



Guia Prático

para Pacientes Oncológicos



OncoBeda
CENTRO INTEGRADO DE ONCOLOGIA

www.oncobeda.com.br



ÍNDICE

Apresentação	4
O surgimento do Câncer	8
As causas	8
Diagnóstico	9
Tratamento	10
Tratamento - Questione o seu médico	11
Radioterapia	11
Quimioterapia	13
Efeitos colaterais - Perda de cabelo	18
Efeitos colaterais - Náuseas e vômito	19
Efeitos colaterais - Ansiedade	20
Efeitos colaterais - Febre	21
Efeitos colaterais - Fadiga	23
Efeitos colaterais - Sangramento	24
Efeitos colaterais - Constipação intestinal	25
Efeitos colaterais - Mucosite	26
Efeitos colaterais - Problemas de pele	28
Efeitos colaterais - Sexualidade	29
Efeitos colaterais - Falta de ar	30
Efeitos colaterais - Insônia	31
Efeitos colaterais - Perda de apetite	33
Efeitos colaterais - Diarreia	34
Lutar e aprender	36
Médico e Enfermeira	36
Apoio religioso	37
Grupos de apoio	37
Fim do tratamento	37

APRESENTAÇÃO DO SERVIÇO

O Complexo Integrado de Tratamento Oncológico – ONCOBEDA está localizado na Rua Saldanha Marinho, 422 / Campos dos Goytacazes. Nosso serviço oferece, além de consultas médicas, tratamento de Radioterapia e Quimioterapia. Dispõe também dos serviços de Enfermagem, Farmácia, Nutrição, Fisioterapia, Psicologia, Medicina Bucal, Apoio Administrativo, Aconselhamento Genético, Radiologia Intervencionista (Biópsias) e Cirurgias Oncológicas (várias especialidades).

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO E TELEFONES DE CONTATO

O ONCOBEDA inicia suas atividades (de segunda a sexta-feira) às 7:00, assim como as unidades de suporte (BedaLab e Internações – Hospital Dr. Beda / Unidade II). Habitualmente, temos nossas atividades finalizadas às 21:00. Não há atendimento/tratamento ambulatorial aos sábados, domingos e feriados. Ocasionalmente, dependendo do protocolo de tratamento, poderemos funcionar em feriados ou aos sábados. Esse ajuste no cronograma do seu tratamento será informado pela Enfermeira do setor com antecedência.

As Consultas Médicas, assim como os procedimentos de Quimioterapia e Radioterapia, podem ser agendadas pelos telefones: (22) 2724-1608 / (22) 9838-4218.

CONSULTAS MÉDICAS

As Consultas Médicas, por convênios/seguro-saúde ou particulares, podem ser agendadas pelos telefones ou diretamente na unidade. No ONCOBEDA, as consultas são realizadas seguindo os horários marcados, e não de chegada.

Ao chegar no ONCOBEDA, apresente-se à recepção. Sua chegada será informada automaticamente ao seu médico ou setor de tratamento. O tempo de cada consulta pode variar conforme o momento (inicial, seguimento ou controle) do seu tratamento.

A avaliação não agendada (Consulta de Urgência), decorrente de problema médico relacionado ao tratamento ou ao Câncer, será realizada pelo médico que estiver disponível na unidade. Nesses casos, os pacientes são encaixados na agenda do mesmo dia. Por esse motivo pode haver atrasos que eventualmente comprometam o seu horário de atendimento. Pedimos a sua compreensão.

A Consulta Domiciliar apresenta limitações e não é recomendável em grande parte dos casos. Porém, se houver interesse, nossas recepcionistas lhe informarão a disponibilidade do médico e o custo.

CONVÊNIOS, SEGUROS-SAÚDE E ORÇAMENTOS

Vários convênios e seguradoras dão cobertura aos procedimentos executados no ONCOBEDA, mas exigem autorização prévia e a apresentação de relatórios médicos que os justifiquem. Informe-se, junto ao seu convênio ou seguradora, sobre os requisitos para

cobertura dos procedimentos em oncologia para evitar atrasos no seu tratamento.

Nossas recepcionistas estão preparadas para sanar eventuais dúvidas sobre coberturas oferecidas pelos convênios/seguros-saúde, assim como a elaboração de orçamentos em situação de atendimento/tratamento particular.

GUIA PRÁTICO ASSISTENCIAL

O Guia Prático para Pacientes Oncológicos tem o objetivo de elucidar dúvidas relacionadas ao Câncer e aos seus tipos de tratamento, além de informar sobre os cuidados necessários durante esse período e os eventuais efeitos colaterais decorrentes do processo. Esperamos que as orientações contidas neste manual ajudem no entendimento e facilitem o seu processo terapêutico.

