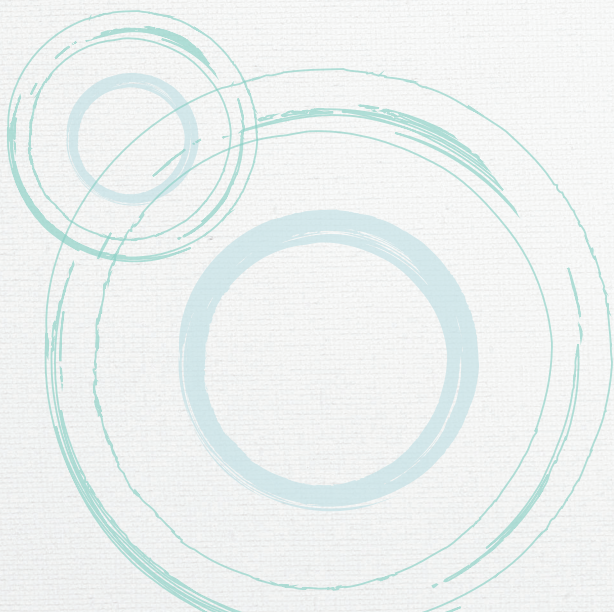


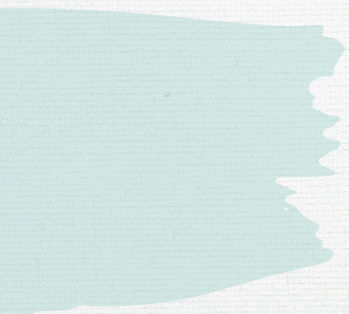
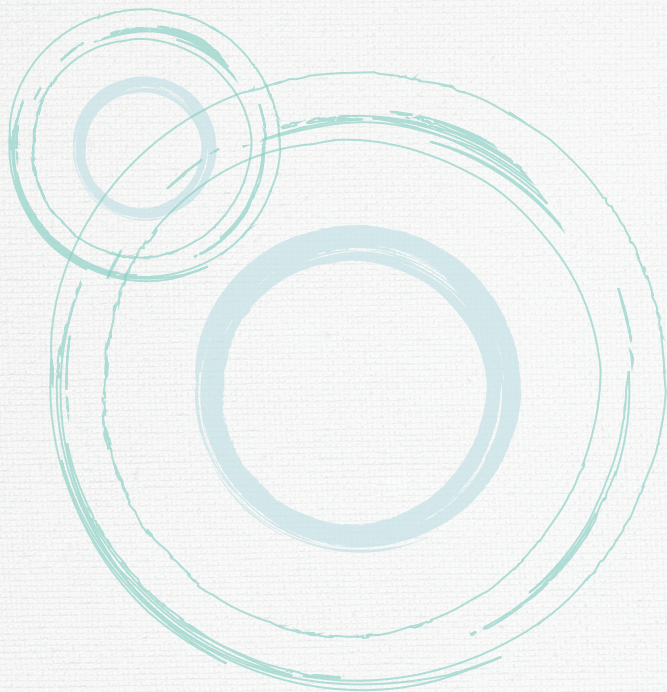
VIVER COM

LEUCEMIA  
LINFOCÍTICA  
CRÓNICA



UM GUIA PARA O DIA A DIA





# TENHO LLC

## CONSIGO TER UMA VIDA ATIVA?

A **Leucemia Linfocítica Crónica (LLC)** afeta o sangue, mais precisamente as células do sangue denominadas por linfócitos, e a medula óssea. Muitos doentes vivem muitos anos com LLC, na verdade décadas, e mantêm-se ativos ao longo deste período.<sup>1</sup>

A maioria dos doentes é **assintomático** no momento do diagnóstico, e cerca de **1/3** dos doentes pode nunca necessitar de tratamento<sup>1,2</sup>



Caso seja necessário tratamento, o hematologista irá considerar cuidadosamente qual o mais adequado para si, tendo em conta o estágio da doença, as características genéticas, os seus sintomas, potenciais efeitos adversos e a sua vontade.<sup>2</sup>

Além disso, o hematologista irá aconselhá-lo a manter um estilo de vida saudável e manter as vacinações em dia para diminuir a probabilidade de infeções.

