



**MANUAL EDUCATIVO PARA
PACIENTES E FAMILIARES EM
TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO**

ÍNDICE

MANUAL EDUCATIVO PARA PACIENTES E FAMILIARES EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO - 2018 -

1. O QUE É QUIMIOTERAPIA?
2. COMO É O TRATAMENTO?
3. POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS DA QUIMIOTERAPIA.
4. ORIENTAÇÕES PARA MANTER SEU BEM-ESTAR
5. PROBLEMAS QUE EXIGEM A SUA VINDA AO HOSPITAL FORA DO HORÁRIO AGENDADO
6. DIREITOS SOCIAIS DOS PACIENTES COM CÂNCER
7. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA



MANUAL EDUCATIVO PARA PACIENTES E FAMILIARES EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO

1. O QUE É QUIMIOTERAPIA?

São medicamentos que destroem, controlam ou impedem o crescimento das células do tumor. A maioria dos quimioterápicos ataca as células que estão se multiplicando, tanto as malignas quanto as normais, causando alguns efeitos colaterais, que variam em intensidade para cada indivíduo.

2. COMO É O TRATAMENTO?

Após prescrito pelo médico, o tratamento é administrado por enfermeiros especializados. As formas de administração dos medicamentos são diversas, falaremos sobre as principais:

- * Via Oral – pela boca ou sondas.
- * Via Endovenosa através de uma veia ou cateter.
- * Via Intratecal através do líquido espinhal.
- * Via Intramuscular ou Subcutânea.

3. POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS DA QUIMIOTERAPIA.

Os efeitos colaterais acontecem porque os medicamentos usados no tratamento quimioterápico podem alterar células normais do organismo. A prevenção e o manejo adequado podem amenizar os efeitos colaterais. Estas reações variam de uma pessoa para outra, dependendo do tipo de medicamento que está recebendo, da dose e de como o organismo reage.



Efeitos Colaterais Mais Comuns

Náuseas e Vômitos

- Esses efeitos aparecem porque a quimioterapia pode causar irritação nas paredes do estômago e intestino, provocando enjôos e vômitos. A intensidade varia de acordo com o organismo do paciente e com o tipo de quimioterapia utilizada.

- Fazer as refeições com alimentos leves e frios, preferencialmente sem condimentos, evitando gorduras e doces, mastigando-os bem. Comer alimentos mais secos, como biscoitos, bolos e pães. Alimentar-se em pequenas porções e de maneira mais frequente (até de 3/3h). Procurar não ficar próximo do local de preparo dos alimentos, se isto causar enjôos. Usar os remédios para vômito prescrito pelo médico.

Cuidados com a Saúde da Boca

- Qualquer tratamento oncológico afeta o organismo de diversas maneiras. A cavidade oral também pode sofrer consequências, como mucosite, redução do fluxo salivar, cáries, alteração do paladar, entre outros.

- Durante o tratamento oncológico, estão contraindicados vários procedimentos odontológicos. Por este motivo, é necessária a avaliação, o tratamento e a manutenção da saúde bucal antes de iniciá-los, porém, contate antes seu médico oncologista.



Recomendações:

- Manter a boca sempre limpa, escovando os dentes com maior frequência. O enxague deve ser feito com água filtrada e uma colher de chá de bicarbonato.
- Utilizar escova dental com cerdas macias;
- Usar regularmente fio dental, não usar palito;
- Manter os lábios hidratados;
- Hidratar constantemente a boca com água;
- Manter a prótese ajustada, bem adaptada e limpa;
- Realizar bochechos com clorexidine a 0,12% sem álcool quando houver dificuldade na manutenção da saúde oral;
- Comer alimentos pastosos, sopas ou sucos. Alimentos gelados (sorvetes, picolés, gelatina e bebidas geladas). Alimentos gelados ajudam a anestesiar a boca;
- Ingerir a maior quantidade de líquidos (água, chás e sucos).
- Fazer bochechos com chá de malva ou camomila;
- Evitar bebidas alcóolicas, cafeína e tabaco, alimentos duros, quentes, ácidos, condimentados e gordurosos;
- Consultar o dentista regularmente.