O SURGIMENTO DO CÂNCER

O Câncer se desenvolve quando um grupo de células sofre modificações em seu material genético e passa a apresentar crescimento e multiplicação desordenados. Ao deixar de responder aos mecanismos de controle do organismo, as células se duplicam continuamente, criando tumores capazes de invadir estruturas próximas e se espalhar para diversas regiões do organismo (metástase).

AS CAUSAS

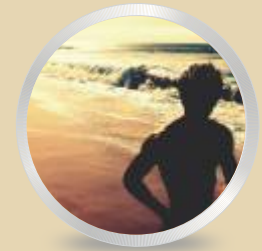
1) Herança genética

Da mesma forma que um membro de uma família de Hipertensos (Pressão Alta) tem mais chances de desenvolver precocemente a Hipertensão Arterial, uma mulher com mãe, irmãs e tias portadoras do Câncer de Mama é forte candidata a apresentar a mesma doença. Algumas vezes, a participação das características genéticas é tão marcante no desenvolvimento do Câncer que passamos a chamá-la de hereditária.



2) Fatores ambientais

Produtos químicos, como a nicotina, são agentes cancerígenos, assim como agrotóxicos, amianto (ou asbesto), álcool, sílica, benzeno e tolueno, entre outros. Também podem provocar o Câncer as radiações, como as ionizantes, infravermelhas e, sobretudo, solares – cujos raios ultravioleta são responsáveis pela grande maioria dos cânceres de pele. Sem falar nos microorganismos, como o Papiloma Vírus Humano (HPV), vírus da Hepatite B e o HIV.



DIAGNÓSTICO

Alguns sintomas específicos costumam ser prenúncio do diagnóstico do câncer, por exemplo, o crescimento anormal de uma parte do corpo e perda de peso ou sangramento inesperado na urina ou nas fezes. Na busca de um diagnóstico, são utilizados recursos tecnológicos, como tomografias, ultrassonografias e exames laboratoriais. A **confirmação** do câncer quase sempre requer a retirada, por meio de cirurgia, de uma pequena amostra de tecido do órgão sob suspeita para análise em microscópio (biópsia). Confirmada a malignidade da doença, entra em cena uma Equipe Multidisciplinar liderada pelo Oncologista Clínico, que indicará possíveis tratamentos e participará de todas as decisões relevantes do processo.

TRATAMENTO

1) Tratamento convencional

Nos últimos anos, os avanços tecnológicos determinaram uma verdadeira revolução no tratamento do câncer. **Cirurgia, Quimioterapia e Radioterapia** integram o amplo arsenal na luta contra a doença. Na maioria dos casos, o uso combinado de tratamentos proporciona excelentes resultados. O desafio atual para todos os profissionais da área oncológica consiste em encontrar a maneira mais eficaz de tratar a doença com o mínimo de efeitos colaterais para o paciente e máximo benefício.



2) Tratamento alternativo

Terapias corporais, musicoterapia, arte terapia, acupuntura e reflexologia, entre outros, não dispõem de comprovação científica. Em muitos casos, utilizam-se testemunhos de pessoas que observaram algum resultado positivo e, em outros, após realização de pesquisas clínicas bem conduzidas, conclui-se que determinados tratamentos trouxeram resultados satisfatórios. Antes de iniciar um tratamento alternativo, porém, é imprescindível conversar com o seu médico.



Questione o seu médico

Durante a visita inicial ao médico, absorver a notícia do Câncer pode ser tudo o que você consegue administrar no momento. Em visitas subsequentes, no entanto, é importante entender a natureza e as características específicas da sua doença, quais são as opções de tratamento e seus possíveis efeitos colaterais, qual é o seu prognóstico, o que provavelmente irá mudar em sua vida e assim por diante. Sua participação e seu envolvimento trarão uma sensação de controle, ajudando a afastar eventuais temores.

RADIOTERAPIA

Em geral administrada externamente ao corpo, a radioterapia é uma ferramenta importante na luta contra o Câncer. Aplicada localmente, seu princípio é semelhante ao da quimioterapia: ao interferir nas moléculas de DNA, os raios ionizantes bloqueiam a divisão celular ou determinam a destruição do tumor.

Seus efeitos tóxicos são limitados a uma área. Irritação ou leves queimaduras na pele, inflamações das mucosas, queda de pelos ou cabelo nas áreas irradiadas e diminuição na contagem das células do sangue são alguns dos efeitos colaterais mais frequentes da radioterapia, que variam de acordo com sua intensidade, com as doses utilizadas e as regiões tratadas. Duas formas de irradiação são utilizadas:

1) Teleterapia

Tratamento externo, feito à distância da área tratada. Neste caso, os efeitos tóxicos aos órgãos saudáveis são evitados pelo uso de “escudos”, pelos fracionamentos das doses e radiação e pela administração dos raios por meio de ângulos diversos. Hoje, modernos aparelhos acoplados à tomografia computadorizada podem desenhar com precisão a área a ser irradiada, calcular e modificar o campo de acordo com a movimentação respiratória, poupando os tecidos sadios ao redor e diminuindo os efeitos colaterais do procedimento.

