

Acolhendo Você!



 **Eurofarma**
Ampliando horizontes

Autoria:
Maily Dantas Santos Silva
Enfermeira Oncologista
COREN/BA 51.322

Apoio:
Equipe Multiprofissional de Terapia Antineoplásica
Santa Casa de Misericórdia de Itabuna

2º Edição



Acolhendo Você!

A descoberta de um câncer é sempre um momento delicado na vida de qualquer pessoa, que trará mudanças significativas na jornada não só do paciente, mas também na de seus familiares e amigos. Pensando nisso, reunimos informações úteis para ajudar a passar por esse momento.

Manter a calma diante das mudanças na rotina é fundamental, e contar com o apoio de pessoas próximas e queridas, como nossa família e amigos, torna-se um instrumento poderoso para enfrentar este momento.

Este manual é seu!!!

*Guarde-o para consultá-lo sempre
que necessário!*

Nome do paciente:

Índice

Como Inicia?	05
O Tratamento.....	06
O que é Radioterapia (RXT)?	07
O que é Quimioterapia (QT)?	08
Como é Feita a QT?.....	08
Qual a Duração do Tratamento?	10
Quais os Efeitos Colaterais da QT?.....	11
Náuseas e Vômitos.....	12
Alterações na Pele, Unhas e Cabelo (pelos).....	14
Fadiga.....	16
Anemia (glóbulos vermelhos)	17
Infecção (glóbulos brancos).....	18
Problemas com a Coagulação (sangramentos).....	21
Diarreia.....	22
Constipação Intestinal (intestino preso)	23
Complicações Bucais	24
Outros Efeitos.....	27
Terapias Alternativas.....	27
Dicas Importantes.....	28
Terapias Complementares	33
Fontes de Consulta	35



Como Inicia?

O corpo é formado por pequenas estruturas que chamamos de **CÉLULAS**. Elas se juntam para formar nossa pele, nossos tecidos, nossos órgãos. As células são tão pequenas que só podem ser vistas por um aparelho chamado microscópio.

Normalmente as células do nosso corpo se reproduzem de forma organizada para curar ferimentos, substituir células mortas, renovar tecidos e para que o nosso corpo permaneça saudável.

Algumas vezes, por diversos fatores, essas células sofrem alterações e começam a produzir outras células diferentes das normais. Essas “células anormais” começam a se dividir e multiplicar de maneira desorganizada e rápida, dando origem a uma doença chamada **CÂNCER**.

Há mais de cem tipos de cânceres, que necessitam de tratamento especializado. Eles podem ocorrer em qualquer idade, ou parte do corpo, em todas as raças e em pessoas de qualquer nível social.

É uma doença que ao contrário do que dizem, pode ser **CURÁVEL** ou **CONTROLÁVEL**, permitindo uma **VIDA NORMAL**.

É importante saber que o câncer **NÃO É CONTAGIOSO, NÃO É TRANSMISSÍVEL** e, que na maioria das vezes, **NÃO É HEREDITÁRIO**, mas pode haver uma tendência familiar.

NÃO se deixe influenciar pela conversa de outros pacientes ou conhecidos. **CONFIE** e **ESCUTE** a equipe de saúde preparada para o seu tratamento. Pense e aja com positividade sempre!

LEMBRE-SE: Cada pessoa é **ÚNICA** e cada organismo reage de forma diferente, por isso cada caso é **EXCLUSIVO**, mesmo que a doença seja igual.

Colocamos várias dicas importantes neste manual, baseadas nas dúvidas mais comuns dos pacientes. Porém, **SINTA-SE SEMPRE À VONTADE PARA PERGUNTAR** quantas questões você desejar.

Saiba que...

- ❑ **HEMÁCIAS (glóbulos vermelhos):** têm a função de transportar oxigênio, fazendo o corpo funcionar bem. Quando estão em número baixo estamos com anemia.
- ❑ **LEUCÓCITOS / NEUTRÓFILOS (glóbulos brancos):** são responsáveis pela defesa do nosso organismo. Quando estão baixos, fica mais fácil adquirir infecções (a imunidade fica baixa).
- ❑ **PLAQUETAS:** são importantes na coagulação (impedem sangramentos).

TODAS ESSAS CÉLULAS SÃO FABRICADAS NA MEDULA ÓSSEA.



O Tratamento

Para combater a doença é necessário fazer o tratamento adequado, objetivando destruir todas as células anormais.

Existem vários tipos de tratamento como:

- Cirurgia
- Radioterapia
- Quimioterapia
- Hormonioterapia
- Transplante

O médico decidirá qual método de tratamento é mais apropriado, pois depende do tipo da doença, da necessidade de cada paciente e de vários fatores que serão analisados. Podem ser usadas uma ou mais formas de tratamento (associadas ou separadas).



O que é Radioterapia (RXT)?

É um tipo de Raio X, mais forte do que o usado para fazer radiografias. É rápida e não dói.

A parte do corpo que irá receber a radiação é marcada com uma tinta vermelha. Esta radiação irá destruir as células doentes (anormais), geralmente com o objetivo de completar o tratamento quimioterápico ou vice-versa. Este tratamento apresenta alguns efeitos colaterais que são passageiros e dependem do local no qual está sendo irradiado, da dose e da duração desta radiação.