Apesar dos desafios, um doente com LLC poderá conseguir viver uma vida praticamente normal, e deixamos algumas estratégias neste **guia para o dia a dia**.



**Manter-se informado sobre a LLC irá ajudá-lo a gerir a doença, bem como em discutir com o seu médico sobre a sua condição e opções de tratamento.**

# ATIVIDADE FÍSICA

O exercício físico faz bem à saúde e, no caso de um doente hemato-oncológico, a procura por manter uma vida fisicamente ativa é fundamental.

O plano de exercício deve ser adaptado a cada doente e deverá, idealmente, combinar **exercício aeróbico** e de **resistência**, de forma a melhorar a capacidade **cardiovascular, pulmonar**, e promover a **força dos músculos**.<sup>4,8,9</sup>

Comece com pequenos objetivos e vá construindo à medida que ganha mais capacidade física.

Diminua o tempo que passa sentado. Levante-se e movimente-se com frequência.

Faça uma **caminhada** de 30 minutos ou de menor tempo, mas mais vezes por dia

Faça **exercícios de força**, pelo menos 2 vezes por semana

Se preferir, e conseguir, poderá andar de **bicicleta** ou **correr**

A **jardinagem**, dependendo da tarefa executada, pode ser uma forma de atividade física



**Fale com o seu hematologista sobre qual o tipo de exercício mais adequado para si.**



# NUTRIÇÃO

Comer de forma saudável é essencial para o bem-estar físico e mental.

Uma dieta equilibrada inclui a ingestão de **hidratos de carbono** (pão, arroz, massa, batata), **proteínas** (peixe, carne, ovos, leite e derivados, feijão, soja, quinoa, lentilhas, leguminosas), **alimentos ricos em fibra** (frutas e vegetais, aveia, cereais, frutos secos), e água.<sup>6,11</sup>



## Diminuição do apetite ou necessidade de aumento de peso:<sup>3,4,6</sup>

Opte por refeições ligeiras, mas mais frequentes, com snacks entre as refeições.

Tenha sempre consigo alimentos ou bebidas de pequeno volume mas ricos em calorias e proteínas, como é o caso dos frutos secos; batidos com leite ou iogurte, frutas e aveia; ovos cozidos, queijo, iogurtes e bebidas proteicas, abacate.

Diminua o volume de líquidos ingeridos 30 min antes e durante a refeição, para diminuir a sensação de enfiamento.

Altere a consistência e textura dos alimentos que consome, optando por alimentos de consistência mole ou pastosa.

Tente manter-se ativo, dentro do possível.

## Dor na cavidade oral:<sup>3,4,11</sup>

Priorize a ingestão de alimentos com uma consistência suave e mole.

Exemplos: gelados de fruta caseiros, iogurtes proteicos, batidos, sopa triturada, puré de batata, carne moída, ovos mexidos.

Opte por refeições mornas, à temperatura ambiente ou frias.

Restrinja o consumo de bebidas com álcool ou cafeína, vinagre, citrinos e alimentos picantes ou ácidos.

# NUTRIÇÃO

## Náuseas e vômitos:<sup>3,6</sup>

Não salte refeições e evite jejuns prolongados (> 4 horas), porque a sensação de fome pode piorar a náusea.

Faça refeições de menor volume, mas mais frequentemente.

Opte por alimentos secos (biscoitos, bolachas de água e sal, tostas de trigo).

Opte por alimentos à temperatura ambiente ou frios, de forma a não libertarem tanto odor.

Evite alimentos com elevado teor de gordura.

Não force a ingestão de determinados alimentos que acentuem as náuseas ou vômitos.

Se tiver vômitos, ingira líquidos de forma a evitar a desidratação (água, chá, infusões, caldos com baixo teor de gordura).

Mantenha uma postura vertical às refeições.

Exemplos: arroz cozido, batata cozida, chá de limão, gelados de fruta.

## Alterações do trânsito intestinal:<sup>4,6</sup>

### Diarreia

Faça refeições de menor volume, várias vezes por dia.

Priorize refeições e alimentos sem gordura e sem lactose, como a fruta cozida, arroz branco cozido, carne e caldos sem gordura.