Fadiga (cansaço ou fraqueza)

É um sintoma comum entre os pacientes com câncer. A fadiga pode ser uma reação desagradável da quimioterapia e da própria doença.



Alterações Sanguíneas e Febre

O tratamento quimioterápico ocasiona diminuição das células sanguíneas responsáveis por diversos fatores no organismo.

Os leucócitos são responsáveis pela defesa do organismo contra o aparecimento de infecções.

As células sanguíneas que previnem as hemorragias são as plaquetas, portanto, a diminuição do número de plaquetas no sangue pode ocasionar o aparecimento de manchas ou sangramentos.

A anemia está relacionada com a diminuição dos glóbulos vermelhos circulantes na corrente sanguínea. (O médico deve ser imediatamente avisado se a temperatura for maior que 37.8°C)

Diarreia

É a ocorrência de três ou mais episódios de evacuações líquidas em até 24 horas. Se a diarreia persistir por mais de 24 horas, o paciente deverá procurar orientação médica.

Recomendações:

- Procurar ingerir alimentos com pouca quantidade de fibras e de fácil ingestão (pêra, maçã, banana), batata, caldos, carnes magras, arroz, bolachas de água e sal. Beber bastante água;
- Evitar uso de leite e derivados, alimentos gordurosos e frituras;
- Voltar a alimentar-se normalmente após o término da diarreia;
- Ficar atento para o uso da medicação prescritas, se necessário.



Constipação (prisão de ventre)

Alguns medicamentos podem causar retenção das fezes.

Recomendações:

- Aumentar a ingestão de líquido e comer alimentos ricos em fibras (cereais, frutas e verduras);
- Se você já usa laxante, ele pode continuar sendo utilizado caso necessário, mas fale ao seu médico na consulta de revisão.

Queda do cabelo

Alguns medicamentos atingem o crescimento e a multiplicação das células que dão origem ao cabelo, podendo provocar a queda de cabelos, de forma total ou parcial, e normalmente ocorre após o 18º dia após a quimioterapia. É importante lembrar que a queda é geralmente temporária, o processo de nascimento do cabelo se reinicia logo após o término da quimioterapia.

Recomendações:

- Escolha um xampu suave para limpar o cabelo e o couro cabeludo;
- Utilize uma escova de cabelo macia para arrumar o cabelo remanescente;
- Use protetor solar no couro cabeludo quando estiver ao ar livre;
- Cubra a cabeça durante os meses de frio para evitar a perda de calor do corpo;
- Evite secar os cabelos com altas temperaturas;
- Evite o uso de produtos químicos;
- Utilize fronhas com tecidos macios.



Alterações da Pele e das Unhas

- O paciente pode apresentar alterações na pele, como vermelhidão, coceira, descamação, ressecamento e manchas. As unhas também podem apresentar escurecimento e rachaduras. Você mesmo cuidar da sua pele, mantendo-a limpa, evitando a exposição do sol, utilizando hidratante e protetores solares com FPS 30, no mínimo.

** Emoções*

- Orientação Psicológica

- Ao receber o diagnóstico de câncer ficamos confusos, somos tomados pelo medo, ansiedade, tristeza e um sentimento de perda que na verdade nem sabemos onde começa nem onde termina a final de contas, estamos lidando com o desconhecido, com um mundo novo. Nesses momentos esquecemos que somos seres humanos cheios de habilidades, e que dentro de nós existe uma capacidade natural de aprender e evoluir.

- Se dê um espaço para descobrir que você é um universo de infinitas possibilidades, reveja valores, prioridades, essa experiência pode ser o estímulo para ampliar perspectivas e nos tornarmos mais conscientes de nossas verdadeiras necessidades.

- Mantenha o foco, mobilize recursos internos e viva não apenas com o desafio da doença, mas crie suas metas pessoais. Descubra o seu potencial para desenvolver sua força em períodos de tensão.

- Cuide de você, da sua autoestima, se movimente. Você é único, tem seu jeito especial de ser e não existe porque se comparar com outras pessoas, construa a



sua própria trajetória, dê um novo sentido, seja positivo.