Destes efeitos, os mais comuns são:

- Alterações na pele do local irradiado
- Náuseas
- Vômitos
- Perda de apetite
- Boca seca
- Saliva grossa
- Queda de cabelos
- Sonolência
- Dor de cabeça
- Dores nas pernas
- Fraqueza
- Diarreia
- Aumento da frequência urinária
- Irritação, queimadura e descamação da pele irradiada (em alguns casos)

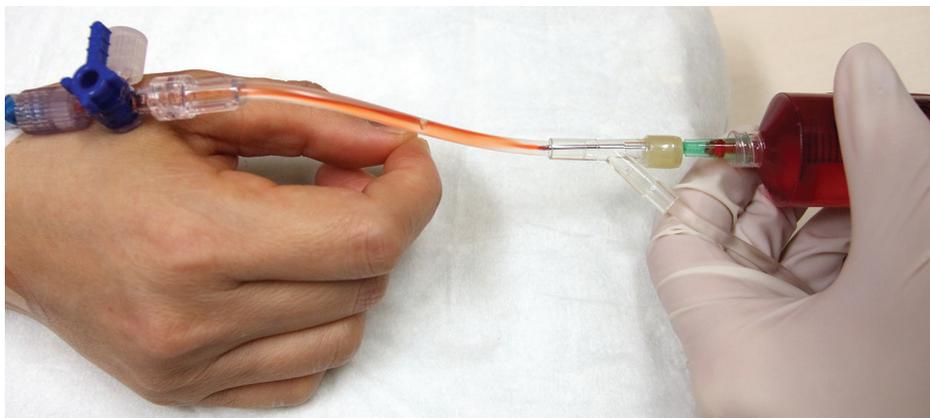
Converse com a equipe da radioterapia para saber sobre os efeitos e cuidados necessários desse tratamento.



O que é Quimioterapia (QT)?

É um tratamento que utiliza medicamentos que irão destruir as células doentes (anormais). A quimioterapia (medicação) se mistura ao sangue e se espalha pelo corpo, atingindo assim, todos os locais onde existe a doença, principalmente as células que estão se dividindo rapidamente.

É preciso saber que o medicamento ainda não consegue distinguir quais são as células saudáveis e as células anormais.



Como é Feita a QT?

Na maioria das vezes a quimioterapia é administrada em ambulatório, podendo ocorrer a necessidade de internação. A escolha depende do tipo de medicação, da via de administração, da duração da aplicação, entre outros fatores. O médico é quem decidirá cada etapa do seu tratamento, seguindo os protocolos existentes.

As vias de administração **MAIS COMUNS** da quimioterapia podem ser:



INTRAVENOSA: As medicações são aplicadas na VEIA ou cateter, através de SORO ou SERINGAS.



VIA ORAL: O paciente recebe a medicação pela BOCA, na forma de comprimidos, cápsulas ou líquidos.



INTRAMUSCULAR: A medicação é administrada por INJEÇÕES no MÚSCULO.



SUBCUTÂNEA: É feita por INJEÇÕES embaixo da PELE (no tecido subcutâneo).



INTRATECAL: A medicação é injetada no LÍQUOR (espinha) através de punção lombar (nas costas).



Qual a Duração do Tratamento?

A duração do tratamento varia de acordo com a doença e o paciente. O médico poderá explicar-lhe o intervalo de suas medicações, a previsão de quantas aplicações e o tempo estimado até o término do tratamento. Converse com o seu médico e tire suas dúvidas.

O intervalo entre as aplicações permite que o seu corpo tenha chance de se recuperar, formar novas células e melhorar principalmente as suas defesas. Algumas vezes, o médico poderá aumentar mais o intervalo entre os ciclos, dependendo dos resultados de exames ou por algum outro motivo.

Lembre-se de seguir cuidadosamente as instruções recebidas.

Não falte às consultas nem às sessões de quimioterapia.

Compareça sempre na data marcada.

LEMBRE-SE!!! O TRATAMENTO É UMA CONTINUIDADE.



Quais os Efeitos Colaterais da QT?



Como já falamos anteriormente, a quimioterapia vai se misturar com seu sangue e atacar todas as células, não diferenciando células saudáveis e células anormais.

Assim surge o que chamamos de EFEITOS COLATERAIS.

Esses efeitos são bastante diversos e individuais, e podem variar de acordo com o tipo de medicação, da dosagem, da velocidade de aplicação e do próprio organismo. Muitos destes efeitos podem ser DIMINUÍDOS, TRATADOS ou até mesmo EVITADOS. Procure seguir corretamente as orientações da equipe de saúde para ajudá-lo neste período.

Lembre-se de que você pode ter apenas alguns ou nenhum dos efeitos colaterais.

Dependendo do tipo da atividade exercida e de como estiver se sentindo, você poderá continuar a trabalhar no período do tratamento. Caso você esteja sentindo-se cansado ou apresente outros efeitos que possam interferir na sua rotina diária de trabalho, converse com o seu médico.

A seguir, citaremos alguns efeitos mais comuns da quimioterapia e o que você pode fazer para diminuir ou evitá-los.

1. Náuseas e Vômitos

Este é um dos efeitos mais comuns da quimioterapia. O “enjoo” e os vômitos ocorrem porque os medicamentos da quimioterapia afetam o estômago e o centro de controle do vômito (localizado no cérebro).



Esses enjoos podem ser de leve intensidade ou mais forte, dependendo de cada organismo, e das medicações e dosagens.

Quando não são controlados podem levar à desidratação, perda de peso e outros efeitos.

Atualmente, existem medicamentos (chamados antieméticos) que controlam bem esse efeito colateral, minimizando ou até mesmo evitando-o.

É muito importante que você converse com seu médico para que ele receite a medicação (antiemética) para casa.