Evite consumir alimentos que lhe possam provocar flatulência ou alterações intestinais como produtos integrais, café, chocolate, couve, pimento, fritos, molhos, e produtos de pastelaria como os bolos convencionais.

### Obstipação

Aumente a ingestão de líquidos (água, chás, sopas) e de alimentos ricos em fibras (frutas, vegetais, hortaliças, cereais integrais, leguminosas e frutos secos).



# FADIGA E SONO



A **fadiga** é caracterizada pela sensação de cansaço extremo e falta de energia. O equilíbrio entre o descanso e a prática de atividade física ajuda a reduzir a fadiga.<sup>7,11</sup>

Em adultos, são recomendados períodos de **7-9 horas** por noite de sono<sup>11</sup>

## Conselhos que o poderão ajudar quando se sente muito cansado:<sup>5,8</sup>

Levante-se de manhã quando o seu corpo o permitir.

Planeie a sua semana e tenha em consideração os períodos em que necessita de descansar.

Tenha compaixão por si. Se não conseguir fazer tudo o que queria num dia, não se martirize.

Se precisar de limpar a casa, faça um pouco de cada vez, divida as tarefas pelos dias da semana e vá fazendo consoante a forma como se sente.

Dê o seu melhor para manter uma atividade física regular, dentro das suas capacidades.

## Caso sinta dificuldade em dormir, poderá adotar algumas estratégias:<sup>5,8</sup>

Faça uma sesta de 20 min e termine-a antes da 16h, para não afetar o seu período noturno de dormir.

Faça exercícios de respiração: inspire 4 segundos, prenda a respiração por 7 segundos, e expire 8 segundos.

Evite ver televisão antes de ir dormir, em vez disso, opte por um livro.



# INFEÇÕES

Um doente com LLC está mais suscetível a contrair infeções devido ao facto de ter as suas defesas diminuídas.

As infeções podem ser transmitidas por familiares e amigos, profissionais de saúde, ou outros doentes. Desta forma, a prevenção é o melhor remédio.

Se tiver sintomas típicos de febre, tremores, tosse, falta de ar, ou desconforto urinário, consulte o seu médico.<sup>13,14</sup>

## É fundamental:

**Higienizar** as mãos com frequência, preferencialmente com água e sabão ou solução hidroalcoólica



## Deverá evitar:

Permanecer em locais **muito quentes, frios** ou **húmidos**  
Manter contacto com **pessoas possivelmente infetadas** com **gripe, zona** (doença do *herpes-zoster*), ou outras doenças contagiosas



## Se for internado:

**Não** partilhe objetos pessoais com outros doentes  
**Não** toque em superfícies/mobílias de outros doentes  
**Não** cumprimente com aperto de mão ou beijos outros doentes, profissionais de saúde, ou familiares que o visitem



**Fale com o seu médico sobre a possibilidade de administração de vacinas contra a gripe e pneumonia<sup>14</sup>**



# SUPOORTE EMOCIONAL

Receber um diagnóstico de LLC pode ser avassalador, e cada pessoa reage de forma diferente a um diagnóstico inesperado, pelo que surgem frequentemente sentimentos de choque, medo e revolta, ansiedade, e depressão.<sup>14</sup>

Estas emoções e reações são **perfeitamente normais** e tendem a desvanecer-se à medida que o doente fica mais informado sobre a sua condição.<sup>14,10</sup>

Contudo, se se continuar a sentir profundamente triste e ansioso, é essencial procurar **apoio psicológico**



O apoio de familiares e amigos, de outros doentes, e o apoio psicológico recorrendo a um profissional de saúde habilitado é essencial, pois este irá ajudá-lo a reestruturar a visão que tem sobre a sua condição, bem como a compreender e gerir melhor a doença.<sup>1,10</sup>

