

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Nov 30, 2023

Mieloma múltiplo

Pode ser devastador receber a notícia de que se tem um câncer como o mieloma múltiplo. Mas existem tratamentos que podem ajudá-lo a viver mais e a se sentir melhor.

O que é mieloma múltiplo?

O mieloma múltiplo é um tipo de câncer que afeta o sangue. Geralmente é chamado apenas de mieloma. O termo "múltiplo" significa que ele pode afetar várias partes do corpo.

É uma doença muito individual que afeta a todos de forma diferente. Muitas pessoas que têm a doença não apresentam sintomas durante anos. Outros apresentam os sintomas imediatamente.

Novas células sanguíneas são produzidas no meio dos ossos, em uma substância chamada medula óssea.

Existem três tipos de células sanguíneas:

- Células vermelhas do sangue, que transportam oxigênio
- Células brancas do sangue, que são importantes para combater infecções
- Plaquetas, que ajudam o sangue a coagular para interromper o sangramento.

Se você tem mieloma, seu corpo começa a produzir um tipo anormal de glóbulo branco. Essas células brancas anormais são chamadas de células de mieloma. Elas não conseguem fazer seu trabalho normal de combate à infecção. Em vez disso, elas se acumulam na medula óssea.

Esse acúmulo de células de mieloma pode danificar o osso e causar dor óssea. Isso também significa que a medula óssea não consegue produzir células sanguíneas saudáveis em quantidade suficiente.

A idade média para o diagnóstico de mieloma é de aproximadamente 69 anos. É mais comum em homens do que em mulheres. O mieloma múltiplo não é comum em pessoas jovens.

Mieloma múltiplo

Os médicos não sabem o que causa o mieloma.

Quais são os sintomas?

Nem todas as pessoas com mieloma apresentam sintomas. Mas esses são os problemas mais comuns que as pessoas têm:

- Dor nos ossos, muitas vezes sentida como dor nas costas. Cerca de 70 em cada 100 pessoas com mieloma múltiplo têm dor óssea. É causada pelo acúmulo de células de mieloma. Isso também pode tornar seus ossos fracos e mais propensos a se quebrarem.
- Anemia. Isso significa que não há glóbulos vermelhos suficientes para transportar oxigênio pelo corpo. Isso ocorre porque a medula óssea não consegue produzir glóbulos vermelhos normais em quantidade suficiente. Você pode se sentir muito cansado ou parecer pálido.
- Cerca de 70 em cada 100 pessoas com mieloma múltiplo têm anemia.
- Como você não tem glóbulos brancos saudáveis suficientes, pode ter muitas infecções, como gripe ou pneumonia.

Algumas pessoas com mieloma apresentam excesso de cálcio no sangue (chamado de hipercalemia). O excesso de cálcio pode causar problemas nos rins e no coração.

Outros sintomas são causados por uma substância chamada paraproteína, que é produzida pelas células do mieloma. Isso pode danificar os rins e os nervos, entre outras coisas.

Os sintomas que você apresenta dependem do tipo de paraproteína que as células do mieloma produzem. Você pode perguntar ao seu médico sobre isso.

Quais testes serão necessários?

Se o seu médico suspeitar que você pode ter mieloma, você precisará de uma série de exames.

O primeiro teste para mieloma é feito na urina e no sangue. O laboratório está procurando sinais de determinados anticorpos e paraproteínas.

O restante dos exames é feito para confirmar se você tem mieloma ou para descobrir em que estágio a doença se encontra e como ela está afetando seu corpo.

É provável que você faça alguns exames de raios X do corpo para verificar se há danos nos ossos. Você pode ouvi-los chamados de exames de TC (tomografia computadorizada) ou de RM (ressonância magnética). Se esses tipos de exames não estiverem disponíveis, você poderá fazer uma série de raios X.

Também será coletada uma amostra da sua medula óssea para verificar se há células de mieloma. Uma amostra de medula óssea é coletada por meio de uma agulha inserida no osso (geralmente no osso do quadril). Você receberá um anestésico local para anestesiar a área, para que não doa.