Algumas atitudes podem ajudar a diminuir estes efeitos:

- Quanto mais ansioso você estiver durante o tratamento, maiores as chances de experimentar esses sintomas.
- **NÃO** deixe o estômago vazio e também **NÃO** encha demais.
- Antes da quimioterapia procure alimentar-se de coisas leves e, no mínimo, uma hora antes da aplicação.
- Procure fracionar as refeições, ou seja, comer em pequenas quantidades e várias vezes ao dia (por exemplo: de 2 em 2 horas).



- Tome bastante líquido, porém aos poucos, de 20 em 20 minutos, em quantidades pequenas, para que no final do dia tenha tomado de 2 a 3 litros de água. Estes líquidos podem ser água pura, soro caseiro, água com algumas gotas de limão, chás gelados, água de coco, sucos ou picolés de frutas cítricas.



- Não ingerir líquidos durante as refeições também ajuda a diminuir as náuseas e vômitos. Procure ingeri-los, no mínimo, 1 hora antes ou depois da refeição.
- Coma e beba devagar, sem pressa.
- Mastigue bem os alimentos para facilitar a digestão.

- Transforme o horário da refeição em fonte de prazer e alegria.

- Evite alimentos com cheiros muito fortes.
- Descanse bastante para não gastar energia. **REPOUSE** com moderação, mas procure não se deitar logo após as refeições para não dificultar a digestão.



- Na hora do enjoo respire profundamente várias vezes, bem devagar.
- Faça uma boa higiene da boca a todo o momento, principalmente após vomitar.

- Coma alimentos leves e de fácil digestão. Exemplo: frutas, verduras, legumes, sopas, purês, sorvetes, gelatinas, carnes grelhadas, iogurtes (sem exageros).

- A “boa aparência” do prato também é muito importante para estimular o apetite.

- Dê preferência aos alimentos servidos frios ou em temperatura ambiente.



- Se a náusea for grande no período da manhã, tente comer comidas secas como cereais, torradas, ou bolachas antes de levantar (não faça isso se estiver com feridas na boca, caso tiver dificuldade de engolir ou falta de saliva).

- Alguns alimentos aumentam as náuseas: frituras, comidas gordurosas, ácidas, muito quentes, muito doces, condimentos fortes (pimenta, molho inglês, catchup, mostarda).
- Tome a medicação para enjoo (antiemético) que o seu médico passou. Comece a tomá-la um dia antes da data marcada para fazer a quimioterapia e mantenha o horário (geralmente de 8 em 8 horas) enquanto necessário. Peça orientação à equipe multiprofissional.
- Caso esteja vomitando muito e o medicamento não estiver resolvendo, procure o hospital. Você pode ficar desidratado e é necessário repor os líquidos que está perdendo.



2. Alterações na Pele, Unhas e Cabelos (pelos)

Pele

- Evitar banho de água muito quente
- Utilizar sabão neutro e em pouca quantidade
- Enxugar-se com movimentos delicados sem muito atrito (sem esfregar)
- Passar hidratante na pele levemente úmida (sem substância irritante)
- Usar protetor solar (FPS 30) 5 minutos após o hidratante
- Não se expor ao sol entre 10h e 16h
- Utilizar protetor labial (FPS 15)
- Usar roupas de cores claras que protejam a pele
- Evitar o uso de amaciantes ou produtos que deixam resíduos nas roupas
- Evitar uso de perfumes, colônias ou loções que tenham álcool em sua composição
- Manter a pele limpa e seca
- Se tiver acne, consultar um dermatologista



Unhas

As unhas também podem sofrer alterações como: escurecimento, manchas, tornar-se amareladas, enfraquecidas e quebradiças podendo ficar amolecidas e as vezes até cair. Você deve:

- Utilizar luvas para proteger as mãos e as unhas ao realizar trabalhos domésticos
- Não retirar cutículas das unhas das mãos e dos pés
- Os instrumentos devem ser de uso individual (inclusive espátula, lixa, esmalte)
- Não usar produtos que possam ser irritantes para as unhas e cutículas
- **UNHAS BEM CURTAS E LIXADAS DESCAMAM E QUEBRAM MENOS E SÃO MAIS LIMPAS (acumulam menos sujeira)**
- Fazer uso de ceras protetoras para hidratar as cutículas
- Evitar sapatos apertados



Cabelos (pelos)

Alopecia é o nome que se dá à queda espontânea, temporária, parcial ou total de cabelos e pelos corporais.

A queda de cabelo é um efeito bastante comum da quimioterapia, isto ocorre porque a raiz do cabelo possui grande número de células que estão se multiplicando e são destruídas pelos medicamentos. Este efeito varia, principalmente, de acordo com a droga utilizada. Nem todos os quimioterápicos causam alopecia.

Procure, neste período, evitar fazer uso de secador, bobs, sprays (laquê), permanentes, escovas, alisantes, tinturas, etc. Dê preferência aos xampus mais neutros e enxugue com toalha macia com movimentos suaves (sem esfregar).

Um novo cabelo nascerá, possivelmente, ainda durante o tratamento, entretanto poderá nascer e cair várias vezes nesse período.

Procure cortá-lo curto quando começar a cair. Esta queda pode ser parcial ou total, ou às vezes nem ocorrer. Outros pelos do corpo também poderão cair.

Depois da queda você deve proteger o couro cabeludo (protetor solar).

Utilizar bonés, chapéus, bandanas, lenços, tiaras, turbantes, perucas.



