



Este manual tem como objetivo esclarecer dúvidas a pacientes e familiares sobre o tratamento quimioterápico e quais cuidados devem ser tomados na ocorrência dos efeitos colaterais. O conteúdo é básico e não se dispõe a atender todas as questões. Para tal, consulte a equipe do setor de quimioterapia do ICAN – Instituto do Câncer de Toledo.

O Câncer

O corpo humano é formado por pequenas partes que são chamadas células. Estas células possuem várias funções, crescendo e se multiplicando, seguindo uma orientação precisa e previsível. No câncer, esse processo escapa ao controle e as células multiplicam-se desordenadamente, formando um tumor. Quando essas células atingem outras partes do corpo, através da corrente sanguínea, do sistema linfático ou por extensão do tumor para outras regiões, dão origem a novos tumores que são chamados de metástase. Existem ainda as neoplasias sistêmicas, ou seja, que se disseminam através do sangue, como as leucemias e os linfomas. Estas células podem ser destruídas de várias maneiras. As mais comuns são: cirurgia, radioterapia, imunoterapia, hormonioterapia e quimioterapia.

- cirurgia: operação para remover o tumor
- radioterapia: tratamento localizado, realizado através da irradiação da área do corpo onde se localiza o tumor. É realizada através de raios ionizantes que bloqueiam a divisão celular e conseqüente morte das células tumorais.
- imunoterapia: tratamento utilizado para estimular e incrementar as defesas naturais do próprio organismo contra as células tumorais.
- hormonioterapia: consiste na administração de medicamentos capazes de bloquear a ação de hormônios do próprio organismo que alimentam determinados tumores como câncer de mama, útero e próstata.
- quimioterapia: uso de medicamentos específicos para destruir células tumorais ou inibir seu crescimento e proliferação.

Existem outros tratamentos como, os anticorpos monoclonais e terapia gênica. São utilizados contra alvos celulares específicos. As diversas formas de tratamento podem ser usadas isoladamente ou em combinação umas com as outras, dependendo da estratégia estabelecida para o tratamento de cada paciente.



Tratamento Quimioterápico

É o tratamento com a utilização de medicamentos, cuja função é atuar nas células em desenvolvimento desordenado, visando destruí-las e/ou controlar seu desenvolvimento, impedindo assim, que se multipliquem rapidamente e aliviando também os sintomas. Para isso, são utilizadas algumas combinações de medicamentos específicos, que geralmente são aplicados na veia, e são transportados para todas as partes do corpo onde existem essas células. O tempo de tratamento é variável, dependendo do tipo de tumor, do estado geral do paciente, e da proposta de tratamento ou esquema terapêutico indicado pelo médico. O período do tratamento é determinado pelo médico e depende da resposta terapêutica em cada paciente. Os ciclos do tratamento são separados por intervalos de tempo, específicos para recuperar o paciente dos efeitos colaterais do ciclo anterior.

“Seu tratamento foi planejado especialmente para você – tipo de medicação, número de aplicações e dose – sempre de acordo com o seu caso.”

Existem várias modalidades de tratamento quimioterápico. São elas: via oral, endovenosa, intramuscular, subcutânea, intra-arterial, intratecal, intrapleural, intraperitoneal, intravesical, intracavitária e tópica. Os medicamentos, em sua maioria, são endovenosos, ou seja, aplicados diretamente numa veia do braço (periférica) ou numa veia central (através de um catéter). O seu tratamento será administrado por enfermeira especializada. Ele pode ser feito no ambulatório do ICAN ou em regime de internamento no hospital. Quando a quimioterapia é feita ambulatorialmente, você poderá voltar para casa no mesmo dia. As aplicações podem ser diárias, semanais, quinzenais ou mensais, obedecendo a intervalos programados pelo médico. O tempo de aplicação vai depender do tipo de tratamento determinado para você. Pode durar meia hora ou várias horas.