Mieloma múltiplo

Você precisará fazer exames de sangue regularmente. Eles ajudam os médicos a ver o que as células do mieloma estão fazendo. Os exames também mostram como você está respondendo ao tratamento. Os itens que os médicos verificam incluem:

- Quanto cálcio você tem no sangue
- Quantas células sanguíneas saudáveis você tem
- Como seus rins estão funcionando
- A quantidade de paraproteína no sangue.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Não há cura para o mieloma múltiplo. Mas o tratamento do mieloma pode ajudar a eliminar a dor óssea e, depois disso, você deve se sentir menos cansado.

É possível que você tenha meses ou anos em que não apresente nenhum sintoma ou sinal de mieloma. Isso é chamado de remissão. Os especialistas estão trabalhando em novos tratamentos o tempo todo, que podem funcionar ainda melhor do que os tratamentos atuais.

O tipo de tratamento necessário dependerá da sua saúde geral, da sua idade e de como o câncer afetou o seu corpo. Os principais tratamentos para o mieloma são **medicamentos anticâncer** (tratamentos quimioterápicos e não quimioterápicos), que podem ser seguidos por **transplantes de células-tronco**.

Nem todo mundo com mieloma precisa de tratamento imediato. Algumas pessoas têm sinais de mieloma no sangue, mas não apresentam sintomas.

Em geral, essas pessoas fazem exames de sangue a cada três a seis meses para monitorar sua condição. Mas eles não precisarão de tratamento, a menos que as células do mieloma comecem a se acumular e causar sintomas.

Medicamentos anticâncer

Os medicamentos quimioterápicos são projetados para eliminar as células do mieloma. Eles fazem isso trabalhando em células que estão crescendo rapidamente.

Isso significa que eles matam as células cancerosas, mas também matam algumas células saudáveis que crescem rapidamente, como as que fazem crescer o cabelo e as células da boca e do intestino. Portanto, é provável que você tenha efeitos colaterais enquanto estiver tomando medicamentos quimioterápicos.

Esses efeitos colaterais podem incluir perda de cabelo, úlceras na boca e dor de estômago. Após o término do tratamento, esses problemas devem desaparecer e seu cabelo deve voltar a crescer.

A maioria das pessoas com mieloma múltiplo receberá tratamentos não quimioterápicos juntamente com um medicamento quimioterápico, embora os medicamentos oferecidos dependam do tipo de tratamento:

- Sua saúde geral

Mieloma múltiplo

- Sua idade
- Quais outros tratamentos você está fazendo, e
- Como o mieloma está afetando seu corpo.

Também são usadas combinações de diferentes medicamentos. Alguns desses medicamentos são injetados diretamente no sangue. Outros são tomados na forma de comprimidos.

É provável que você tenha vários "ciclos" de tratamento, com duração de cerca de quatro a seis semanas cada. Nesse intervalo, você tem tempo para seu corpo se recuperar.

Transplantes de células-tronco

Algumas pessoas recebem doses muito altas de quimioterapia seguidas de transplantes de células-tronco. As células-tronco são as células jovens produzidas pelo seu corpo, que se transformam em glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas. Altas doses de quimioterapia matam as células do mieloma, mas também matam as células-tronco da medula óssea.

O transplante de células-tronco ajuda a substituir essas células jovens, para que seu corpo possa produzir células sanguíneas saudáveis novamente.

Há dois tipos de transplante:

- Um transplante **autólogo** de células-tronco significa que o transplante vem de suas próprias células-tronco. Esse é o tipo de transplante realizado pela maioria das pessoas com mieloma múltiplo.
- Um transplante **alogênico** de células-tronco significa que o transplante vem de células-tronco doadas por outra pessoa, geralmente de seu irmão ou irmã, se eles tiverem o mesmo tipo de tecido que você. Isso é menos comum.

Os transplantes são administrados como infusões em sua corrente sanguínea. É um pouco como fazer uma transfusão de sangue.

Se você fizer um transplante usando suas próprias células-tronco, as células-tronco serão coletadas do seu sangue antes do tratamento com medicamentos anticâncer. Eles serão armazenados até o final de seu tratamento medicamentoso e até que sejam necessários.

A quimioterapia em altas doses e os transplantes de células-tronco são adequados apenas para pessoas com boa saúde em geral. Os médicos geralmente não recomendam esses tratamentos para pessoas com mais de 70 anos.