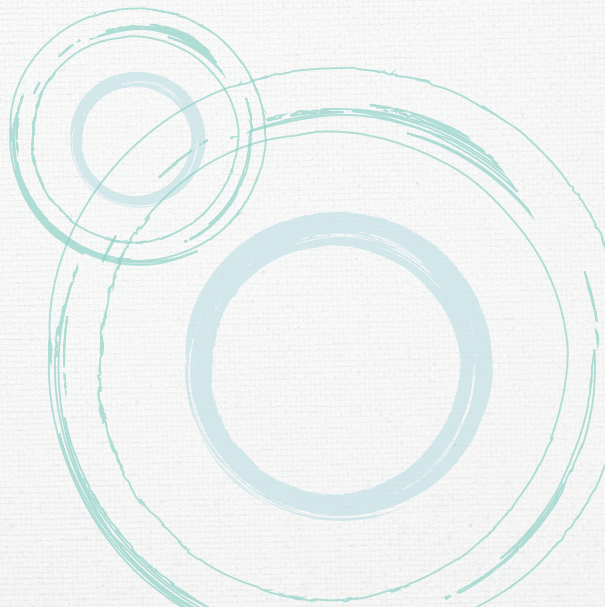


**Brevemente, a APCL irá disponibilizar suporte psicológico aos doentes com recursos financeiros limitados<sup>4</sup>**



# REFERÊNCIAS

1. CLL Support. About CLL, SLL, and MBL. Disponível em: <https://cllsupport.org.uk/information-support/about-ctl/>, consultado em maio 2023.
2. Lymphoma action. CLL and SLL. Disponível em: <https://lymphoma-action.org.uk/types-lymphoma/chronic-lymphocytic-leukaemia-ctl-and-small-lymphocytic-lymphoma-sll#symptoms>, consultado em maio 2023.
3. Lymphoma action. Top tips for healthy eating. Disponível em: <https://lymphoma-action.org.uk/support-you-health-and-wellbeing-resources-top-tips-you/top-tips-healthy-eating>, consultado em maio 2023.
4. APCL. Profissionais de saúde respondem. Disponível em: <https://www.apcl.pt/pt/informacoes/profissionais-de-saude-respondem>, consultado em maio 2023.
5. Lymphoma action. Top tips for coping with fatigue. Disponível em: <https://lymphoma-action.org.uk/support-you-health-and-wellbeing-resources-top-tips-you/top-tips-coping-fatigue>, consultado em maio 2023.
6. Lymphoma action. Diet and nutrition. Disponível em: <https://lymphoma-action.org.uk/about-lymphoma-living-and-beyond-lymphoma/diet-and-nutrition#fibre>, consultado em maio 2023.
7. Blood Cancer UK. Blood cancer and fatigue. Disponível em: <https://bloodcancer.org.uk/support-for-you/living-well/fatigue/>, consultado em maio 2023.
8. Blood Cancer UK. Blood cancer and keeping active. Disponível em: <https://bloodcancer.org.uk/support-for-you/living-well/keeping-active/>, consultado em maio 2023.
9. Lymphoma action. Your physical wellbeing.. Disponível em: <https://lymphoma-action.org.uk/support-you-health-and-wellbeing-resources/your-physical-wellbeing#Exercise>, consultado em maio 2023.
10. Blood Cancer UK. Mind and emotions. Disponível em: <https://bloodcancer.org.uk/support-for-you/living-well/mind-emotions/>, consultado em maio 2023.
11. Leukemia & Lymphoma Society. Food and Nutrition. Disponível em: <https://www.lls.org/managing-your-cancer/food-and-nutrition>, consultado em maio 2023.
12. Leukemia & Lymphoma Society. Chronic lymphocytic leukemia. Disponível em: <https://www.lls.org/leukemia/chronic-lymphocytic-leukemia>, consultado em maio 2023.
13. APCL. Leucemias crónicas. Disponível em: <https://www.apcl.pt/pt/doencas-do-sangue/leucemias/leucemias-chronicas>, consultado em maio 2023.
14. CLL Society. CLL FAQ – Overall health, well-being and risks. Disponível em: <https://cllsociety.org/ctl-sll-patient-education-toolkit/faq-overall-health-well-being-and-risks/>, consultado em maio 2023.



## CONTACTOS APCL

### Telefone (Sede):

(+351) 21 352 2204

(+351) 21 342 2205

### Telemóvel:

(+351) 913 461 547

### Morada:

Rua Nunes Claro nº 8C.

1000-209 Lisboa

GPS: N 38° 44' 23" W 9° 8' 30"

### Email geral:

geral@apcl.pt

Uma iniciativa



Com o apoio de