Lembre-se de deixar o couro cabeludo ao ar livre o maior tempo possível quando estiver em casa, evitando assim o calor, umidade e oleosidade (fatores que dificultam o crescimento dos fios).

Perder cabelo da sua cabeça, pelos da face ou corpo pode ser difícil de aceitar. Mantenha em mente que é um efeito colateral **TEMPORÁRIO**. Conversar sobre o que sente pode ajudar, se possível, divida seus pensamentos com alguém que já passou ou também está passando pela mesma experiência. Procure utilizar-se das alternativas estéticas existentes.

*Lembre-se: o mais importante é a sua saúde!
A queda de cabelo é temporária.
Após o término do tratamento seu cabelo
voltará a crescer.*



3. Fadiga

Muitos pacientes sentem-se cansados e sem energia, é o que chamamos de fadiga. As causas podem ser inúmeras:

- A própria doença
- Tratamentos como: cirurgia, quimioterapia, radioterapia
- Fatores como estresse e ansiedade
- Dor
- Falta de sono tranquilo
- Contagem baixa das células do sangue
- Alimentação inadequada



Nem todos sentem a fadiga e mesmo os que sentem, podem ter intensidades diferentes, variando de uma pessoa para outra.



O que você pode fazer:

- Alternar momentos de atividades com intervalos para repouso.
- Não descanse por períodos prolongados demais, pois isto, às vezes, pode deixá-lo ainda mais cansado e sem ânimo.
- Durma mais no período da noite e descanse um pouco durante o dia.
- Guarde suas energias para as coisas de maior importância.
- Fazer pequenas caminhadas ou alguns exercícios leves pode ajudar.
- Algumas pessoas sentem-se melhor fazendo terapias complementares como ioga, meditação, visualização, oração.
- Se possível, junte-se a um grupo de apoio. Partilhe seus sentimentos!
- Peça ajuda a familiares e amigos se precisar, principalmente nas tarefas mais difíceis como cuidar de crianças, fazer compras, dirigir, tarefas de casa mais pesadas, entre outras.
- Evite levantar-se de uma vez. Quando estiver deitado sente-se primeiro, depois se levante, e quando estiver sentado, levante-se devagar. Isto evitará tontura.



4. Anemia (glóbulos vermelhos)

As células do sangue também têm a característica de se dividir muito rápido, então estas também são afetadas pela quimioterapia. Pode ocorrer uma queda nos glóbulos vermelhos do sangue, causando a **ANEMIA**. Este efeito é causado pelo medicamento que atua sobre a medula óssea, que fabrica o sangue. Após um determinado intervalo, as quantidades de glóbulos vermelhos voltarão a subir. Você pode sentir sensação de fraqueza, cansaço, falta de ar, tonturas.





Caso esteja sentindo-se assim:

- Evite atividades que exijam muito esforço físico.
- Descanse o suficiente e procure dormir bem.
- Coma alimentos ricos em ferro (feijão, beterraba, fígado, carne de boi, açaí, couve, agrião, brócolis, inhame, cereais integrais). Se puder, converse com um nutricionista.
- Ande sempre acompanhado.
- Converse com o seu médico a respeito de como está se sentindo.
- Siga as orientações do item **FADIGA**.



5. Infecção (glóbulos brancos)

A **INFECÇÃO** pode ocorrer, pois a maioria dos medicamentos afeta a medula óssea, ficando difícil repor os glóbulos brancos do sangue. Os glóbulos brancos são as células responsáveis pela defesa do nosso organismo. São eles que destroem os microorganismos causadores de doenças (bactérias, fungos, vírus). Quando a quantidade de glóbulos brancos diminui, a pessoa fica com pouca defesa, sendo mais fácil pegar alguma doença ou infecção.

Na maioria das vezes a infecção vem de uma bactéria normalmente encontrada em sua pele, boca, intestino, sistema urinário ou ginecológico. Outras vezes a causa da infecção pode não ser encontrada. Mesmo você tomando certos cuidados extras ainda poderá ter uma infecção.



Existem algumas coisas que você pode fazer:

- Lavar as mãos frequentemente, principalmente antes de comer, ao chegar da rua, ao pegar em dinheiro, após ir ao sanitário e tocar em animais.



- Evite contato com pessoas com alguma doença infecciosa como catapora, sarampo, rubéola, tuberculose, e também gripes fortes.
- Tente evitar locais fechados e aglomerados de gente, como por exemplo, shopping e cinema, quando estiverem muito cheios.
- Procure locais ventilados, abertos, saudáveis e que não estejam lotados.
- Evite andar descalço para não ferir os pés com algum objeto contaminado.
- Proteja bem as mãos de cortes e queimaduras.
- Use luvas se for trabalhar com terra.
- Tenha cuidado redobrado **SEMPRE** que estiver fazendo as unhas ou a barba, axilas ou pernas para evitar cortes. Caso aconteça de se ferir, lave bem o corte com água limpa e sabão, para não infeccionar. Mantenha o local limpo.
- Uma boa higiene pessoal e alguns hábitos são muito importantes. **VOCÊ DEVE** tomar banho todos os dias, mesmo que se sinta cansado ou sem vontade.
- Fazer a limpeza constante da boca e dentes.
- Não esprema furúnculos, espinhas ou cravos, pois isto poderá causar uma infecção.
- Fique atento a temperatura do seu corpo, se estiver acima de 37,8°C isso é um sinal importante. Tome o antitérmico que seu médico receitou e observe. Se persistir, avise seu médico **URGENTE** e vá para o hospital.
- Antes de tomar qualquer vacina, consulte seu médico.