Outros tratamentos

Você também pode precisar de tratamentos para aliviar os sintomas do mieloma. Os medicamentos chamados **bisfosfonatos** são usados para tratar a dor óssea e ajudar a prevenir danos aos ossos. Muitos dos tratamentos para o mieloma também devem ajudar com a dor óssea. Mas se ainda estiver sentindo dor, informe seu médico ou enfermeiro. Eles podem recomendar analgésicos, que podem ser um simples paracetamol. Ou eles podem prescrever analgésicos mais fortes se a dor for muito forte ou se você tiver dor nos nervos.

Mieloma múltiplo

Todos esses analgésicos mais fortes podem ter efeitos colaterais. Seu médico ou enfermeiro pode lhe dizer o que esperar e como lidar com os efeitos colaterais ou reduzi-los.

Se você tiver dor óssea intensa em uma área específica, poderá fazer **radioterapia** para atingir as células do mieloma nessa parte da medula óssea.

Pode ser necessário fazer **transfusões de sangue** ou tomar medicamentos para tratar a anemia grave.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Há várias coisas que você pode fazer para se manter saudável e tirar o máximo proveito do tratamento.

- Beba bastante água. O mieloma múltiplo pode aumentar a quantidade de cálcio no sangue, o que pode danificar os rins. Se você beber bastante líquido, seus rins terão mais chances de lidar com o cálcio extra.
- Informe rapidamente ao seu médico se você tiver alguma infecção. O mieloma significa que seu corpo tem mais dificuldade para combater infecções, por isso é importante tratá-las rapidamente. Além disso, os tratamentos contra o câncer podem dificultar o combate a infecções.
- Certifique-se de estar em dia com as vacinas contra gripe e pneumonia. Isso ajudará a protegê-lo contra essas infecções comuns.
- Converse com seu médico sobre os efeitos colaterais do tratamento. Seu médico pode mudar para um tipo diferente de tratamento ou oferecer outros tratamentos que ajudem a reduzir os efeitos colaterais.
- Pense no que você mais deseja obter com seu tratamento e certifique-se de que seu médico saiba disso. Pessoas diferentes têm ideias diferentes sobre como querem ser tratadas, por isso é importante que você e seu médico estejam buscando os mesmos resultados.

Para algumas pessoas, o alívio da dor e uma boa qualidade de vida são as coisas mais importantes. Para outros, trata-se de ter o tratamento que pode ajudá-los a viver o maior tempo possível.

O que esperar no futuro?

É muito difícil dizer o que acontecerá com qualquer indivíduo com mieloma, pois ele afeta as pessoas de maneiras muito diferentes.

Algumas pessoas não vivem muito tempo após o diagnóstico, enquanto outras vivem por muitos anos. Cerca de 60 a 80 em cada 100 pessoas ainda estão vivas cinco anos após a descoberta do mieloma. Como ocorre com outros tipos de câncer, se o mieloma for descoberto mais cedo, há mais chances de o tratamento ser bem-sucedido.

Sua perspectiva individual dependerá de muitos fatores, incluindo sua idade, seu estado geral de saúde e a velocidade de crescimento das células do mieloma. Isso também dependerá do tipo de tratamento adequado para você.

Mieloma múltiplo

Se o tratamento for bem-sucedido, você poderá viver muitos anos sem nenhum sinal de mieloma. Isso é chamado de remissão. Se você trabalha, poderá voltar ao seu emprego assim que os exames de sangue voltarem ao normal.

Mas você pode se sentir muito cansado nos primeiros meses. Talvez você precise de ajuda para voltar à sua vida normal: por exemplo, um fisioterapeuta pode ajudá-lo a fortalecer os músculos.

Algumas pessoas tomam medicamentos de longo prazo (chamados de tratamento de manutenção) para manter o mieloma em remissão pelo maior tempo possível.

Porém, mesmo depois de um tratamento bem-sucedido, o mieloma acaba voltando para a maioria das pessoas. Quando isso acontece, há uma série de tratamentos adicionais que você pode tentar. Você pode conversar com seus médicos sobre o que é mais adequado para você.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

