planeamento familiar** e o seu papel como pai/mãe ou avô/avó
- **Saúde sexual**
- Manter ou voltar ao **trabalho**
- Redescobrir os **relacionamentos**
- **Planeamento financeiro** e custo do tratamento
- **Bem-estar espiritual**
- Melhorar a relação com o seu **médico de cuidados primários (PCP)**



O que era mais importante para mim mudou ao longo da minha experiência com o cancro e a imunoterapia.

Sempre falei com a minha equipa de cuidados sobre os elementos que eram importantes para mim.

O que é um plano de cuidados de sobrevivência?

Um plano de cuidados de sobrevivência é uma ferramenta para ajudar o seu oncologista, o seu médico de cuidados primários e os outros membros da sua equipa de cuidados a trabalhar consigo para lhe prestar os melhores cuidados ao nível das suas necessidades médicas, físicas, emocionais, mentais, sociais e espirituais, mesmo após o fim do seu tratamento.

Por que é que preciso de um plano de cuidados de sobrevivência?

É importante para toda a sua equipa de cuidados, **porque ajuda todos os membros da equipa a comunicar consigo, e uns com os outros, sobre os seus cuidados de forma holística.** É também importante como um documento que **o seu prestador de cuidados e os seus familiares podem utilizar para saber toda a sua jornada de tratamento,** sobretudo se não consegue explicá-la por si próprio.

Um plano de cuidados de sobrevivência para o tratamento de imunoterapia pode incluir:

- **Todos os elementos da sobrevivência ao cancro** que são mais importantes para si, incluindo o bem-estar emocional, os seguros, a gestão das relações, a saúde sexual e muito mais
- **Informação de contacto** para toda a sua equipa de cuidados, incluindo os seus prestadores de cuidados
- **Detalhes do seu tratamento de imunoterapia** e qualquer outro tratamento oncológico que recebeu ou esteja a receber
- A forma como os seus **efeitos secundários foram geridos**, incluindo o que funcionou e o que não
- Qual será o seu **acompanhamento** após o tratamento

Bem-estar emocional

As páginas seguintes responderão a estas perguntas:

- **É normal sentir o que sinto?**
- **O que posso fazer para lidar com isto?**
- **O que posso fazer para manter registo das minhas emoções?**
- **Com quem posso falar para obter mais apoio?**
- **Como posso manter o meu bem-estar geral?**

É normal sentir o que sinto?

Viver com o cancro pode ser difícil do ponto de vista emocional. **Aquilo que sente são respostas normais a esta experiência que muda por completo a vida de uma pessoa.**

Por vezes, consegue lidar sozinho com essas emoções, mas noutras talvez precise da ajuda de outras pessoas. Lembre-se de que também é humano, não apenas um doente. **Não está sozinho na sua luta contra o cancro.**

O que posso fazer para lidar com isto?

O seu bem-estar emocional, mental, físico e espiritual são todos igualmente importantes. Identificar como se sente é o primeiro passo para cuidar de si.



Gosto de escrever e meditar para libertar a mente do stress. É importante reservar algum tempo para a autorreflexão.

Pense em reservar algum tempo uma vez por semana para refletir sobre

- Como está a manter os **relacionamentos** com outras pessoas
- As **emoções** que está a sentir (boas ou más)

O que posso fazer para manter registo das minhas emoções?

De vez em quando, utilize a lista de autorreflexão abaixo para o ajudar a refletir sobre como se sente. Esteja à vontade para tirar fotocópias desta página.

Nos últimos 7 dias:

Senti-me preocupado...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me triste...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me zangado...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me indefeso...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me culpado...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me ansioso...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me em negação...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me _____

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me esperançoso...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me otimista...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me enérgico...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me feliz...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me fortalecido...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me agradecido...

Nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Sempre

Senti-me _____

Nunca Raramente Às vezes Often Always

Pense em partilhar as autorreflexões acima com a sua equipa de cuidados para iniciar uma conversa. Discutir as suas emoções e preocupações pode ajudar os outros a compreender como podem ajudá-lo.

Com quem posso falar para obter mais apoio?