*Toda febre deve ser avisada
ao médico da unidade de
quimioterapia!*

- Observe a limpeza da casa e, principalmente do seu quarto. Evite locais sem ventilação, com mofo ou muito úmidos, pois são ambientes onde os FUNGOS se proliferam com facilidade, e eles podem causar infecções graves.
- Durante o tratamento **NÃO** tome banho de rio, lagoa ou mar, sem a devida autorização do seu médico.
- Você deve fazer uma boa higiene íntima (vaginal, peniana e perianal), são locais propensos a infecções. Avise ao seu médico se ocorrer irritação, coceira, ardência ou qualquer alteração.
- Esteja atento e avise, também, ao médico se apresentar calafrios, tremores, dor ou queimação ao urinar, urina com sangue, pouca quantidade ou qualquer alteração anormal na urina.
- Evite contato direto da pele com lixo, fezes ou urina de animais, gaiolas e aquários, vasos de flores e água parada.
- Cuidado especial com os alimentos; desde a sua escolha até a limpeza e conservação. Estes devem ser frescos, o mais natural possível, muito bem lavados, limpos e bem cozidos.
- Se necessário, colocar em solução desinfetante (uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água) durante 30 minutos (esta solução é **SOMENTE** para folhas, verduras, legumes e frutas), após enxágue em água corrente antes de consumir.
- Evite frutas machucadas, com a casca rompida ou muito madura.
- Escolha sempre alimentos **FRESCOS**.
- Se a sua imunidade estiver muito baixa, as frutas de casca fina como: morango, uva, jabuticaba, caju, amora, goiaba, acerola, cereja só devem ser ingeridas **APÓS COZIDAS** (converse com um nutricionista se necessário).
- Frutas como melancia, romã, maracujá, maçã, melão, pera, manga, coco, laranja de casca grossa, mamão, abacate, banana, kiwi, podem ser usadas em estado natural, após a retirada da casca.



6. Problemas com a Coagulação (sangramentos)

A quimioterapia também pode afetar a capacidade da medula óssea na produção de **PLAQUETAS**, que são células que ajudam a parar os sangramentos. Quando o número de plaquetas está baixo, pode-se sangrar mais facilmente ou ter hematomas (manchas roxas), mesmo sem se machucar.



O que fazer caso esses sintomas apareçam:

- Se apresentar manchas roxas inesperadas pelo corpo, manchinhas vermelhas na pele, mudança na coloração da urina, fezes escuras ou com sangue, dores de cabeça frequentes, visão turva, qualquer sangramento que dure mais que o habitual. Avise ao seu médico.
- Tente manter um hábito intestinal regular (horário para ir ao sanitário).
- Qualquer remédio só deve ser tomado com o consentimento do seu médico.
- Tenha cuidado para não se queimar quando passar roupas ou cozinhar.
- Atenção aos trabalhos com ferramentas, facas, tesouras ou outros objetos perfurantes e cortantes, para não se ferir.
- Cuidado com determinados esportes, devem ser evitados aqueles que podem causar traumas como: futebol, karatê, judô, etc. Consulte o seu médico sobre **O QUE** e **QUANDO** você pode ou não fazer atividades físicas.
- Em relação ao tratamento dentário neste período, converse com seu médico para decidirem o que fazer.



7. Diarreia

Este efeito também pode acontecer, quando a quimioterapia afeta as células da mucosa do intestino.

Se ocorrer diarreia por mais de 24 horas ou tiver dor e cólica, seguidas de diarreia persistente, avise ao seu médico. Tome o medicamento prescrito pelo médico e se o sintoma persistir procure um hospital para evitar a desidratação.



Não tome nenhum medicamento sem o conhecimento do seu médico.



Alguns cuidados devem ser tomados se você tiver diarreia:

- Tome bastante líquido (3 litros por dia), inclusive soro caseiro, para repor o que está perdendo e evitar a desidratação.
- Coma batatas, arroz branco, macarrão sem molho, cenoura cozida, chuchu, mandioca (aipim), inhame, creme de arroz, amido de milho (Maiseña®), farinha de mandioca, biscoito água e sal e torrada, pois estes alimentos ajudam a “prender” o intestino.
- Consumir frutas como maçã sem casca, melão, goiaba sem casca, caju, limão e banana pouco madura.
- Pode tomar chá preto gelado com algumas gotas de limão.
- Você deve evitar frituras, comidas gordurosas, muito temperadas, alimentos integrais, feijão, leite e derivados (queijos gordurosos, doce de leite, creme de leite), chocolate, tomate, cheiro verde, coentro, amêndoas, sementes secas, castanhas, nozes, coco, azeitona, pipoca, pickles, amendoim.



- Enquanto estiver com diarreia, evitar também folhas e frutas como: mamão, laranja, ameixa e abacate pois, “soltam” o intestino.
- Se as fezes ainda estiverem amolecidas você só deverá consumir leite em forma de mingau de amido de milho (Maisena®) ou creme de arroz.
- Utilizar como tempero: alho, cebola, sal e o mínimo possível de óleo (preferencialmente vegetal: girassol, canola ou milho).

8. Constipação Intestinal (intestino preso)

Algumas vezes a própria doença, as medicações ou até mesmo a diminuição do ritmo das atividades diárias, causam uma constipação, que é o intestino preso ou “prisão de ventre”.



Este problema, geralmente, é resolvido com uma alimentação rica em fibras e bastante líquido, porém, se o sintoma persistir, sempre avise seu médico.



