



## Precisamos falar sobre viver com cancer de rim

Dia Mundial do Cancer de Rim | 15 de Junho de 2023

# Precisamos falar sobre manutenção da qualidade de vida

Quando você é diagnosticado com câncer de rim, hospitais, exames e tratamentos se tornam uma grande parte de sua vida. Mas, como disse um paciente: “Quero passar o dia todo, todos os dias, me preocupando ou quero fazer as coisas que quero fazer?”. Seja qual for a sua idade, seja qual for o seu estágio, há coisas que todos os pacientes e cuidadores podem fazer para ajudá-lo a manter o bem-estar físico e mental, controlar os efeitos colaterais do seu tratamento e levar a melhor vida possível ao viver com câncer de rim.

## Dieta e nutrição

Nossos rins regulam muitas funções dietéticas, portanto, quando eles são comprometidos por câncer ou tratamentos contra o câncer, mudar o que você come e bebe geralmente é essencial. Alguns tratamentos de câncer de rim deixam você sem apetite, náuseas ou diarreia nos momentos em que você mais precisa de uma boa nutrição. Além disso, ser capaz de comer e desfrutar de comida com amigos e familiares é importante para o bem-estar mental. Converse com sua equipe de câncer ou com um nutricionista sobre quais mudanças podem ser adequadas para você e veja os recursos disponíveis no site do Dia Mundial do Câncer de Rim

“Eu aconselharia outros pacientes a consultarem um nutricionista, assim como um oncologista”



Mr Lama. Paciente. India

"Não é apenas a atividade física que é importante, mas também a atividade física que é mentalmente estimulante"



TJ. Cuidador. Canada

## Atividade física

Houve um tempo em que muitos pacientes com câncer simplesmente eram instruídos a ir para casa e descansar. Hoje, os especialistas concordam que ser tão fisicamente ativo quanto seu corpo pode tolerar irá ajudá-lo em todas as fases do tratamento e recuperação. Caminhada, natação, tênis, tai chi, ioga: encontre uma atividade que você possa fazer e goste de fazer; não apenas para o seu bem-estar físico, mas também para o seu bem-estar mental.

## de Paciente para Paciente

Como parte do Dia Mundial do Câncer de Rim 2023, perguntamos a pacientes e cuidadores de todo o mundo que conselho eles dariam a alguém recém-diagnosticado com câncer de rim para ajudá-los a manter a qualidade de vida. Aqui estão algumas das coisas que eles disseram:

“A ansiedade pelo amanhã apenas arruína o hoje. Então aproveite cada momento que puder”



Joel. Paciente. EUA

“Pensamentos negativos não te ajudam, apenas te deprimem”



Liberty. Paciente. Grecia

“Você precisa de todo apoio que conseguir. No meu caso, foi esse grupo de apoio”



Jukka. Paciente. Finlândia

“A luta é toda mental mesmo, é tentar não deixar o câncer dominar sua vida”



Martin. Paciente. Reino Unido

## Recursos adicionais

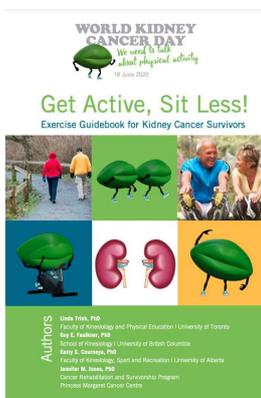


### Diente & nutrição para o Cancer de rim

A afiliada espanhola da IKCC, ALCER Federacion National, produziu um guia nutricional especificamente para pessoas que vivem com câncer de rim. Está disponível em espanhol ou inglês e em breve em português. Baixe uma cópia GRATUITA em

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)



### Fique ativo, sente-se menos

A Dra. Linda Trinh, especialista em exercícios e câncer, produziu um guia de atividade física para pessoas com câncer, disponível em inglês e francês canadense. Baixe sua cópia GRATUITA em

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



### Minha jornada com carcinoma de células renais estágio IV

O paciente Joel Stern escreveu um livro inspirador sobre suas próprias experiências vivendo com câncer de rim com base em suas postagens semanais em seu grupo de apoio. Você pode comprar uma cópia na Amazon com todos os rendimentos indo para instituições de caridade de câncer de rim. Saiba mais em <https://worldkidneycancerday.org/my-journey>

O Dia Mundial do Câncer Renal não seria possível sem o generoso apoio dos nossos parceiros da indústria. Em nome da comunidade global de cancer de rim, agradecemos à vocês

PATROCINADORES OURO



PATROCINADORES PRATA



PATROCINADORES BRONZE