Poderá ser útil deixar os outros participarem na sua jornada e aprender com as suas experiências e perceções. **É muito comum que os doentes sejam ativos na sua comunidade, procurem apoio e peçam ajuda a outras pessoas, tais como:**

- A sua **equipa de cuidados**
- Outros doentes **sem tratamento de imunoterapia**
- **Grupos de apoio** (na sua área ou online)
- Profissionais como **terapeutas, conselheiros ou líderes espirituais**
- **Amigos e familiares**



Sabemos que atravessa um momento difícil. Esteja à vontade para nos contactar, se precisar de mais ajuda. Poderemos apresentar-lhe outros recursos na sua área, ou online.

Como posso manter o meu bem-estar geral?

Pense em praticar as atividades listadas abaixo para manter o seu bem-estar geral. Consulte sempre a sua equipa de cuidados, antes de iniciar qualquer atividade nova.

- Fazer uma **caminhada** e apanhar ar fresco
- **Praticar exercício**
- Comer **refeições saudáveis**
- Praticar uma **atividade de que goste**
- **Descansar**

Falar com a sua equipa de cuidados e aprender mais

As páginas seguintes responderão a estas perguntas:

- Como falo com a minha equipa de cuidados?
- Que tipo de perguntas posso fazer à minha equipa de cuidados?
- Que palavras posso pesquisar para aprender mais?
- Que recursos online podem dar-me mais informação sobre o cancro, a imunoterapia e o apoio disponível?

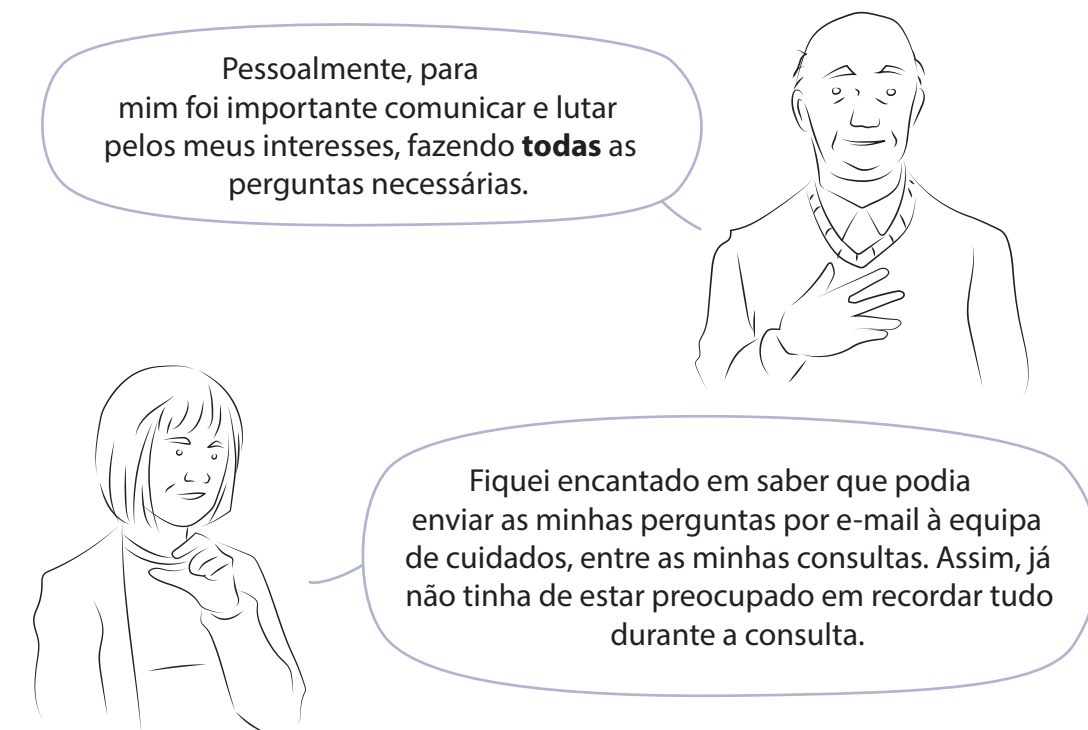
Como falo com a minha equipa de cuidados?

Pode sentir-se intimidado em falar com a sua equipa de cuidados e fazer perguntas. Por vezes, também é difícil compreender o que o médico diz, ou recordar o que queria perguntar e discutir.