2) Braquiterapia

Os materiais radioativos são implantados nas proximidades do tumor, o que permite a administração de doses de radiação diretamente nas células malignas.

Importante: A radiação permanece no seu corpo apenas durante o tempo em que você ficar no aparelho. Você pode abraçar, beijar ou manter relações sexuais sem risco de expor outras pessoas à radiação. Também não há necessidade de se afastar de crianças ou gestantes durante o seu tratamento.

Dicas

- Lave a pele com água e sabonete neutro, sem friccionar;
- Tome bastante líquido;

- Faça diversas refeições leves ao longo do dia;
- Avise imediatamente o médico se observar lesões na pele ou tiver febre;
- Não aplique loções e cremes na área de tratamento antes das aplicações;
- Evite depilar as áreas em tratamento, especialmente antes das aplicações;
- Evite exposição solar, utilizando roupas que cubram as áreas em tratamento.

QUIMIOTERAPIA

A Quimioterapia é o ato de introduzir, na circulação sanguínea, compostos químicos (quimioterápicos) injetados por via venosa, no músculo, no tecido subcutâneo, no liquor ou, com menos frequência, administrados por via oral (comprimidos). Pode ser empregada isoladamente ou combinada com radioterapia, cirurgia ou outro procedimento, dependendo do tipo do tumor, localização e estado da doença. Pode ser realizada durante a internação hospitalar ou em ambulatório. Em certos casos, seu médico pode indicar um dispositivo denominado Cateter Venoso Totalmente Implantado, utilizado para garantir o acesso venoso durante todo tratamento. Cada sessão de Quimioterapia tem uma duração específica, dependendo do protocolo utilizado, podendo variar de 15 minutos a 6 horas. Você pode ter que aguardar até

60 minutos para iniciar uma sessão após a sua chegada ao ONCOBEDA. Esse tempo é composto pelo prazo que precisamos para garantir o cumprimento das checagens de prescrição pela Farmacêutica e Enfermeira Oncológica. Para sua segurança, sua medicação terá o preparo iniciado após você estar liberado para o tratamento pelo seu Médico e pela Enfermeira Oncológica. O intervalo entre as sessões (ciclos) também varia entre os protocolos utilizados. Sempre que vier ao ONCOBEDA para a sessão de Quimioterapia, traga consigo as medicações de uso rotineiro, pois os convênios não dão cobertura a essas medicações.

Os quimioterápicos interferem na capacidade de multiplicação das células cancerosas e têm quatro finalidades:

Curativa: destruição total do tumor;

Adjuvante: prevenção da metástase;

Prévia ou neo-adjuvante: redução do tumor para posterior cirurgia ou radioterapia;

Paliativa: melhoria na qualidade de vida e aumento da sobrevida do paciente.

Os quimioterápicos atingem tanto as células doentes como as saudáveis, não raro ocasionando efeitos colaterais indesejáveis, que variam de paciente para paciente em função do tipo e da combinação de drogas utilizadas. Os mais frequentes são: queda de cabelo, ansiedade, náuseas, vômitos, anemia, fadiga, alterações renais e digestivas. Grande parte desses efeitos é transitória.

A maioria desaparece tão logo o tratamento chega ao fim.

Antes de cada sessão

- Programe a sua chegada com 30 minutos de antecedência e apresente-se à recepção;
- Traga os exames laboratoriais solicitados pelo seu médico;
- Não venha em jejum. Faça uma alimentação leve;
- Use roupas leves e confortáveis;
- Informe-se sobre a previsão da duração da sua sessão;
- Siga as recomendações da Enfermeira Oncológica durante a sessão;
- Certifique-se sobre as recomendações medicamentosas para casa.

Algumas dicas para o seu tratamento

- Procure ingerir bastante líquido (em média dois litros por dia), especialmente sucos de frutas, bebidas isotônicas e água de coco;
- Após a aplicação, faça exercícios com bolinha de borracha;
- Lave bem as mãos com sabão neutro, a fim de evitar infecções;
- Tente repousar durante o dia;
- Se sentir disposição, mantenha a atividade profissional, que o ajudará a preservar a integridade física, emocional e financeira;
- Faça exercícios leves, como caminhadas curtas ao ar livre, que ajudam a aliviar o estresse, a regular o funcionamento intestinal e a melhorar a qualidade do sono;
- Tome os remédios prescritos pelo médico nos horários corre-

-tos e avise caso esteja tomando outros medicamentos;

- Consulte o seu oncologista antes de tomar vacinas ou realizar outros tratamentos;
- Evite alimentos gordurosos, fritos, muito condimentados ou em grande quantidade;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Evite tomar sol entre as 10:00 e as 16:00 e, se estiver exposto, use protetor solar sem álcool com fator de proteção acima de 20;
- Evite situações em que possam ocorrer cortes e queimaduras;
- Principalmente nos casos de cirurgias nas axilas, evite dormir sobre o braço e tirar a cutícula das unhas das mãos.