Durante o período de tratamento, é feito um acompanhamento das condições do organismo através de exames de sangue. A maneira como o organismo reage às drogas utilizadas é um dos fatores importantes na determinação da duração do tratamento. Por esta razão, não existe um prazo fixo em relação ao período de tempo e à quantidade de vezes que o paciente fará quimioterapia. O número de ciclos e a dose prescrita para o tratamento de cada paciente é determinado previamente, porém poderá sofrer alterações, pois cada organismo possui uma maneira própria de reagir ao tratamento.

“Seu tratamento é pessoal e independente de casos semelhantes ou conhecidos.”



Como a quimioterapia age no organismo

As drogas quimioterápicas interferem na capacidade de multiplicação das células cancerosas. O seu mecanismo de ação direciona-se principalmente para células de multiplicação rápida do nosso organismo. Desta ação resultam os principais efeitos colaterais da quimioterapia como anemia (diminuição dos glóbulos vermelhos do sangue), leucopenia (diminuição dos glóbulos brancos do sangue), a mucosite (aftas) e a alopecia (queda dos cabelos). Esses efeitos colaterais são reversíveis em sua maioria, pois as células normais voltam a se multiplicar e desempenhar suas funções habituais após o término da quimioterapia. Hoje em dia, os efeitos colaterais são bem identificados e podem ser prevenidos ou diminuir de intensidade com orientação adequada.

Efeitos colaterais mais comuns

Os efeitos colaterais variam de uma pessoa para outra e nem sempre acontecem. Geralmente duram pouco e podem ser evitados ou tratados.

Náuseas e Vômitos

A quimioterapia geralmente causa enjôos e até mesmo vômitos. Pode ocorrer no dia da aplicação, e prolongar-se por até 4 dias. A sensibilidade individual aos quimioterápicos apresenta grande variação. Durante a aplicação de um mesmo protocolo, algumas pessoas nunca sentem náusea, enquanto outras mostram-se frequentemente nauseadas. A intensidade varia também de acordo com o tipo de quimioterapia utilizada, porém existem medicações específicas que diminuem bastante esses efeitos, que são aplicadas antes da quimioterapia e continuadas através de comprimidos no domicílio. Algumas mudanças nos hábitos alimentares podem auxiliar no combate desses sintomas.

Dicas:

- prefira alimentos de fácil digestão e secos (como torradas e bolacha água e sal);
- não encha muito o estômago de uma só vez. Prefira fazer várias refeições ao dia e em pequenas quantidades. Espere o enjôo passar para comer em maiores porções;
- aumente a ingestão de líquidos *entre* as refeições, em pequenos goles (pelo menos 08 a 10 copos por dia – água, suco, chá, picolé, gelatina, entre outros). Espere 1 hora após ou beba 1 hora antes das refeições;
- coma devagar mastigando bem os alimentos, para facilitar a digestão;
- não coma alimentos muito quentes. Nessas horas o ideal é fazer as refeições principais mornas a frias;
- escolha um local fresco e ventilado para fazer suas refeições;
- balas de hortelã ajudam a melhorar o mal estar;



- evite alimentos muito gordurosos e frituras; com odores fortes;
- evite cozinhar quando estiver enjoada;
- evite pensar que a náusea e o vômito sempre acompanham a quimioterapia.

Procure a equipe:

- diante de suspeita de ter ingerido ou aspirado o vômito;
- se o vômito ocorrer mais de 3 vezes por hora, durante 3 horas ou mais horas;
- se sangue, ou algo parecido com borra de café, for encontrado no vômito;
- se não estiver conseguindo tomar mais que 4 copos de líquidos por dia, ou comer alimentos substanciais, durante mais de 2 dias;
- se não tiver conseguindo tomar sua medicação;
- se estiver se sentindo extremamente fraco e com tontura.

