ORIENTAÇÃO AO PACIENTE · HORMONIOTERAPIA

Fogachos no Bloqueio Hormonal

Como reduzir as ondas de calor e o suor no tratamento hormonal do câncer de próstata

O QUE É E POR QUE ACONTECE

O fogacho é uma **onda de calor súbita** no peito, pescoço e rosto, com vermelhidão e suor, seguida de sensação de frio. Dura de segundos a poucos minutos e pode se repetir de dia e à noite. É causado pela **queda da testosterona**, que desregula o controle de temperatura do cérebro. Não é febre, não indica piora da doença e costuma ser **mais intenso nos primeiros meses**. A escolha de qualquer remédio e a dose são sempre definidas pela equipe que acompanha você.

FAÇA DESCUBRA SEUS GATILHOS

Diário	Por 1 a 2 semanas, anote o horário de cada fogacho, a intensidade e o que fazia, comia ou bebia antes. Leve à consulta.

EVITE GATILHOS MAIS COMUNS

Bebidas	Álcool; cafeína (café, chá preto, chá-mate, refrigerante de cola); bebidas e sopas muito quentes.
Comida	Pimenta e temperos fortes.
Ambiente	Lugares quentes e abafados, carro fechado ao sol, banho muito quente.
Emoções	Estresse, pressa e tensão.

FAÇA ROUPA, CASA E SONO

Roupas	Várias **camadas finas** de algodão ou linho, que possam ser tiradas; evite tecidos sintéticos.
Na hora	Goles de **água gelada**, ventilador ou leque, compressa fria no rosto, nuca ou pulsos.
À noite	Quarto fresco, ventilador perto da cama, roupa de cama leve; camiseta e toalha de reserva ao lado.

FAÇA HÁBITOS QUE AJUDAM

Exercício	Caminhada e treino de força regulares, conforme liberação da equipe.
Peso e cigarro	Controle do peso. Pare de fumar: peça ajuda à equipe.
Respiração	Respire lento e profundo, enchendo a barriga, assim que o calor começar. Treine 1 a 2 vezes por dia.
Sono	Horários regulares, quarto escuro e fresco, sem álcool ou café à noite.

COM O MÉDICO QUANDO AS MEDIDAS NÃO BASTAM

Remédios	Existem opções que reduzem os fogachos, como alguns antidepressivos em dose baixa (ex.: venlafaxina) e a gabapentina. **Medicamento, dose e tempo de uso são definidos pelo médico.**
Acupuntura	Evidência ainda limitada. Converse antes com o médico e procure profissional habilitado.
Psicoterapia	A terapia cognitivo-comportamental pode reduzir o quanto os fogachos atrapalham o dia a dia.

EVITE POR CONTA PRÓPRIA

Suplementos	Fitoterápicos, cápsulas de soja ou isoflavona e produtos “para calorão”: sem benefício consistente em homens; alguns têm ação hormonal ou interagem com o tratamento. Só com orientação da equipe.
Parar o tratamento	Não interrompa nem atrase o bloqueio hormonal por causa dos fogachos: a testosterona pode voltar a subir. Converse com a equipe.

AVISE A EQUIPE se tiver **febre medida no termômetro** (37,8°C ou mais), principalmente com calafrios, ardência ao urinar ou tosse; palpitação que não passa; suor noturno com perda de peso sem explicação, ou com febre ou cansaço piorando; fogachos que mudaram muito de padrão ou estão prejudicando o sono e o humor. No fogacho a pele esquenta, mas a temperatura do corpo não chega a nível de febre. **Quem também faz quimioterapia deve tratar qualquer febre como urgência.**
PRONTO-SOCORRO IMEDIATAMENTE se tiver dor ou aperto no peito, falta de ar ou desmaio.

Aviso: este material tem finalidade exclusivamente educativa e não substitui a consulta, o diagnóstico ou a orientação individualizada do seu médico. As recomendações podem ser ajustadas conforme as suas condições de saúde e os medicamentos em uso.

Dr. Vinicius Carrera Souza
Oncologista Clínico · CRM-BA 17.258 · RQE 8334

Versão online e atualizada:
drviniciuscarrera.com.br/fogachos