Importante:

- Quando o tratamento é realizado em ambulatório, o paciente volta para casa no mesmo dia;
- Avise a enfermeira ou o médico se ocorrer dor ou queimação durante a aplicação;
- A quimioterapia não interfere na atividade sexual;
- O tratamento não deve ocorrer durante a gravidez. O médico irá orientar sobre o método anticoncepcional mais adequado. Não use pílulas anticoncepcionais por conta própria;
- Não há necessidade de dietas especiais, a não ser que haja

alguma intercorrência, como diarreia ou dor de estômago, por exemplo. Você poderá fazer uma refeição leve durante a sessão de Quimioterapia;

- Avise imediatamente seu médico ou enfermeira a qualquer sinal de febre (temperatura da axila superior a 38,3°C).

EFEITOS COLATERAIS DA QUIMIOTERAPIA

Por ser um tratamento sistêmico (que abrange o corpo todo) e geralmente longo, a quimioterapia pode ocasionar efeitos colaterais (reações desagradáveis). Há, porém, formas adequadas e bem definidas de prevenir e/ou minimizar a quase totalidade desses eventos, que variam de pessoa para pessoa, de doença para doença, de tratamento para tratamento.

É muito importante que você participe ativamente de seu tratamento. Para isso, você terá uma equipe de assistência composta por Enfermeira, Psicóloga, Nutricionista e Fisioterapeuta, liderada pelo seu Médico. Por isso, converse com eles, e busque entender tudo o que está acontecendo. Com certeza, você se sentirá melhor assim.

Você vai ouvir bastante sobre o tratamento de sua doença ao conversar com a equipe de saúde e seus parceiros de tratamento.

Efeitos colaterais podem ocorrer, mas, lembre-se, eles são temporários e reversíveis quando comunicados em tempo.

Veja a seguir as ocasiões em que se faz imprescindível o contato com a sua equipe de assistência:

- Aumento de temperatura corpórea (acima de 38,3°C);
- Calafrios, tremores e suor excessivo;
- Sangramento de qualquer natureza.

Conheça, agora, os efeitos colaterais mais comuns, além de dicas práticas que ajudarão a diminuir eventuais desconfortos gerados durante o tratamento.

1) Perda de cabelo

A perda de cabelo, ou alopecia, como é chamada, varia de intensidade segundo a droga usada e de acordo com a pessoa que está em tratamento. Pode ocorrer em todo o corpo, porém é mais comum na cabeça. Em algumas pessoas não há perda de cabelo, porém, ele pode mudar de cor e textura. Um sintoma comum associado à queda do cabelo, é a dor no couro cabeludo, que pode ser minimizada com uso de analgésicos comuns.

A perda de pelos pode ser de algumas semanas a meses, mas esse efeito colateral normalmente é temporário. Quando células saudáveis crescem, os pelos e os cabelos também voltam a crescer.

Dicas

- Corte seu cabelo mais curto que o habitual quando ele começar a cair.
- Aplique filtro solar FPS 30 no couro cabeludo quando estiver exposto ao sol.
- Prefira xampus neutros, limite o uso de secadores e evite o uso de tinturas e outros produtos químicos, pois eles enfraquecem os cabelos.

2) Náuseas e vômitos

A quimioterapia pode causar náuseas e vômito, variando de pessoa para pessoa. Enquanto algumas nunca sentem qualquer sintoma, outras podem senti-los intensamente. Tais efeitos podem aparecer alguns minutos após o início da infusão da medicação, horas ou dias após seu término, e durar até sete dias.

Quando ocorre de forma intensa e frequente, entretanto, pode causar desidratação (perda de água) e desequilíbrio de eletrólitos (sódio, cálcio e potássio), além da perda de peso. O vômito agudo acontece nas primeiras 24 horas depois do tratamento, enquanto o tardio persiste de dois a três dias após o tratamento quimioterápico.

Para minimizar o desconforto dos pacientes, a Medicina dispõe de um grupo de drogas usadas de forma isolada ou combinada

com antieméticos tradicionais (medicamentos para controle de náuseas). Seu médico lhe prestará as informações necessárias para prevenir esse efeito colateral.

Dicas

- Coma porções pequenas, várias vezes ao longo do dia.
- Aumente a ingestão de líquidos em pequenas quantidades, mas evite-os durante as refeições.
- Mantenha a casa com ar fresco e livre de odores.
- Descanse após as refeições, de preferência sentado.
- Abuse das torradas e biscoitos de água e sal, sobretudo de manhã.
- Relaxe e procure pensar em imagens positivas, que possam ajudar a mudar a expectativa e evitar a ansiedade.
- Evite alimentos muito condimentados, apimentados ou gordurosos. Mantenha os alimentos em temperatura ambiente ou frios.
- Alimentos frios são melhor tolerados.