No Setor de Oncologia do Hospital Ivan Goulart, o serviço de psicologia está a sua disposição, agende uma consulta na recepção.

4. ORIENTAÇÕES PARA MANTER SEU BEM-ESTAR

- Aumente, conforme necessário, o período de sono durante o dia, pois o cansaço é comum durante o tratamento.
- Pratique alguma atividade física leve, como caminhadas. Evite expor-se a atividades que possam causar traumas ou hematomas.
- Não se isole em sua dor. Mantenha contato com seu círculo de amigos e não deixe de realizar suas atividades diárias.
- Não faça nenhum tipo de vacina ou tratamento dentário sem orientação médica.
- Não tome nenhum tipo de medicamento sem prescrição médica. Evite tomar medicamentos à base de ácido acetilsalicílico, como Aspirina, Fontol, Melhoral, etc.
- A gravidez deve ser evitada. Converse com seu médico e a enfermeira para adequar o melhor método anticoncepcional para o seu caso.
- Evite ficar em locais com aglomerados ou em ambientes fechados junto de pessoas com doenças contagiosas (gripadas, com tosse etc).



- Lave as mãos com sabonete antes das refeições, antes e após ir ao banheiro e ao chegar à sua residência.
- Lave sua roupa separadamente nas primeiras 72h após receber o tratamento quimioterápico. Ao usar o sanitário, abaixe o tampo e acione a descarga duas vezes durante este período (72h).
- Cuide de sua alimentação. Evite ficar mais de 3 horas sem se alimentar.
- Caso perceba qualquer perda de peso, informe o médico para que junto com a nutricionista seja programada uma dieta adequada. Manter o estado nutricional é importante no processo de cicatrização e reduz a chance de infecções.
- Pacientes operados devido tumores de mama devem manter cuidados redobrados, evitando ferimento no braço do mesmo lado da cirurgia e evitando contato com substâncias irritantes. Quando sua pressão arterial for verificada, informe o profissional para que faça a aferição no outro braço, assim como coletas de sangue e eventuais aplicações de injeções e vacinas.
- Evite carregar bolsas e pacotes pesados neste lado, discuta sobre isso com seu mastologista ou oncologista.

5. PROBLEMAS QUE EXIGEM A SUA VINDA AO HOSPITAL FORA DO HORÁRIO AGENDADO

Atenção

- Febre igual ou maior que 38º C, calafrios.
- Dor que não alivia com o uso de medicação prescrita.
- Vômitos persistentes, sem alívio com o uso de medicação prescrita.
- Diarreia contínua.
- Dificuldade para respirar (falta de ar).
- Surgimento de lesões na pele.
- Sangramento significativo em qualquer local.
- Alteração no local de aplicação do quimioterápico, como inchaço ou feridas (úlceras).
- Sinais de infecção ativa (tosse produtiva, dor de garganta, ardência para urinar).

6. DIREITOS SOCIAIS DOS PACIENTES COM CÂNCER

A Legislação Brasileira assegura direitos especiais aos pacientes oncológicos.

Abaixo segue uma listagem dos mesmos:

- Saque do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço - FGTS
- Saque do Programa Integral Social e Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público- PIS/PASEP
- Auxílio-doença
- Aposentadoria por invalidez
- Tratamento Fora de Domicílio (TFD) no Sistema Único de Saúde
- Isenção de imposto de renda na aposentadoria
- Quitação do financiamento da casa própria
- Isenção de IPI na compra de veículos adaptados
- Isenção de ICMS na compra de veículos adaptados
- Isenção de IPVA para veículos adaptados
- Isenção de Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana (IPTU)
- O aposentado que precisa de cuidador, tem direito a adicional de 25% da aposentadoria.
- Bilhete de Viagem do Idoso - Transporte interestadual gratuito
- Laudo Médico para Afastamento de Trabalho
- Laudo Médico para Atestado de Lucidez

(www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/orientações/site/home/direitos_sociais_cancer)



7. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

- O objetivo deste material é fornecer dicas sobre uma alimentação adequada e como contornar alguns efeitos colaterais da terapia oncológica.