Caso ocorra este efeito, lembre-se:

- Você pode aumentar a fibra na sua dieta, com alguns tipos de alimentos: pão de trigo e cereais, vegetais crus, frutas secas ou frescas, gergelim, granola, castanhas e nozes.
- Deve fazer parte da sua alimentação para melhorar o funcionamento do intestino: milho, lentilha, aveia, pão integral, feijão, grão de bico, farelo de trigo, gérmen de trigo, verduras e legumes (abóbora, brócolis, quiabo, vagem).
- Aumentar o consumo de verduras (agrião, acelga, alface, espinafre e couve).
- Se possível, procure praticar exercícios leves todos os dias.
- Líquidos quentes, frequentemente, estimulam o trânsito intestinal (somente se você não estiver com feridas na boca).



- Fazer uso de frutas como laranja e tangerina (com o bagaço), abacate, coco, mamão, uva com casca, melancia, maracujá, melão, caqui, ameixa.
- Acrescentar ao leite: cereais integrais, aveia, farelo de trigo, gérmen de trigo, ameixa preta.
- Diminuir o consumo de alimentos que “prendem” o intestino, como: chá preto, chá mate, refrigerantes, farinhas, amido de milho (Maisena®), creme de arroz e fubá (pelo menos enquanto estiver com o intestino preso).
- Procure ingerir bastante líquido para ajudar a manter a consistência apropriada das fezes (no mínimo 2 litros por dia).
- Se houver necessidade converse com um nutricionista para melhores orientações.



9. Complicações Bucais

Alteração na saliva – boca seca

A quimioterapia e/ou a radioterapia, principalmente na cabeça ou região do pescoço podem diminuir a quantidade de saliva em sua boca.



Para esse problema, siga algumas orientações como:

- Evite comer alimentos secos.
- Prepare a comida com caldos ou molhos.
- Se não estiver com aftas ou feridas na boca, chupe balas, picolés ou gelo, use chicletes de menta.

Boca, gengiva e garganta

Alguns medicamentos podem causar o aparecimento de feridas na boca e, às vezes, na garganta, que chamamos de **MUCOSITE** (inflamação da mucosa). Estas feridas podem aparecer de 2 a 10 dias após aplicação da quimioterapia. São dolorosas e muitas vezes dificultam a alimentação. Algumas vezes pode ocorrer irritação e sangramento, e serão necessários cuidados para não infeccionar. Pacientes que não se alimentam bem têm tendência maior a ter feridas na boca.

Mucosite

É um quadro de inflamação da mucosa oral, que causa irritação e feridas na boca. Resultam em dor local e dificuldade de alimentação, podendo levar a desidratação, perda de peso, desnutrição e interrupção do tratamento. As lesões podem ocorrer em qualquer região da boca, principalmente em língua, bochechas e nos lábios.

Fique atento a **SINAIS DE ALERTA** como, vermelhidão, ardência, coceira, aftas, incômodo ao deglutir. É importante:

- Avisar seu médico ou a equipe aos primeiros sinais para os encaminhamentos necessários (dentista, nutricionista).
- Relatar esta alteração à equipe de enfermagem.
- Neste período você deve adequar a alimentação, por exemplo: evitar alimentos muito quentes, duros, apimentados, ácidos e cítricos.



Suas condições orais e dentais antes da quimioterapia podem influenciar a ocorrência da mucosite oral. Se possível, consulte um dentista. Lembre-se que, embora as feridas da boca sejam dolorosas, elas são temporárias. Elas irão sumir quando você terminar o tratamento quimioterápico.

Prevenção diária

- Realizar bochecho com solução de clorexidina 0,12% (sem álcool).
- O bochecho deve ser feito 2 a 3 vezes ao dia, sempre após a escovação, **NÃO ENGOLIR**. É possível utilizar: Periogard, Periotrat, Periotheray, Noplax ou pode-se encomendar em uma farmácia de manipulação.
- Caso apresente alterações no paladar, avisar a equipe, que fará o encaminhamento ao dentista para a avaliação da troca da solução de bochecho.
- O dentista irá avaliar também a necessidade de aplicação de laserterapia.
- Outra orientação que poderá ser adotada é a crioterapia. Sugere-se chupar gelo, sorvete, geladinhos (sacolê, chup-chup, gelinho, juju), 5 minutos antes da infusão do quimioterápico e manter na boca por 30 a 60 minutos.

Se você usa prótese dentária

- Mantenha as próteses dentárias limpas. Lave-as depois de todas as refeições para evitar a proliferação de bactérias e irritações.
- Se você está com a boca irritada ou ferida, e as próteses dentárias incomodam, você pode deixar de usá-las até que as feridas da boca sejam curadas.
- Escove as próteses sempre que se alimentar.
- Retire as próteses dentárias para dormir. O ideal é removê-las à noite e deixá-las dentro de uma solução para limpeza. Recoloque na boca ao acordar.



A higiene da boca é muito importante neste período.

Lábios ressecados

Muito comum nos pacientes em quimioterapia e principalmente nos que em conjunto, estão realizando radioterapia de cabeça e pescoço.

- Lembrar sempre, após a escovação, de proteger os lábios com hidratante labial.

Língua ressecada

Também muito comum nos pacientes que estão submetidos à radioterapia de cabeça e pescoço associada à quimioterapia.

- Para ajudar a diminuir este efeito de boca seca, faça hidratação constante.
- Intercale chá de camomila gelado ou morno, sem açúcar, durante todo o dia, sempre que tiver sede. Segure o líquido na boca por alguns segundos antes de engolir.