3) Comportamentos atípicos: Ansiedade

É normal passar pelo sentimento intenso de medo ou receio em alguns episódios de nossas vidas. Durante o tratamento de Câncer, algumas preocupações estão mais presentes, como a possibilidade de metástases, dor, dependência dos familiares e mudanças no corpo. A ansiedade é normal, desde a notícia do

diagnóstico até o final do tratamento. Se a ansiedade atrapalhar a sua vida por um período prolongado, é recomendável procurar auxílio. A ansiedade pode ser:

Ansiedade aguda – palpitações, aumento da pressão sanguínea, dor no peito, falta de ar, calafrios, tontura, tremor.
Ansiedade crônica – preocupação excessiva, inquietação, tensão muscular, insônia, irritabilidade, fadiga, dificuldade de concentração e na tomada de decisão.

Dicas

- Descubra especificamente o que faz você ficar nervoso e com medo.
- Compartilhe os sentimentos com o seu médico e os seus familiares.
- Tente dormir bem.
- Evite cafeína e nicotina.
- Pratique relaxamento.
- Mantenha-se ativo e sociável.



4) Febre

A febre é a elevação da temperatura do corpo (> 38,3°C) e pode ser causada pela presença de diferentes substâncias / micro-organismos na circulação sanguínea. As infecções, que podem

ocorrer em qualquer parte do corpo (olhos, ouvidos, cavidade oral, pulmão, sangue, etc.), são as principais responsáveis por seu surgimento.

No caso de pacientes com Câncer e em tratamento com quimioterapia, a imunidade / número de leucócitos (defesa do corpo) está quase sempre diminuída. Isso faz com que esses pacientes tenham um risco maior de infecções graves (com risco de morte). Assim, a **febre** é o sinal de alerta mais importante para o paciente em quimioterapia. Avise imediatamente aos profissionais envolvidos no seu tratamento.

A fase de maior risco de infecção é o período de 7 a 14 dias após a aplicação da quimioterapia. Seu médico precisa ser comunicado em caso de febre, pois irá verificar a quantidade de leucócitos no sangue. O início precoce do tratamento é fundamental para o controle da infecção. Em casos específicos, seu médico pode recomendar a aplicação de medicamentos para acelerar a reposição dos leucócitos, iniciar tratamento com antibióticos ou modificar a dose e o tempo de intervalo das aplicações de quimioterapia.

Previna-se!

- Habitue-se a lavar bem as mãos, com água e sabão.
- Lave bem frutas e verduras.
- Adquira um TERMÔMETRO.

Dicas

- Verifique sua temperatura com um termômetro na região axilar e avise ao médico imediatamente se observar temperatura superior a 38,3°C.
- Comunique ao médico caso sinta calafrios e/ou tremores.
- Evite contato com pessoas com doenças infecciosas (gripe, tuberculose, rubéola etc.).
- Não tome vacinas sem falar com o seu médico.



5) Fadiga

A fadiga é uma das complicações mais frequentes e desagradáveis associadas ao câncer e seu tratamento, particularmente à quimioterapia. A sensação costuma ser descrita pela maioria dos pacientes como um estado constante de letargia e fraqueza, falta de ânimo e de “energia”, cansaço, indisposição e sonolência. A anemia (queda dos glóbulos vermelhos, ou eritrócitos) é um efeito colateral frequente, que também pode levar à fadiga ou agravá-la, mas que pode ser tratada com medicamentos que estimulam a medula óssea a produzir glóbulos vermelhos em maior quantidade ou com transfusão sanguínea, recurso usado no tratamento de anemias severas. Seu médico fará as orientações medicamentosas, quando necessárias.

Dicas

- Anote em que período a fadiga costuma ocorrer e com que intensidade. Converse com o seu médico na sua própria consulta.
- Redefina prioridades e os prazos para realizar suas atividades com mais flexibilidade, levando em conta suas condições físicas, e reserve o período em que costuma estar mais disposto para executá-las.
- Peça ajuda. Distribua entre familiares e amigos as tarefas que exigem grande dispêndio de tempo e energia.
- Descanse, mas não muito! Estudos comprovam que o excesso de descanso pode baixar a capacidade do organismo de produzir energia.
- Procure manter-se socialmente ativo.
- Siga uma dieta equilibrada, rica em ferro (em especial, vegetais de folhas verde-escuras, fígado e feijão) vitaminas, proteínas e carboidratos. O ONCOBEDA oferece os serviços de uma nutricionista para orientá-lo.



6) Sangramento

Durante o tratamento, pode ocorrer uma redução no número de plaquetas (partículas responsáveis pela coagulação), chamada de plaquetopenia, ocasionando um risco maior de sangramento. Os locais mais frequentes de sangramentos são: gengivas, bexiga, intestino, estômago e sítios de punção. O médico pode repô-las

por meio de transfusão, caso necessário.

