

# O SEU PLANO DE AÇÃO OPDIVO® (nivolumab)

(para ser preenchido por um membro da sua equipa de oncologia)

**Para Carcinoma do Pulmão de Células Não Pequenas**

Nome do Paciente \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_  
*Nome completo* *Data de hoje*

Efeitos adversos discutidos \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pontos-chave \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# A TOMA DA MEDICAÇÃO

## OPDIVO® (nivolumab)

### ADMINISTRAÇÃO:

- Opdivo é administrado por via intravenosa (IV). O Opdivo é administrado durante 30 ou 60 minutos
- O seu oncologista decidirá o número de tratamentos que precisa
- Vai precisar de fazer análises ao sangue antes, durante e após o tratamento
- É importante ir às consultas com a sua equipa de oncologia para receber o seu tratamento. Se faltar a uma consulta, ligue assim que possível para reagendar outra e receber instruções sobre o que deve fazer

**Problemas que pode ter ao receber os medicamentos por via intravenosa:** Algumas pessoas podem reagir mal ao tratamento IV em si. Informe o seu membro da equipa de saúde imediatamente se tiver qualquer um destes sintomas durante uma sessão de tratamento:

- Calafrios ou tremores
- Prurido ou erupção cutânea
- Rubor (ficar vermelho)
- Dificuldade em respirar
- Tonturas
- Febre ou sensação de calor
- Sensação que vai desmaiar

**Efeitos adversos comuns de Opdivo:** Mesmo as pequenas reações adversas podem ser graves e deve reportá-las ao seu gabinete de oncologia. As reações adversas mais comuns quando se toma Keytruda são:

- Dores nos músculos, ossos
- Diarreia
- Tosse
- Obstipação
- Dores nas costas
- Febre
- Erupção cutânea
- Prurido
- Nausea
- Falta de Ar
- Falta de apetite
- Infecções respiratórias superiores (constipações e gripes)
- Fraqueza

### Se houver qualquer alteração dos seus sintomas, informe o seu gabinete de oncologia

Mesmo as pequenas mudanças na sua saúde ou na maneira que se sente que parecem não ter grande importância podem ser um sinal de um efeito secundário grave. Não se “faça forte” ou tente gerir o problema sozinho se acha que está a ter uma reação adversa - reporte-a imediatamente! Uma avaliação médica atempada pode impedir que este se transforme num problema maior.

**Evite engravidar:** Use contraceção durante o tratamento e 3 meses após o último tratamento se estiver em idade fértil. Informe o seu gabinete de oncologia imediatamente se você ou a sua companheira ficar grávida ou pensar que está grávida enquanto toma Opdivo, pois isso pode causar danos ao feto.

### REAÇÕES ADVERSAS IMPORTANTES

A sua equipa de oncologia pode discutir algumas reações adversas de Opdivo que podem resultar em graves problemas se não forem tomados cuidados de imediato. Estas secções contêm informações sobre possíveis sintomas, o que deve dizer à sua equipa de oncologia, quando deve obter assistência médica imediatamente e as medidas que pode tomar para ajudar a aliviar os sintomas.

# PROBLEMAS DE PULMÕES E RESPIRATÓRIOS

## OPDIVO® (nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Alterações na respiração
- Tosse seca
- Dor no peito
- O agravamento dos sintomas respiratórios existentes
- Aumento da falta de ar a caminhar ou a fazer exercício
- Aumento da falta de ar quando está a descansar
- Mais oxigénio (se o estiver a usar)

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu das alterações na respiração ou tosse
- Se se sente cansado, ou tem pieira (se faz um som como um assobio quando respira), ou tem febre
- Se os seus sintomas estão a interferir com as suas atividades diárias
- Se já teve problemas respiratórios e se esses sintomas estão piores
- Se tem alergias respiratórias a pólen, árvores, animais de estimação, ou outras coisas ou alergias alimentares e se esteve exposto o a esses alérgenos recentemente
- Se acha que foi exposto ao vírus da constipação ou gripe
- Intervenções que experimentou em casa (ex. inalador, xarope para a tosse, etc)

### Sinais de alarme:

- Se está com dificuldade em respirar, tem uma tosse nova ou se a tosse piorou, especialmente se os sintomas aparecem de repente
- Qualquer dor no peito

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar dos seus pulmões:

- Evite ambientes que possam irritar os pulmões ou dificultar a respiração. Por exemplo, se trabalha ao ar livre, o pólen ou produtos químicos podem afetá-lo. Se tiver um passatempo, como a pintura, a utilização de certos produtos químicos pode ser um problema
- Use uma máscara para evitar o pólen ou um respirador, quando estiver em contacto com coisas que possam irritar os pulmões
- Respeite os planos de tratamentos de asma ou alergia pré-existentes, durante o tratamento do cancro
- Consulte o seu profissional de saúde antes de usar qualquer inalador à base de esteróides

# DIARREIA /PROBLEMAS DE ESTÔMAGO

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Diarreia ou fezes semi pastosas
- Alterações nos seus movimentos intestinais (mais ou menos frequentes)
- Dor ou cólicas no estômago
- Nausea (dores de estômago) e vomitar
- Sensação de inchaço no estômago e/ou gás
- Falta de apetite
- Muito cansaço
- Febre

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu das alterações nos seus movimentos intestinais
- Como são os seus movimentos intestinais—duros, sólidos, moles, soltos, ou líquidos
- A cor das fezes—claras ou escuras—e se contêm sangue ou múcuo
- Se as fezes flutuam
- A frequência dos movimentos intestinais
- Se tiver qualquer um dos outros sintomas listados na caixa acima
- Se perdeu ou ganhou peso sem tentar
- Quanto e o que anda a comer e a beber diariamente
- Se já teve problemas de estômago/digestão
- Se os sintomas estão a interferir com as suas atividades diárias
- Uma lista de medicamentos e suplementos que está a tomar
- Qualquer outra coisa que já tentou em casa para controlar os sintomas



### Sinais de alarme:

- Se tiver dor ou desconforto súbito no estômago, especialmente se também tiver febre

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar dos seu sistema digestivo:

- Ligue para o seu gabinete de oncologista **IMEDIATAMENTE** se tiver diarreia
- Tome medicamentos com ou sem receita médica, **CONFORME AS INSTRUÇÕES** da sua equipa de oncologia
- Evite alimentos picantes, cereais com elevado teor de fibra, carnes vermelhas, gorduras, produtos lácteos, frutas cruas (excepto as bananas), legumes, cafeína, álcool e açúcar
- Em vez disso, coma alimentos como banana, pudim, arroz, torradas, farinha de aveia, ou bolachas de água e sal
- Beba água, chá fraco, caldo, sumo diluído, Pedialyte® ou bebidas isotónicas (Gatorade®, Powerade®), ou chupar picolés para evitar a desidratação

# PROBLEMAS RENAIIS

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Alterações na forma e frequência que urina
- Dor ou hesitação quando urina
- Alterações da cor da sua urina, sangue na urina
- Dor na parte superior das costas ou da barriga e dos lados (dor no flanco)

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu das alterações quando urina e se a alteração aconteceu lentamente ou de repente
- A cor da sua urina (escura, clara) e se já viu sangue na urina
- Se a urina é espumosa ou efervescente
- A frequência que está a urinar (mais ou menos vezes)
- Se tem problemas a urinar
- Quanto e o que anda a comer e a beber diariamente
- Se tem dores na parte inferior do estômago ou nas costas:
  - Aguda ou leve
  - Constante ou que vai e vem
- Se também tem náusea e enjoos (vomitar)
- Se tem dores de cabeça/ou uma sensação geral de mau-estar
- Se tem inchaço nos tornozelos
- Se tem febre
- Se perdeu o apetite
- Se já alguma vez teve infeções do trato urinário ou problemas renais
- Se os sintomas estão a interferir com as atividades diárias
- Qualquer outra coisa que já tentou em casa para controlar os sintomas

### Sinais de alarme:

- Se os sintomas aparecerem subitamente e tiver uma dor intensa, febre alta ou se não para de vomitar

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar dos seus rins:

- Beba muito líquido todos os dias para lavar o seu sistema
- Evite álcool e cafeína
- Consulte um profissional de saúde antes de tomar quaisquer não-esteróides anti-inflamatórios (Aines), como a aspirina, naproxeno e ibuprofeno

# ALTERAÇÕES NA PELE

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Erupção cutânea sem prurido
- Ardor ou aperto na pele
- Prurido sem erupção cutânea
- Bolhas na pele
- Escamação
- Feridas na boca ou reto