- Escolha alimentos variados, procurando fazer refeições que combinem diferentes porções de cereais, raízes, hortaliças, frutas, carnes, leite e ovos.

- *Falta de apetite:*

Dificuldade na ingestão de alimentos sólidos: tente alimentos líquidos como vitaminas batidas com leite ou sucos. Podem ser combinadas diferentes frutas e acrescido sorvete ou iogurte.

Sopas também podem ser atraentes e apetitosas, não esqueça de acrescentar carne.

Suplementos nutricionais específicos para pacientes com câncer são boas alternativas na falta de apetite, pois recuperam o paciente e ajudam no retorno a alimentação normal.

Aumente as calorias e proteínas dos alimentos preferidos. Ex: colocar creme de leite ou mel na salada de frutas, acrescentar leite em pó no café com leite, passar requeijão no pão, colocar mais leite no purê...



- *Boca seca (xerostomia):*

Refeições com caldos e molhos.

Beba líquidos e pequenas quantidades, mais vezes ao dia.

Experimente balas azedas ou de hortelã.

Água com gotas ou rodela de limão.

Pergunte ao seu médico sobre a saliva artificial.

- *Náuseas e vômitos:*

Tente fazer várias refeições pequenas ao longo do dia.

Evite líquidos durante as refeições.

Evite frituras ou alimentos gordurosos.

Evite bebidas alcoólicas, cafeína e condimentos muito fortes.

Procure não deitar logo após a refeição.

Evite sentir o cheiro dos alimentos durante o preparo.

- *Alteração de paladar:*

Evite alimentos muito quentes ou muito gelados.

Tente usar talheres de plástico, caso os talheres de metal estejam interferindo ainda mais no sabor dos alimentos.

Enxágue a boca antes das refeições.

Tente usar mais temperos na alimentação como manjericão, alecrim, orégano e hortelã.

Experimente alguns ingredientes como suco de laranja ou limão, pickles, vinagre.

Experimente balas azedas ou de hortelã.

Experimente consumir suplementos que possam aumentar o consumo nutricional que não tenham sabor. Pergunte ao seu médico e/ou nutricionista.



- *Feridas na boca (mucosite, estomatite):*

Evite alimentos muito ácidos, secos, duros e picantes.

Evite alimentos muito quentes ou muito gelados.

Diminua o sal dos alimentos.

Consuma alimentos mais macios e pastosos, por exemplo: flans, pudins, gelatinas, sorvetes, purês, sopas, cremes, mingaus e etc...

- *Diarreia:*

Evite os alimentos mais laxativos como: verduras cruas, cereais integrais, laranja, mamão, ameixa, abacate, leite integral, queijos gordurosos.

Procure beber água ou soro caseiro para não desidratar.

Consuma alimentos como maçã, pera, banana maçã, goiaba, limão, melancia, maracujá.

Faça preparações com maisena, creme de arroz ou arrozina.

- *Constipação Intestinal (prisão de ventre):*

Aumente a quantidade de líquidos durante o dia.

Aumente o consumo de verduras.

Dê preferência a frutas como a laranja com bagaço, mamão, ameixa e abacate.

Fale com seu médico para aumentar atividade física na medida do possível.



Existem terapias nutricionais específicas para auxiliar o paciente com câncer, inclusive durante o tratamento (quimioterapia, radioterapia ou cirurgia). Estes produtos possuem nutrientes diferenciados que auxiliam na manutenção do estado nutricional, controle da resposta inflamatória e melhora da função imunológica que sofrem alterações durante o tratamento oncológico. Seu médico ou nutricionista saberá orientar qual suplementação será mais indicado no seu tratamento.



CENTRO DE ONCOLOGIA DO HOSPITAL IVAN GOULART

Rua Presidente Vargas, 1440 - Centro
CEP: 97670-000 - São Borja / RS

Telefones para contato: (55) 3431-5343
(55) 3431-1650 – ramal: 2143

E-mail: oncologia@hospitalivangoulart.org.br
www.hospitalivangoulart.org.br

Atendimento: Particular e Convênios:

