

Fatigue (feeling weak and tired)

Fatigue is always feeling tired or exhausted and is not related to exercise or activity. Fatigue during cancer treatment is common. It does not mean that the cancer is getting worse or that the treatment is not working.

Fatigue may be present before cancer is diagnosed or it may be related to cancer treatment. Causes of fatigue can include:

- anemia (low red blood cell count)
- feeling depressed
- having pain
- taking certain medications
- having trouble sleeping
- not eating or drinking well
- losing weight

Tips to reduce fatigue

Move your body

- Be physically active if you can. Ten minutes two or more times a day will increase your energy.
- Choose activities you enjoy such as walking, swimming or cycling.
- Be active when you feel you have the most energy.
- Learn your limits. Do not get overtired.

Fadiga (sentimento de fraqueza ou cansaço)

Fadiga é estar cansado ou exausto constantemente, os quais não são relacionados com exercícios ou actividades. Fadiga durante o tratamento do cancro é comum. Isso não significa que o cancro está piorando ou que o tratamento não está funcionando.

Fadiga pode estar presente antes do cancro ser diagnosticado ou pode ser relacionada com o tratamento do cancro. Causas de fadiga podem incluir:

- anemia (baixo teor de células vermelhas no sangue)
- sentir depressão
- ter dores
- tomar certos medicamentos
- estar com problemas para dormir
- não comer ou beber adequadamente
- perder peso.

Informação para reduzir fadiga

Movimente o seu corpo

- Seja fisicamente activa se puder. Dez minutos duas ou mais vezes por dia vai aumentar a sua energia.
- Escolha actividades que você aprecia assim como caminhar, natação ou ciclismo.
- Seja activa quando sentir que tem mais energia.
- Aprenda a reconhecer os seus limites. Não fique super cansada.

Fatigue (feeling weak and tired)

Sleep and rest

- Rest when you feel tired.
- Nap during the day if you need to. Limit nap time to one hour.
- Try to relax before bedtime. Have a warm bath or sit quietly and listen to music.
- Try to go to bed at the same time.

Nutrition

- Try eating five to six small meals a day instead of three large ones. This provides your body with more energy throughout the day.
- Have foods available that require little preparation such as: frozen meals, canned soup and fish, eggs, cereal bars, crackers, yogurt and pudding cups.
- Drink plenty of fluids such as juice, milk and water.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).

Seek support

- Share your feelings with family, friends or counselors. Ask about a support group.
- Accept offers of help.
- Asking for help is okay too.
- Talk to your employer. Ask if you can work from home, work fewer hours or take time off from your job.

Tell your nurse or doctor how you feel. Ask if there are ways to treat your fatigue.

Fadiga (sentimento de fraqueza ou cansaço)

Dormir e descansar

- Descanse quando se sentir cansada.
- Faça uma soneca durante o dia se precisar. Limite o tempo de dormir só por uma hora.
- Procure relaxar antes da hora de deitar. Tome um banho morno ou sente-se num lugar calmo e ouça música.
- Tente ir para a cama sempre à mesma hora.

Nutrição

- Tente comer cinco ou seis pequenas refeições por dia em vez de comer três vezes em grande quantidade. Isto vai fornecer mais energia para o seu corpo durante o dia.
- Tenha alimentos disponíveis que requerem pouca preparação como: refeição congelada, lata de sopa e de peixe, ovos, barra de cereal, biscoitos, yogurte e embalagem de pudim.
- Beba bastante líquido como sumo, leite e água.
- Experimente suplemento nutricional líquido pronto para ser consumido (ex. Boost, Ensure).

Procure suporte

- Fale sobre os seus sentimentos com a sua família, amigos ou conselheira(o). Informe-se e participe de um grupo de suporte.
- Aceite ofertas de ajuda.
- Pedir ajuda é normal e humano.
- Fale com o seu patrão. Pergunte se podes fazer seu trabalho em casa, trabalhar horas reduzidas ou pedir tempo fora do seu trabalho.

Diz para a enfermeira ou o médico como se sentes. Pergunte se existe alguma forma de tratamento para a sua fadiga.