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu da erupção cutânea ou prurido
- O aspeto da erupção cutânea (eg, lisa, irregular, vermelha, parecida com acne, urticária)
- Onde se encontra a erupção e o tamanho da área afetada no corpo
- Se a alteração de pele dificulta a ato de se vestir, realizar atividades do cotidiano, ou de dormir
- Se já teve problemas de pele no passado
- Se iniciou algum tratamento médico recentemente
- Se experimentou um sabonete novo ou se teve contacto com químicos ou animais novos recentemente
- O que experimentou em casa para gerir os sintomas

### Sinais de alarme:

- Se tem uma erupção cutânea em grande parte do seu corpo ou se esta está a piorar rapidamente
- Bolhas na boca ou no reto
- Pele a escamar/ou prurido intenso e espalhado

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar da sua glândula tiroide:

- Evite o sabonete. Em vez disso, use um produto de limpeza suave, como Cetaphil®
- Evite duchas e banhos quentes (duchas mornas e curtas não fazem mal)
- Aplique um pano fresco e seco na área
- Aplique um creme refrescante com menta ou cânfora na área (coloque o creme no frigorífico primeiro para maior alívio)
- Mantenha as unhas curtas para proteger sua pele dos danos, se coçar
- Aplique diariamente um hidratante que contenha os ingredientes uréia ou glicerina
- Não utilize loções com perfumes ou corantes
- Proteja a sua pele do sol com o uso de protetor solar, um chapéu e roupas de proteção de UV e óculos de sol. Não se esqueça das suas mãos e rosto
- A sua equipa de oncologia pode dizer-lhe para tomar um anti-histamínico por via oral ou aplicar um creme de corticosteróide para reduzir o prurido

# PROBLEMAS DE BOCA

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Sensibilidade ou ardor quando come ou bebe
- Dor na boca que afeta a língua, as gengivas, a parte de dentro das bochechas e os lábios
- Aftas
- Boca seca, saliva seca e espessa

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu das alterações na boca
- Se as alterações tornam difícil comer, beber ou engolir
- Se perdeu ou aumentou de peso sem tentar
- Se acorda de noite para beber água
- Se os sintomas estão a piorar
- Quaisquer problemas dentários que teve no passado, e a sua gravidade
- A quantidade e o que bebe diariamente
- Uma lista de medicamentos e suplementos que está a tomar
- Se está a tomar pastilhas para a boca
- O que experimentou em casa para gerir os sintomas

### Sinais de alarme:

- Se se sente fraco, tem tonturas, está confuso ou tiver dores intensas

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar da sua boca:

- Beba muito líquido todos os dias
- Evite alimentos quentes, picantes ou ácidos (como o tomate)
- Escove os dentes pelo menos duas vezes por dia, usando uma escova de dentes macia. Evite pasta de dentes com produtos de branqueamento
- Utilize fio dentário uma vez por dia
- Use elixires, pastilhas de mentol, ou outros produtos recomendados por sua equipe de oncologia para aliviar os sintomas da boca
- Evite líquidos comerciais para bochechar, ou pelo menos os que contém álcool, porque podem secar muito a boca
- Faça checkups dentários regularmente

# PROBLEMAS DE FIGADO

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Alterações no seu nível de energia (mais cansado)
- amarelecimento da pele e branco dos olhos
- Aleração na cor das fezes (mais claras)
- Aleração na cor da sua urina (mais escurar, cor de chá)
- Dores abdominais, especialmente na parte superior direita
- Faz hematomas com mais facilidade
- Sangra com mais facilidade
- Febre
- Confusão, sonolência, sensação de “nevoeiro”
- Aumento de transpiração
- Inchaço abdominal

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu das alterações acima
- A gravidade dos sintomas
- Se perdeu ou aumentou de peso sem tentar
- Se os sintomas estão a interferir com a sua vida quotidiana
- Uma lista de medicamentos e suplementos que está a tomar (especialmente qualquer produto que contenha acetaminofeno [exemplo, Tylenol®])
- Se bebe álcool e a quantidade diária
- Se alguma vez já teve problemas de fígado
- Qualquer outra coisa que experimentou em casa para gerir os sintomas

### Sinais de alarme:

- Se tiver dor e/ou inchaço no seu estômago
- Se tiver sono o dia todo
- A sua pele ou o branco dos seus olhos ficam amarelo
- A sensação de confusão ou “nevoeiro”

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar dos seu sistema digestivo:

- Beba muito líquido todos os dias
- Não beba muito álcool (não mais do que uma por dia para mulheres e duas por dia para homens) ou evite o consumo de álcool de todo
- Tenha uma alimentação bem equilibrada, sem muita gordura e mantenha-se ativo para manter um peso saudável
- Não tome mais acetaminofeno (exemplo, Tylenol®) ou analgésico prescrito mais vezes do que recomendado



# PROBLEMAS DA GLÂNDULA PITUITÁRIA

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Alterações nos seus níveis de energia (mais cansado)
- Náusea/vômitos
- Dores de cabeça
- Tonturas
- Confusão, sonolência, a sentir um “nevoeiro”
- Problemas com a sua visão
- Alterações na sua função sexual
- Febre

### O e deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu dos sintomas acima
- A sua gravidade
- Se os sintomas estão a interferir com a sua vida quotidiana
- Uma lista dos medicamentos e suplementos que está a tomar
- Se já alguma vez teve problemas com a glândula pituitária
- O que experimentou em casa para gerir os sintomas
- Lembre os prestadores de cuidados de saúde fora da equipa de oncologia que está a receber imunoterapia para o cancro, e isso pode afetar a sua glândula pituitária. Isto é particularmente importante, se eles estão a planear quaisquer exames da sua cabeça/cérebro

### Sinais de alarme:

- Se tiver uma dor de cabeça com alterações de visão, febre, náuseas e vômitos, sensação de “nevoeiro” e/ou anda muito cansado

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar dos seus rins:

- Coma uma dieta saudável e faça exercício físico regularmente
- Continue a tomar quaisquer suplementos para a tiroide que foram prescritos antes de iniciar a terapia do cancro

# PROBLEMAS DE TIROIDE

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Alterações nos níveis de energia (ex. mais cansado)
- Alterações no apetite (mais fome ou menos fome)
- Se tem perdido ou aumentado peso sem tentar
- Não tolera temperaturas frias ou quentes
- Alterações de temperamento, nível de energia ou comportamento, como a diminuição de libido, irritabilidade, ou esquecimento
- O seu coração está a bater muito rapidamente, parece saltar um batimento, ou agitado
- Tem obstipação ou diarreia
- A sua pele está mais seca ou mais oleosa
- O seu cabelo está a ficar mais fino

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu dos sintomas acima
- A sua gravidade
- Se os sintomas estão a interferir com a sua vida quotidiana
- Uma lista dos medicamentos e suplementos que está a tomar
- O que experimentou em casa para gerir os sintomas

### Sinais de alarme:

- Se a sua glândula tiroide (situada na parte da frente da traqueia) inchar

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar da sua glândula tiroide:

- Coma uma dieta saudável e faça exercício físico regularmente
- Continue a tomar quaisquer suplementos para a tiroide que foram prescritos antes de iniciar a terapia do cancro
- Proteja a sua pele do sol com o uso de protetor solar, um chapéu e roupas de proteção de UV e óculos de sol. Não se esqueça das suas mãos e rosto
- A sua equipa de oncologia pode dizer-lhe para tomar um anti-histamínico por via oral ou aplicar um creme de corticosteroide para reduzir o prurido

# DIABETES (GLUCOSE NO SANGUE ELEVADO, HIPERGLICÉMIA)

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Urina mais vezes
- Mais sede
- Mais fome
- Sente-se muito cansado
- o seu hálito é doce ou frutado

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu dos sintomas acima
- A sua gravidade
- Se os sintomas estão a interferir com a sua vida quotidiana
- Uma lista dos medicamentos e suplementos que está a tomar
- Se já alguma vez teve diabetes
- O que experimentou em casa para gerir os sintomas

### Sinais de alarme:

- Se não conseguir fazer as suas atividades quotidianas por causa do cansaço
- Desmaia

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar do seu pancreas:

- Coma uma dieta saudável e faça exercício físico regularmente

# PROBLEMAS NEUROLÓGICOS

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Fraqueza em qualquer lado do corpo (pernas, braços ou face)
- Dor antiga ou nova, entorpecimento ou sensação de formigueiro nas mãos ou nos pés
- Dificuldade em andar
- Dificuldade em escrever
- Tremores ( fraquesa)
- Problemas em segurar coisas
- Problemas em se vestir ( por ex. abotoar calças ou camisas)