Mas **fazer perguntas é uma forma importante de abordar os aspetos que podem estar a preocupá-lo.**

Eis algumas dicas sobre como fazer perguntas:

- Pense e anote o que quer perguntar, **antes** de falar com a sua equipa de cuidados
- Tire notas, ou pergunte se pode **gravar a consulta**
- Pergunte se está disponível um **vídeo ou transcrição** da sua chamada de telemedicina
- Peça a **um prestador de cuidados, familiar ou amigo para estar presente** na conversa com a sua equipa de cuidados
- Se não compreender a resposta da equipa de cuidados à sua pergunta, peça um esclarecimento. **Não tenha vergonha de pedir mais informações!**



Pergunte à sua equipa de cuidados como contactá-la em caso de dúvidas adicionais após a sua consulta.

Que tipo de perguntas posso fazer à minha equipa de cuidados?

Pode fazer **as perguntas** que entender. Para ajudá-lo a começar, eis uma lista de perguntas de exemplo para refletir.

PERGUNTAS SOBRE IMUNOTERAPIA NOTAS

A imunoterapia é a opção certa para mim?

Existem imunoterapias aprovadas para o meu cancro?

Há outro doente com quem possa falar sobre a sua experiência com a imunoterapia?

Eu ou a minha companheira poderemos engravidar durante o meu tratamento de imunoterapia?

Que outras opções tenho?

Se não existe uma imunoterapia aprovada para o meu cancro, existe algum ensaio clínico associado à imunoterapia ou outro em que possa participar?

PERGUNTAS SOBRE BIOMARCADORES NOTAS

O que são testes de biomarcadores?

O que é que os testes de biomarcadores podem dizer sobre o meu cancro?

PERGUNTAS SOBRE COMO PODE A IMUNOTERAPIA SER UTILIZADA EM COMBINAÇÃO COM OUTROS TRATAMENTOS

NOTAS

Esta imunoterapia será o meu único tratamento? Se não, que outros tratamentos podem fazer parte do meu plano de tratamento?

Terei mais efeitos secundários se receber mais do que um tipo de tratamento?

Irei receber os tratamentos em simultâneo, ou um após o outro?

Terei de vir várias vezes ao hospital ou clínica para fazer vários tratamentos, ou é tudo realizado no mesmo dia?

Todos os meus tratamentos serão no mesmo hospital ou clínica?

Quantos tratamentos diferentes posso receber?

Posso falar com alguém que tenha feito vários tratamentos?

Que tipo de investigação foi feita sobre isto?

PERGUNTAS SOBRE CUSTOS

NOTAS

Qual será o custo da imunoterapia?

Com quem poderei falar se tiver perguntas sobre custos, cobertura de seguros e pagamentos?

PERGUNTAS SOBRE AS CONSULTAS DO TRATAMENTO DE IMUNOTERAPIA

NOTAS

Com que frequência tenho de ir ao hospital ou clínica para as minhas consultas do tratamento de imunoterapia?

Quanto tempo demora, em média, cada consulta?

O que acontece durante cada consulta?

Como irei receber a imunoterapia (ex.: por via intravenosa, em comprimido)?

Devo trazer alguém a acompanhar-me em cada consulta?

Como me sentirei após cada consulta?

Quem posso contactar após o horário de expediente?

Se me mudar, posso continuar a imunoterapia noutra hospital ou clínica?

PERGUNTAS SOBRE EFEITOS SECUNDÁRIOS

NOTAS

Que tipo de efeitos secundários posso ter?

Quando ocorrem geralmente os efeitos secundários?

Com quem devo falar se tiver efeitos secundários?

Como saberei quando devo contactar o médico e quando devo apenas manter registo dos meus efeitos secundários?

Se tiver que ser atendido por um médico do serviço de urgência, ou qualquer outro profissional de saúde, o que devo dizer-lhes sobre a minha imunoterapia e os efeitos secundários?

PERGUNTAS SOBRE TELEMEDICINA

NOTAS

Não tenho computador, posso mesmo assim ter uma consulta de telemedicina?

Quanto tempo duram as consultas de telemedicina?

Como é que o meu médico fará um exame físico, se for necessário?

Existe uma consulta presencial após a de telemedicina?