*Atenção!!!
Consultar a equipe se poderá realizar os procedimentos acima citados de acordo com a medicação utilizada.*

10. Outros Efeitos

Além dos efeitos colaterais citados, a quimioterapia pode causar ainda outros efeitos, como formigamento, perda de sensibilidade nas mãos e pés, dor de estômago, dificuldades de pegar objetos e abotoar roupas, escurecimento da veia, manchas na pele, diminuição da audição, aparecimento de espinhas e cravos (acne), sensibilidade ao sol, alteração na coloração da urina, alterações menstruais, secura vaginal, sensação de calor, sensibilidade aumentada ao frio e gelados, alteração do desejo sexual, entre outros.



IMPORTANTE:

Como já dissemos, os efeitos podem ocorrer, mas isso não significa que você terá a maioria ou todos os efeitos adversos citados. Alguns cuidados específicos para cada tipo de efeito são necessários.

Sempre valorize um sintoma ou efeito **NÃO SINTA VERGONHA** de perguntar. A equipe multiprofissional está preparada para responder, tirar as suas dúvidas e ajudá-lo no que for possível.

11. Terapias Alternativas

Existem no mercado inúmeras terapias alternativas que **dizem garantir**, ajudar ou curar o câncer. Jamais deixe o seu tratamento por essas alternativas.

Não utilize NADA sem o conhecimento do seu médico, muitas vezes essas terapias podem prejudicar, sendo tóxicas para algum órgão e interferindo no tratamento.

Converse sempre com seu médico e tire as dúvidas sobre o que você pode e deve usar.



CUIDADO:

Com promessas de terapias que não têm comprovação de bons resultados, como o uso de plantas, chás, cogumelos, misturas, preparados.



Dicas Importantes

Durante o período de tratamento, você irá submeter-se a vários exames e consultas, para que seu médico possa saber como vai o seu organismo, a doença e o próprio tratamento. Isto é **MUITO IMPORTANTE** para a sua segurança, seu bem-estar e para sua melhora.

MUITO IMPORTANTE:

Lembre-se de dar descarga por 2 vezes depois de usar o vaso sanitário, pois a urina, fezes e vômitos, contêm restos de medicação. É importante também, abaixar a tampa do vaso antes de dar as descargas, para não contaminar o ambiente.

- **FAÇA** o exame de sangue **NA DATA MARCADA** pelo seu médico e/ou enfermeira. **ATENÇÃO!** Você precisa estar com este exame em mãos no dia anterior à quimioterapia para não atrasar a aplicação.
- Sempre que consultar outro médico, de qualquer outra especialidade, **FALE** sobre sua doença e do tratamento.
- Nunca tome medicamentos por conta própria, pois muitos medicamentos podem interferir com a quimioterapia. Seu médico deve ser comunicado sobre qualquer alteração em sua saúde.
- Pergunte sempre. Peça receitas.

- **NÃO VÁ SOZINHO PARA FAZER A QUIMIOTERAPIA.** Se não puder ter um acompanhante, peça para alguém buscá-lo e ajudar se houver necessidade.

- Algumas medicações mudam a cor e o cheiro da urina fazendo com que fique avermelhada. Não se assuste, beba bastante líquido e logo voltará ao normal.

- **SUA VIDA DEVE CONTINUAR NO MESMO RITMO.** Só mudará o que você estiver sentindo, de acordo com o seu estado geral, principalmente na semana do tratamento.



- Sentimentos a respeito da sexualidade e na relação variam de uma pessoa para outra. Você e seu parceiro devem conversar e compartilhar sentimentos, medos, preocupações. **NÃO TENHA VERGONHA.** Fale o que está sentido.

- Algumas pessoas referem que a intimidade muda durante o tratamento. Abraços, beijos, toque, carinho, carícias podem se tornar **MUITO IMPORTANTES** antes, durante e após o ato sexual.

- A gravidez deve ser evitada durante o tratamento quimioterápico. As mulheres devem se informar com seu médico se podem fazer uso de pílulas anticoncepcionais ou qual método usar. Os homens que estão em tratamento também não podem engravidar suas parceiras neste período, pois há o risco de má formação fetal.

- Preferencialmente, **USE PRESERVATIVO (CAMISINHA) EM TODAS AS SUAS RELAÇÕES.** Esta orientação é para os homens e também para as mulheres que estão fazendo quimioterapia. Este cuidado, além de prevenir infecções e outras doenças, também é um método para evitar a gravidez.

- É normal ocorrer mudanças no ciclo menstrual das mulheres em tratamento com quimioterapia. Às vezes o fluxo pode aumentar, diminuir ou até mesmo parar. Comunique ao seu médico.