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu dos sintomas acima
- A sua gravidade
- Se os sintomas estão a interferir com a sua vida quotidiana
- Uma lista dos medicamentos e suplementos que está a tomar
- O que experimentou em casa para gerir os sintomas. Se já teve sintomas semelhantes antes, ou problemas em andar, ou diabetes

### Sinais de alarme:

- Se também tiver dificuldades em respirar

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

# DORES, INCHAÇO OU RIGIDEZ NAS ARTICULAÇÕES

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Dores nas articulações
- Inchaço nas articulações
- Rigidez nas articulações
- Dificuldade em andar ou em fazer as suas atividades quotidianas
- Vermelhidão nas articulações

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando os sintomas começaram, o que os provoca, e a quantidade de tempo que duram
- Quais as articulações afetadas
- Se os sintomas estão a interferir com a sua vida quotidiana
- Se já alguma vez teve problemas nas articulações e se esses sintomas estão a piorar
- Se também se sente cansado
- Se também tem alguns problemas de pele associados
- O que experimentou em casa para gerir os sintomas

### Sinais de alarme:

- Se tem dores súbitas ou severas nas articulações, inchaço, rigidez ou
- Se cair e a articulação pareça deformada ou não pode por peso na articulação (como o seu tornozelo) ou usá-la de todo

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como gerir os efeitos adversos:

- Com a aprovação do seu gabinete oncologia, tome anti-inflamatórios/analgésicos sem ou com receita, como o ibuprofeno (Advil®, Motrin®) ou naproxeno (Aleve®) para aliviar a dor e rigidez. O seu membro da equipe de oncologia pode dar-lhe uma prescrição mais forte para aliviar problemas nas articulações
- Aplique uma compressa de gelo para articulações inchadas durante 15 minutos, várias vezes ao dia
- Mantenha a articulação acima de seu coração, sempre que pode, para reduzir o inchaço
- Use uma ligadura ou fita elástica para apoiar a articulação
- Tente permanecer o mais ativo possível. Faça 30 minutos de atividade de intensidade baixa a moderada quase todos os dias da semana. Tente também fazer treinos de resistência (exercícios de relaxamento ou com pesos), yoga, tai chi, QiGong, Pilates, exercício aquático, ou um programa de dança focada
- Evite atividades que causam dor

# DOR E RIGIDEZ MUSCULAR

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Dores musculares
- Rigidez muscular
- Cansa-se facilmente a fazer atividade física

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando os sintomas apareceram e como evoluíram (lentamente ou rapidamente)
- Se fez alguma atividade que a possa ter causado
- Se teve alguma lesão
- Se alterou alguma medicação
- Os músculos que estão afetados
- Se os sintomas estão a afetar a sua capacidade de fazer as suas atividades diárias
- Se já teve problemas musculares anteriormente e esses sintomas estão a piorar
- Se, além de sintomas musculares, também sentir muito cansaço ou falta de ar
- Qualquer outra coisa que já tentou em casa para controlar os sintomas

### Sinais de alarme:

- Se tiver uma dor muscular súbita, grave ou contínua ou fraqueza
- Falta de ar
- A sensação de “nevoeiro” ou confusão
- Vomitar
- Urina da cor de chá
- Dores no peito

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como gerir os direitos adversos:

- Com a aprovação do gabinete de oncologia, tome anti-inflamatórios/analgésicos sem receita como ibuprofeno (Advil®, Motrin®) ou naproxeno (Aleve®) para aliviar a dor e a rigidez. O seu membro da equipe de oncologia pode dar-lhe uma prescrição mais forte para aliviar problemas nas articulações
- Aplique calor ou tome um banho quente para relaxar os músculos
- Evite atividades que causam dor, mas tente se esticar e se manter ativo

# PROBLEMAS DA GLÂNDULA SUPRARENAL

## OPDIVO® (Nivolumab)

*Comunicar imediatamente ao seu gabinete de oncologia*

### Quais são os sintomas?

- Fadiga/pouca energia
- Fraqueza nos músculos
- Dores musculares
- Tonturas/"cabeça leve"
- Sensação de confusão/"nevoeiro"
- Sensação que vai desmaiar ou desmaio
- Nausea/vomitar
- Escurecimento/o bronzeamento da pele
- Desejos de comida /bebidas salgadas
- Sensação de irritabilidade e depressão
- Falta de apetite
- Perda de peso