Que palavras posso pesquisar para aprender mais?

Abaixo está uma lista de palavras e frases deste guia e as respetivas definições. Pode utilizar esta lista como termos de pesquisa, para saber mais sobre estes tópicos online, para falar com os seus grupos de apoio, ou fazer perguntas sobre eles à sua equipa de cuidados.

Terapia adjuvante é um tipo de tratamento combinado de imunoterapia e cirurgia. A cirurgia pode ser o primeiro tratamento, seguido de imunoterapia, para ajudar o seu sistema imunitário a combater as células cancerosas remanescentes que possam não ter sido eliminadas na cirurgia.

Sobrevivência ao cancro é o processo de viver com, durante e após o cancro, desde o diagnóstico, passando pelo tratamento, até ao acompanhamento.

Imuno-oncologia (por vezes designada por imunoterapia do cancro, ou apenas imunoterapia) consiste em utilizar medicamentos que podem ajudar o próprio sistema imunitário do seu corpo a combater o cancro.

Sistema imunitário é a forma que o seu corpo tem de proteger as células saudáveis de infeções e doenças. O seu sistema imunitário pode ajudar a impedir o crescimento descontrolado de células não saudáveis.

Terapia neoadjuvante é um tipo de tratamento combinado de imunoterapia e cirurgia. A imunoterapia pode ser o primeiro tratamento, para ajudar o seu sistema imunitário a combater o cancro e reduzir o tamanho do tumor. Esta é seguida de cirurgia.

Terapia perioperatória é um tipo de tratamento combinado de imunoterapia e cirurgia. Neste tratamento poderá fazer uma cirurgia associada a dois tratamentos de imunoterapia. Pode começar com a imunoterapia, depois fazer a cirurgia e depois novamente a imunoterapia.

“Examsiedade” é uma sensação de ansiedade ou angústia que pode sentir antes, durante ou após ter de fazer um exame de imagem para monitorizar o seu cancro durante o tratamento, ou no acompanhamento.

Plano de cuidados de sobrevivência é uma ferramenta para ajudar o seu oncologista, o seu médico de cuidados primários e os outros membros da sua equipa de cuidados a trabalhar consigo para lhe prestar os melhores cuidados ao nível das suas necessidades médicas, físicas, emocionais, mentais, sociais e espirituais, mesmo após o fim do seu tratamento.

AS MINHAS PALAVRAS E FRASES

AS MINHAS DEFINIÇÕES



Pode sempre pedir à sua equipa de cuidados para explicar quaisquer palavras que não compreenda.

Que recursos online me podem dar mais informação sobre o cancro, a imunoterapia e o apoio disponível?

American Cancer Society
[cancer.org](https://www.cancer.org)

Bright Spot Network
[brightspotnetwork.org](https://www.brightspotnetwork.org)

Cancer and Careers
[cancerandcareers.org](https://www.cancerandcareers.org)

Cancer Support Community
[cancersupportcommunity.org](https://www.cancersupportcommunity.org)

Cancer Research Institute
[cancerresearch.org](https://www.cancerresearch.org)

CancerCare
[cancercares.org](https://www.cancercares.org)

Caring Bridge
[caringbridge.org](https://www.caringbridge.org)

ClinicalTrials.gov
[ClinicalTrials.gov](https://www.clinicaltrials.gov)

Family Reach
[familyreach.org](https://www.familyreach.org)

Base de dados da Food and Drug Administration
[Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) ou [accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf)

INSPIRE
[inspire.com](https://www.inspire.com)

Stand Up To Cancer
[standuptocancer.org](https://www.standuptocancer.org)

A lista de recursos é fornecida para sua conveniência. A Bristol Myers Squibb não aprova, nem é responsável pela informação facultada por terceiros.

O que posso fazer agora?

- **Pense em visitar as hiperligações listadas na página anterior** para obter mais informações sobre cancro, imunoterapia e apoio.
- **Pense em se preparar para quaisquer conversas com a sua equipa de cuidados**, revendo as perguntas de exemplo deste guia e anotando quaisquer outras perguntas que possa ter.
- **Considere os fatores da sua vida** que poderão ser afetados por receber imunoterapia, e comece a planear formas de ter maior controlo da sua vida e do tratamento.