Dicas

- Evite atividades arriscadas, que possam ocasionar quedas.
- Evite objetos cortantes, como cortador de cutícula e lâmina de barbear.
- Sempre use um calçado que proteja seus pés.
- Em caso de sofrer um corte, não se alarme. Pressione o local firmemente por tempo suficiente para controlar o sangramento.
- Avise imediatamente aos profissionais envolvidos no seu tratamento.

7) Constipação intestinal

A prisão de ventre (constipação) refere-se à condição irregular do sistema digestivo e à consistência endurecida e ressecada das fezes. Comum em pacientes submetidos a tratamentos contra câncer, a constipação pode provocar dor, inchaço abdominal, perda de apetite, náusea e vômito. Para minimizar e eliminar o desconforto, porém, basta tomar algumas medidas simples. Quase sempre é um sintoma transitório, ocorrendo nos sete primeiros dias da aplicação de quimioterapia.

Dicas

- Adicione à dieta alimentos ricos em grãos, farelos, cereais, fibras e folhas verdes.

- Consuma frutas como ameixa, banana, abacaxi, melão, laranja, tangerina, mamão, abacate, uva, manga, kiwi e melancia.
- Dê preferência a carnes magras, aves, peixes, cereais inteiros, pães integrais e verduras.
- Beba bastante líquido (mínimo de 2 litros/dia).
- Aumente o ritmo da atividade física (ex.: caminhadas).
- Tome laxativos somente sob orientação médica.
- Quando sentir vontade de evacuar, faça-o o mais breve possível.
- Evite limão, banana-prata, banana-maçã, jabuticaba, goiaba, produtos de pasteleria e embutidos.
- Alerta seu médico se não evacuar por mais de dois dias.
- O ONCOBEDA oferece os serviços de uma nutricionista para orientá-los.

8) Mucosite

A mucosite, inflamação que pode levar a pequenas lesões na mucosa da boca (aftas), pode ocorrer com certa frequência durante o tratamento quimioterápico. Uma vez detectadas as lesões bucais, avise aos profissionais envolvidos no seu tratamento. Ocorre a partir da segunda semana da quimioterapia e tem caráter transitório, podendo durar até sete dias. Uma sensação de queimação na garganta também pode se desenvolver e culminar na disfagia (dificuldade para engolir). O tratamento visa controle de dor e infecção secundária.

Dicas

- Consulte o seu dentista antes do início do tratamento para que possíveis focos de infecção sejam identificados e removidos.
- Faça inspeções diárias em busca de feridas, pontos vermelhos e/ou brancos e sinais de dor.
- Adote uma higiene bucal rígida, com escovação cuidadosa, aplicações tópicas de flúor regularmente e controle alimentar.
- Chupe gelo ou picolé durante o tratamento ou quando sentir a boca seca e irritada.
- Use escova macia, pasta de dente fluoretada e enxágue a boca com água gelada.
- Faça bochechos com água bicarbonatada até seis vezes ao dia (1/2 copo de água filtrada e 1 colher de café de bicarbonato de sódio).
- Mantenha os alimentos em temperatura ambiente ou levemente frios.
- Se usar dentadura, remova durante a limpeza e evite seu uso em casos de irritação.
- Utilize soluções para enxágue bucal **sem** álcool.
- Evite bebidas gasosas e alimentos duros, secos, ásperos, muito condimentados e/ou apimentados.
- Evite alimentos ácidos (laranja, abacaxi, limão etc.). Prefira os sucos de maçã e os néctares.



9) Problemas de pele

Durante, ou mesmo após o tratamento, as reações na pele do paciente podem variar de secura até vermelhidão, passando pela acne. Ao longo desse período, aumentam os riscos de queimaduras solares e escurecimento cutâneo. Entre os principais problemas estão:

- Extravasamento de quimioterapia: infiltração ou escape de drogas da veia para pele, provocando ferimentos no local. Nunca use compressas mornas. Siga as orientações da Enfermeira Oncológica.
- Radiodermite: também denominada radiodermatite, é a lesão cutânea resultante da exposição à radiação ionizante, que geralmente se manifesta após uma ou duas semanas de tratamento.
- Úlceras de pressão: também conhecida como “escaras”, são ulcerações que se formam onde há pressão constante em uma área do corpo por tempo prolongado.
- Prurido: o prurido em pacientes com câncer é mais comum nos casos de leucemia, linfoma e medula e mieloma múltiplo. Também é causado por intolerância a medicações, pele seca e urticária, entre outros fatores.

Dicas

- Aplique filtro solar com FPS acima de 20, sem álcool, nas

áreas expostas ao sol.

- Hidratantes, anti-histamínicos e esteróides podem aliviar o prurido.
- Procure o seu médico para orientação.
- Para pacientes confinados à cama, um colchão de água pode ajudar a prevenir úlceras de pressão.