### O que deve dizer ao seu membro da equipa oncológica:

- Quando se apercebeu das alterações e se a alteração aconteceu lentamente ou de repente
- A gravidade dos sintomas
- Se os seus sintomas estão a interferir com as suas atividades diárias
- Se esteve stressado ou doente recentemente
- Uma lista de medicamentos ou suplementos que está a tomar (incluindo quaisquer esteroides e alterações de dosagem)
- Se já alguma vez teve problemas da glândula
- Qualquer coisa que já experimentou em casa para gerir os sintomas

### Sinais de alarme:

- Se desmaiar
- Se está extremamente confuso ou se as outras pessoas acham que não está a fazer sentido
- Se está extremamente fraco
- Se está a vomitar/tem diarreia grave
- Se tem dores severas na lombar, barriga ou pernas

**Contacte o seu gabinete de oncologia imediatamente. Se ninguém estiver disponível, vá diretamente para as Urgências.**

### Como cuidar da sua glândula suprarenal:

- Se foi diagnosticado com insuficiência, a sua equipa de cuidados de saúde irá instruí-lo sobre como usar uma bracelete de alerta médica e prepará-lo-á com doses de stresse de corticosteróides para cirurgias, doenças graves, acidentes, etc.

## UTROS SINTOMAS PARA OS QUAIS DEVE ESTAR ATENTO

Abaixo estão outros sintomas que pode ter quando toma OPDIVO® (Nivolumab). Estamos muito preocupados com sintomas assinalamos com um visto. Por favor, ligue para o escritório se desenvolver algum destes sintomas, e considere ir diretamente para as Urgências se tiver qualquer sintoma dos Sinais de Alarme.

✓	Sintomas	Sinais de alarme (Sinais que qualquer coisa grave se está a passar que precisa de atenção imediata)
	Alterações de apetite (sem fome e sem vontade de comer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se não tem apetite, além de se sentir fraco, desmaiar, e/ou se tem dificuldades em pensar (pensamento nublado, confusão)</li> </ul>
	Dor no peito	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualquer dor no peito deve ser avaliada imediatamente</li> </ul>
	Fadiga (a sentir-se cansado ou fraco)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desmaiar ou tiver falta de ar ou dor no peito</li> </ul>
	Febre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tiver febre acima de 40°C</li> <li>• Se também tem problemas de respiração</li> </ul>
	Dor de Cabeça	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tem uma dor de cabeça muito forte (a “pior dor de cabeça da sua vida”), dor de cabeça que não passa depois de várias horas, ou dor de cabeça com febre, dor ou rigidez no pescoço, e ou erupção cutânea</li> <li>• Se tem uma dor de cabeça com alterações na visão</li> </ul>
	Nausea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tem nausea descontrolada que está a limitar a sua capacidade de comer ou beber</li> </ul>
	Falta de ar (Dificuldade em respirar ou em encher os pulmões com ar suficiente)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tem dificuldades em respirar e se os sintomas estão a piorar</li> <li>• Se tem falta de ar com dor no peito e/ou desmaios</li> <li>• Se tem falta de ar e inchaço ou dor nas pernas</li> </ul>



# UTROS SINTOMAS PARA OS QUAIS DEVE ESTAR ATENTO

(Continua)

✓	Sintomas	Sinais de alarme (Sinais que qualquer coisa grave se está a passar que precisa de atenção imediata)
	Alterações em dormir (dificuldade em adormecer ou em dormir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fadiga que afeta a sua capacidade de funcionar</li> </ul>
	Visão e alterações nos olhos (Visão desfocada, visão dupla, ou outros problemas de visão; dor ou vermelhidão nos olhos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sintomas repentinos e graves, como alterações na visão, dor nos olhos, ou vermelhidão</li> </ul>
	Vômitos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se passou mais de 24 horas sem conseguir manter a comida ou bebida no estômago e/ou vomita sangue, o seu vomitado parece grãos de café, ou se tem dores severas no estômago.</li> </ul>
	Perda de Peso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se não tem apetite e se sente com tonturas, desmaia e/ou tem dificuldade em pensar, (pensamento nublado, confusão)</li> </ul>
	Fraqueza (geral ou nos músculos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se também tem dores de cabeça e fraqueza</li> <li>• Se a fraqueza é no rosto ou de um lado do corpo e tem dormência, fala arrastada, confusão e a cara descaída</li> <li>• Se a fraqueza tem em todo o corpo, e se sente muito cansado e até com fraqueza, tem febre e o seu coração está acelerado</li> </ul>