ORIENTAÇÃO AO PACIENTE · HORMONIOTERAPIA

Bloqueio Hormonal: Como Proteger Ossos, Músculos e Coração

Plano prático de prevenção e checklist para levar à consulta

Para homens em tratamento do câncer de próstata com bloqueio hormonal (injeções como goserelina, leuprorrelina ou degarelix, com ou sem comprimidos como abiraterona, enzalutamida, apalutamida ou darolutamida) ou que fizeram orquiectomia. Com o tempo, a falta de testosterona **enfraquece ossos e músculos, aumenta a gordura da barriga e pode piorar glicemia, colesterol e pressão**. A prevenção começa no início do tratamento.

> Exames, intervalos, doses de suplementos e qualquer remédio são **definidos pela equipe que acompanha você**, conforme os seus exames, a sua idade, as suas outras doenças e os medicamentos em uso.

OSSOS DENSITOMETRIA, CÁLCIO E VITAMINA D

Densitometria	No início do bloqueio e repetida nos intervalos que o médico definir. A perda de osso não dá sintoma. Guarde os laudos para comparar.
Cálcio no prato	De preferência pela alimentação: leite, iogurte, queijos, couve, brócolis, sardinha com espinha, feijão. Meta geral de **1.000 a 1.200 mg/dia** (1 copo de leite, 1 iogurte ou 2 fatias de queijo ≈ 250 a 300 mg cada).
Vitamina D	Dosada no sangue; se estiver baixa, reposição conforme prescrição. Exposição curta ao sol, fora do horário de sol forte, ajuda a produzir vitamina D, mas não substitui a dosagem no sangue.

FAÇA EXERCÍCIO E ALIMENTAÇÃO

Musculação	**2 a 3 vezes por semana**, grandes grupos musculares. Em estudos, melhorou força, fadiga, composição do corpo e qualidade de vida. Comece com educador físico ou fisioterapeuta.
Aeróbico	Caminhada, bicicleta ou hidroginástica, chegando aos poucos a cerca de 150 minutos por semana. Inclua exercícios de equilíbrio.
Metástase óssea	Exercício adaptado e supervisionado: informe onde estão as lesões; nada de carga alta sobre a região afetada sem liberação.
Alimentação	Proteína em todas as refeições (ovos, carnes, peixe, leite, iogurte, feijão); mais verduras, legumes, frutas e integrais; menos açúcar, refrigerante, frituras e ultraprocessados. Peça nutricionista se precisar.

ACOMPANHE PESO, GLICEMIA, COLESTEROL E PRESSÃO

Em casa	Peso e medida da cintura uma vez por mês; pressão com regularidade. Anote e leve à consulta.
Exames	Glicemia, hemoglobina glicada, colesterol e triglicerídeos nos intervalos que o médico definir.
Outros médicos	Clínico, endocrinologista ou cardiologista devem saber que você está em bloqueio hormonal. Continue os remédios de pressão, diabetes e colesterol como prescrito.

EVITE O QUE NÃO FAZER

Por conta própria	Suplemento de cálcio ou doses altas de vitamina D sem orientação: o excesso não fortalece mais o osso e pode fazer mal (pedra nos rins, cálcio alto no sangue).
Cigarro e álcool	Fumar e beber em excesso aceleram a perda de osso e aumentam o risco cardiovascular. Peça apoio à equipe para parar de fumar.
Dieta radical	Dietas muito restritivas aumentam a perda de músculo.

CASA SEGURA PREVENÇÃO DE QUEDAS

Chão	Retire tapetes soltos (ou prenda com fita antiderrapante), fios e objetos do caminho.
Luz e escada	Boa iluminação, luz noturna entre o quarto e o banheiro, corrimão firme.
Banheiro	Barras de apoio no box e ao lado do vaso; tapete antiderrapante no banho.
Você	Calçado fechado atrás e com sola firme; óculos atualizados; levante-se com calma; avise se algum remédio dá tontura.

REMÉDIOS PARA O OSSO

Em casos indicados (perda importante de osso, fratura ou algumas situações de metástase óssea), o médico pode prescrever **denosumabe** ou **ácido zoledrônico**. Antes, **passe pelo dentista**; esses remédios podem, de forma incomum, causar osteonecrose da mandíbula. Cuidados com a boca: **drviniciuscarrera.com.br/remedio-osso**. Durante o uso, cálcio e vitamina D conforme orientação. Não interrompa nem atrase o denosumabe por conta própria.

CHECKLIST: LEVE PARA A CONSULTA

- [ ] Densitometria: já fiz? Quando é a próxima?
- [ ] Vitamina D: foi dosada? Preciso repor?
- [ ] Cálcio: minha alimentação basta ou preciso de suplemento?
- [ ] Exercício: tenho liberação e encaminhamento? Alguma restrição?
- [ ] Glicemia, glicada, colesterol e triglicerídeos em dia?
- [ ] Anotações de casa: pressão, peso e cintura
- [ ] Meu clínico ou cardiologista sabe do bloqueio?
- [ ] Remédio para o osso: tenho indicação? Fui ao dentista?
- [ ] Lista de todos os remédios, suplementos e chás

QUANDO PROCURAR AJUDA

PRONTO-SOCORRO IMEDIATAMENTE se tiver dor nas costas com fraqueza, formigamento ou dormência nas pernas, dificuldade para andar ou perda do controle da urina ou das fezes (pode ser compressão da medula); dor ou aperto no peito, falta de ar ou desmaio; fraqueza ou dormência súbita de um lado do corpo, boca torta ou dificuldade súbita para falar; pressão muito alta com dor de cabeça forte, alteração da visão, dor no peito, confusão ou fraqueza; queda com dor intensa ou sem conseguir apoiar a perna; queda batendo a cabeça em quem usa anticoagulante, ou seguida de dor de cabeça forte, vômitos, sonolência ou confusão; para quem usa remédio para o osso, espasmos musculares fortes, aperto na garganta com falta de ar ou convulsão. Quem também faz quimioterapia: febre de 37,8°C ou mais é urgência imediata.

AVISE A EQUIPE NO MESMO DIA se tiver dor nos ossos nova e persistente; queda batendo quadril, costas ou cabeça, mesmo sem dor forte; sede intensa e urina em grande quantidade; pressão muito alta em casa, sem esses sintomas; e, para quem usa remédio para o osso, câimbras, formigamento em volta da boca ou nos dedos, ferida na boca que não cicatriza ou osso exposto na gengiva.

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/saude-no-bloqueio