10) Sexualidade

Desordens sexuais são comuns e podem afetar cerca de 40% das mulheres e 30% dos homens. A incidência é maior nas pessoas com câncer em função do resultado do tratamento ou do próprio tumor. Os problemas sexuais geralmente são causados por transformações no corpo decorrentes de cirurgia, radiação ou quimioterapia, que podem causar alterações hormonais, fadiga, diminuição do desejo sexual, tensão, depressão e ansiedade, entre outros motivos. Contudo, **não** há contraindicações à prática sexual.

As mulheres podem notar mudanças em seu ciclo menstrual, incluindo a ausência de menstruação, além da diminuição da lubrificação vaginal, que pode provocar incômodo durante as relações sexuais. Nos homens, por sua vez, o tratamento contra o câncer pode causar uma queda na produção de esperma. Alguns tipos de tratamento podem causar esterilidade.



Dicas

- Solicite ao médico informações sobre terapias de substituição hormonal, géis anestésicos e lubrificantes vaginais para controlar a dor ou a secura vaginal.
- Procure ajuda psicológica.
- Compartilhe suas perguntas e sentimentos com um profissional de saúde que possa ajudar você a manter uma atividade positiva diante das diferentes situações.
- Evite a gravidez durante o tratamento. Converse com seu médico sobre os métodos contraceptivos.
- Compartilhe seus sentimentos com o (a) parceiro (a).

11) Falta de ar

Obstrução de vias aéreas, ansiedade, broncoespasmo, hipoxemia, presença de líquido nas áreas ao redor do coração ou dos pulmões, pneumonia, pneumonite de radiação, anemia e ansiedade. Eis algumas das causas mais comuns da falta de ar (dispneia) nos pacientes oncológicos.



Mesmo nas situações em que não há acometimento direto do aparelho respiratório, é comum os pacientes apresentarem tal sintoma em algum momento durante a evolução da doença. A administração de oxigênio e opióides pode aliviá-lo, assim como

os ansiolíticos, ministrados a pessoas com altos níveis de ansiedade.

Alguns estudos mostram que a utilização de técnicas de relaxamento, controle da respiração e suporte psicossocial também trazem benefícios.

Dicas

- Busque um ambiente tranquilo e com temperatura agradável.
- Abra as janelas.
- Use um umidificador de ambientes.
- Ao deitar, procure manter a cabeça elevada.
- Avise imediatamente aos profissionais envolvidos no seu tratamento.
- Identifique se existe algum outro sintoma associado.

12) Insônia

A insônia – que se caracteriza pela dificuldade em dormir, manter-se dormindo ou voltar a dormir – não constitui um efeito direto da medicação quimioterápica nem da radioterapia. Mas é fácil imaginar que os efeitos colaterais dos tratamentos possam interferir na qualidade do sono dos pacientes.

O sintoma pode causar problemas durante o dia, como cansaço, perda de energia, falta de concentração ou irritabilidade. Isso

acaba afetando não apenas a disposição, mas também a qualidade de vida e a saúde. Medicamentos podem ajudar a aliviar a insônia, porém só devem ser usados por curtos períodos de tempo e sob orientação médica.

Dicas

- Encontre maneiras de relaxar. Tomar um banho quente, meditar ou ouvir uma música à meia-luz, por exemplo, podem ajudar você a dormir.
- Pratique atividade física.
- Tente acordar no mesmo horário todas as manhãs, independentemente do horário em que foi dormir.
- Habitue-se a deitar e levantar no mesmo horário.
- Busque um ambiente tranquilo, escuro e com temperatura agradável.
- Restrinja o sono durante o dia e limite o tempo em que permanece na cama.
- Evite tentar dormir sem sono. Quanto mais tentar, mais acordado ficará. Leia ou assista televisão até ficar com sono e dormir naturalmente.
- Evite café, álcool e nicotina, especialmente à noite.
- Evite refeições pesadas antes de dormir.



13) Perda de apetite

Nas fases em que o apetite diminuir, muito comuns durante as aplicações de quimioterapia e menos frequentes nos tratamentos radioterápicos, o paciente deve buscar alternativas alimentares que permitam manter seu peso e seu nível de energia. É preciso aceitar as mudanças de apetite e paladar, que podem ocorrer durante e depois do tratamento, tendo em mente que são transitórias.

Dicas

- Varie o seu cardápio e planeje-o com antecedência.
- Faça de quatro a seis refeições leves por dia.
- Não se preocupe em manter os mesmos hábitos alimentares de antes do tratamento.
- Capriche no café da manhã, pois é quando normalmente os pacientes têm mais disposição para comer.
- Consuma alimentos sólidos antes dos líquidos, para evitar ficar saciado muito rapidamente.
- Crie sempre um ambiente agradável para se alimentar.
- Faça pequenas caminhadas para abrir o apetite.
- Use leite fortificado na preparação de chocolate, vitaminas etc.
- Adote suplementos alimentares ricos em calorias e proteínas.
- Utilize pequenas quantidades de ervas aromatizantes, como manjeriçom, alecrim e orégano, para adequar o gosto dos alimentos.