- O interesse da família no tratamento contribui bastante para o bem-estar do paciente. **A VIDA SOCIAL E AFETIVA DEVE SEGUIR SEU CURSO NORMAL.**
- Não se isole dos amigos e familiares. Se necessário e possível, coloque sua família em contato com a equipe que o trata.
- Não culpe ninguém pela sua doença, todos gostam de você e estão interessados na sua recuperação.
- É muito importante manter as atividades normais. Não há necessidade de abandonar seu emprego ou escola enquanto faz quimioterapia. Tudo depende de como estiver se sentindo.
- Dependendo da atividade que você exerce, converse com o médico para ver se há necessidade de dar entrada pelo INSS numa licença ou aposentadoria.
- É permitido fazer esporte se já estiver acostumado, porém, em caso de dores nas juntas ou nos ossos, informe ao seu médico.
- As bebidas alcoólicas podem interferir na ação de alguns medicamentos, ou provocar efeitos colaterais. Assim, o álcool deve ser evitado, principalmente, na semana da quimioterapia.
- Lembre-se: caso você tome medicações tranquilizantes ou antidepressivas, **NÃO PODE INGERIR** bebidas alcoólicas.
- Se você tem pressão alta (**HIPERTENSÃO**) ou taxas elevadas de açúcar no sangue (**DIABETES**) avise à equipe de enfermagem logo no primeiro dia da aplicação. Se fizer uso de alguma medicação para controle dessas doenças, **NÃO PARE DE TOMAR OS SEUS MEDICAMENTOS**, principalmente, no dia da quimioterapia. Tome-os sempre no horário regular.
- **EVITE CIGARROS.** O fumo é prejudicial à saúde e só pode piorar a sua doença.
- Se você vem sentindo dores, não se esqueça de conversar com o seu médico e pedir uma receita com a medicação apropriada para fazer uso em casa.



- Fique atento a qualquer alteração, aparecimento de alergias ou algo diferente.
- Se você quiser pintar o cabelo durante o tratamento **SÓ PODERÁ** usar **TINTURA NATURAL**. Na embalagem deve estar escrito: **NÃO CONTÉM AMÔNIA**.



Urgência! Informe seu médico quando:

- Tiver febre acima de 38°C, calafrios, dor ou ardência ao urinar. **NÃO ESPERE PASSAR**. Telefone ou vá para o hospital.
- Alterações não esperadas ou reações alérgicas.
- Falta de ar de início súbito. Dificuldade para respirar.
- Convulsão ou confusão mental.
- Náuseas muito intensas ou vômitos frequentes que estejam impedindo a sua alimentação, ingestão de líquidos ou dos remédios.
- Sangramentos que não cessam.
- Diarreia intensa e persistente.
- Dificuldade em andar ou ficar de pé.
- Dor abdominal intensa.
- LEMBRE-SE: Caso se sinta mal e necessite de hidratação na veia ou atendimento de urgência, procure imediatamente o Pronto Socorro ou o Pronto Atendimento do Hospital.



IMPORTANTE:
Se tiver febre avise imediatamente ao seu médico da quimioterapia.



As pessoas com câncer passam por grandes mudanças de humor e desestruturação na sua rotina diária. Elas sentem medo, raiva, dúvidas, pena de si mesmas e um sentimento de perda de controle em relação à própria vida. Esses sentimentos assustam muito e podem colocar em desequilíbrio o seu potencial interior de lidar com todas as mudanças ocorridas. Felizmente, existem caminhos para lidar com todas essas emoções, e a equipe multiprofissional está pronta para ajudar você.

Lembre-se: o seu bem-estar contribuirá no tratamento.

*O seu estado emocional também é muito importante na sua recuperação.
Coragem!*



Terapias Complementares

Várias pessoas com câncer têm explorado terapias complementares, que visam tratar a pessoa em seu todo: mente, corpo e espírito. Essas terapias não substituem as terapias médicas, mas as complementam, podendo reduzir o estresse, diminuir os efeitos colaterais do câncer e do tratamento, e aumentar o bem-estar. Elas podem ajudá-lo a sentir-se mais em controle. É algo que você pode fazer por si mesmo.



Existem outras terapias além das que citaremos aqui. Você pode verificar com seu médico se pode fazer uso delas.

- Relaxamento
- Meditação
- Yoga
- Visualização Criativa

Os efeitos terapêuticos dessas técnicas:

- Dissolução das tensões acumuladas
- Diminuição da pressão arterial
- Melhora da circulação e da função arterial
- Melhora da capacidade respiratória

- Redução da dependência psicológica, do álcool, fumo e drogas em geral
- Ação antiestresse
- Melhora da atenção, aprendizagem, memória e concentração
- Equilíbrio das emoções



IMPORTANTE:
Somos uma equipe e estamos preparados para atendê-lo da melhor forma possível. Qualquer dúvida, entre em contato.

Fontes de Consulta

Este manual foi adaptado com base nas informações contidas:

- Terapêutica oncológica para enfermeiros e farmacêuticos – 4ª edição – Edva M A Bonassa e Maria Inês R Gato – Atheneu – 2012
- American Cancer Society: <https://www.cancer.org/health-care-professionals/patient-education-materials-for-professionals/easy-reading-for-patients-dealing-with-side-effects-of-cancer-treatment.html>
- National Cancer Institute: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/chemotherapy-and-you.pdf>
- ABC do câncer: abordagem básica para o controle do câncer. Instituto Nacional do Câncer. Ministério da Saúde. Rio de Janeiro. 2012: http://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/inca/abc_do_cancer_2ed.pdf
- Fonseca VM. Protocolo de atendimento para pacientes em tratamento quimioterápico. Dissertação de Mestrado da UFES. Vitória. 2013: http://portais4.ufes.br/posgrad/teses/tese_6023_Dissertacao_Mestrado_Vivian.pdf
- Nicolussi AC. Relaxamento com imagem guiada: Influência sobre a qualidade de vida relacionada à saúde de pacientes com câncer durante o tratamento quimioterápico. Dissertação de doutorado USP. Ribeirão Preto. 2012: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-10012013-133653/en.php>



@ Eurofarma
euroatende@eurofarma.com.br
www.eurofarma.com.br
CENTRAL DE ATENDIMENTO
0800-704-3876
DEFICIENTE AUDITIVO/FALA
0800-771-1903