- O ONCOBEDA oferece os serviços de uma nutricionista para orientá-lo.

14) Diarreia

A diarreia consiste no aumento do número (> 3 vezes/dia) de evacuações e/ou a presença de fezes amolecidas, com consistência pastosa e/ou até mesmo líquidas nas evacuações.

A quimioterapia e a radioterapia, sobretudo aplicadas na região pélvica, podem causar alterações na mucosa do trato digestivo, alterando a absorção de líquidos e a composição da flora intestinal. A diarreia surge a partir daí e acarreta excessiva perda de líquidos e eletrólitos. Na grande maioria das vezes, ocorre na segunda semana do tratamento, tendo caráter transitório.

Também pode ser causada por determinados tumores, como tumor carcinóide. É importante prevenir a diarreia ou tratá-la logo que se manifeste. Notifique o seu médico ao menor sinal de dor ou cólica, ou na ocorrência maior que quatro evacuações ao dia de fezes predominantemente amolecidas ou líquidas.

Dicas

- Coma pequenas porções de alimentos de cada vez;
- Tome aproximadamente dois litros de água por dia, distribuídos na forma de sucos, sopas, gelatinas, isotônicos, água de coco etc., a fim de compensar a perda de água e prevenir a desidrata-

ção;

- Dê preferência a torradas, bolachas, pão branco, arroz, batata, carnes magras e legumes cozidos;
- Mantenha a região anal limpa para prevenir irritações na pele;
- Coma bananas, batatas e carnes, que ajudam a manter o nível de potássio necessário para que os músculos funcionem convenientemente;
- Evite alimentos gordurosos ou muito temperados, bebidas alcoólicas e gasosas;
- Evite verduras e frutas cruas. O melhor é cozinhá-las;
- Evite cafeína (café, chá mate e chá preto), leite, gordura, fibras, mamão, sucos de laranja e ameixa seca, repolho, brócolis, couve-flor, feijão, milho e alimentos temperados;
- O ONCOBEDA oferece os serviços de uma nutricionista para orientá-lo.



LUTAR E APRENDER

O período de tratamento é, sem dúvida, difícil de ser transposto e traz vários efeitos colaterais e incertezas. É comum que você sinta desânimo, raiva, tristeza ou depressão, sentimentos normais nesse período.

Existem várias formas para você lutar e aprender a conviver com o seu tratamento e a sua doença. O ideal é buscar sempre meios para ajudá-lo.

MÉDICO E ENFERMEIRA

Procure esclarecer suas dúvidas sobre a doença e o tratamento que está fazendo. A qualquer momento, estaremos prontos para ajudá-lo. Tenha em mãos o telefone de seu Médico, da sua Enfermeira e do local onde realiza o seu tratamento.

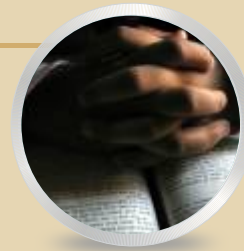


APOIO RELIGIOSO

Caso seja uma pessoa religiosa, a oração e as práticas de seu culto serão muito importantes neste momento. Os membros de sua família e de sua comunidade poderão ajudá-lo de várias formas.

GRUPOS DE APOIO

Hoje existem grupos de apoio dedicados a ajudá-lo (a) a atravessar esse período. Especialistas em psico-oncologia podem ser indicados para auxiliá-lo.



FIM DO TRATAMENTO

Considerando o tipo de tratamento prévio, preventivo, paliativo ou curativo, ele terá um fim. O acompanhamento médico será aconselhável por no mínimo cinco anos para pacientes sem evidências de manifestação da doença após o término do tratamento. A notícia do final do tratamento costuma provocar nos pacientes sentimentos ambíguos. A luta contra a doença teve

uma trégua, o que traz alívio e felicidade para aqueles que fazem tratamento preventivo, prévio ou curativo. A possibilidade de haver uma recidiva, em compensação, gera o medo de que tenham restado células cancerígenas ou que haja uma possível metástase. Para os pacientes com doença metastática, o tratamento é contínuo, ou seja, com a intenção de não deixar a doença sair de controle.

Seja como for, é nesse momento que o paciente se depara com a volta à vida normal. É a hora de fazer planos para o futuro.

Atenção!

O conteúdo deste guia foi elaborado pelo Oncobeda e não deve ser reproduzido em qualquer outro meio, servindo apenas de base informativa para pacientes e familiares de pacientes em tratamento oncológico nas dependências do Oncobeda.



OncoBeda
CENTRO INTEGRADO DE ONCOLOGIA

Rua Saldanha Marinho 422 | Centro | Campos dos Goytacazes | RJ
T.: 22. 2724-1608 F.: 22. 2724-1735 | www.oncobeda.com.br