Feridas na boca

Alguns medicamentos podem causar dor e às vezes aparecimento de feridas na boca, chamadas de mucosites. Elas aparecem cerca de 5 a 10 dias após a administração da quimioterapia e abrem caminho para bactérias ou germes. É importante informar a equipe sobre o aparecimento de mucosite para que possa se prevenir das infecções. Também podem causar dor e dificultar a alimentação. Algumas vezes torna-se necessário o atraso do tratamento para que a mucosa da boca se recupere. O melhor é que se faça a prevenção, por isso, os cuidados com a boca devem ser iniciados juntamente à quimioterapia.

Nota: se você notar boca seca, também chamado de xerostomia, aumente a ingestão de líquidos, evite alimentos secos e, se permitido, faça uso de gelo picado e pastilhas de limão.

Dicas:

- mantenha a boca sempre limpa, escovando os dentes com maior frequência, utilizando escovas dentais com cerdas extra macias;
- após utilizar a escova de dentes, enxágüe-a bem e guarde-a em local seco e fresco;
- procure usar cremes dentais mais suaves;
- mantenha os lábios umedecidos com manteiga de cacau;
- ingira maior quantidade de líquidos;
- alguns produtos podem ser indicados para prevenir a mucosite, tais como a glutamina, e a água bicarbonatada 3%.



- procure seguir uma dieta rica em proteínas e vitaminas;
- selecione alimentos moles e úmidos, tais como macarrão, queijos, frutas macias e maduras, se possível na forma de purê, ovos mexidos, ensopados, purê de legumes, pudins, manjares, iogurtes, sucos, vitaminas, mingaus, etc.
- faça refeições leves (sem temperos) a curtos intervalos;
- evite alimentos muito quentes ou muito frios;
- evite alimentos ácidos, duros, secos (ou use chá ou leite para amolecê-los) e muito condimentados;
- evite frutas cítricas (laranja, limão, tangerina, maracujá, acerola, tomate, etc) ou o suco dessas frutas e refrigerantes;
- evite fio dental e dentaduras mal adaptadas;
- evite o álcool e o fumo.

Procure a equipe:

- caso a boca permaneça muito vermelha e brilhante por mais de 48 horas;
- caso as gengivas sangrem;
- quando notar qualquer corte ou machucado na boca;
- se estiver comendo menos que o habitual;
- em caso de febre;
- se notar placas brancas dentro da boca ou na língua.

Febre

Dentre as células que são produzidas na medula óssea encontram-se os glóbulos brancos, glóbulos vermelhos e plaquetas, que são liberados na corrente sanguínea. O tratamento quimioterápico afeta a medula óssea e ocasiona redução no número desses três elementos circulantes no sangue. O período de menor contagem dos glóbulos e plaquetas, chamado nadir, depende das medicações utilizadas no tratamento e, geralmente ocorre do 7º ao 14º dia. Neste período há uma diminuição temporária das defesas, predispondo o organismo a contrair infecções mais facilmente. A partir deste período, as taxas começam a voltar ao normal. Para tanto, antes de realizar o próximo ciclo de quimioterapia, será necessário exames de sangue para certificar se os níveis sanguíneos dos glóbulos brancos, vermelhos e plaquetas já estão normalizados.

A febre poderá ocorrer durante ou após a quimioterapia sendo um sinal de defesa, um alerta para a existência de infecções no organismo. Portanto se ocorrer **avise imediatamente a equipe que lhe atendeu**, para que sejam tomadas as providências que possam identificar a causa da febre e o tratamento adequado.



Fique atento aos sinais e sintomas de infecção: febre (temperatura igual ou superior a 37,5°C); calafrios; suor noturno; vermelhidão ou inchaço; diarreia súbita; ardência ao urinar ou dificuldade de controlar a urina; falta de ar ou dificuldade respiratória; dores de cabeça com rigidez do pescoço; visão dupla ou borrada; dor de localização ou intensidade anormal, mesmo que seja dor de cabeça de característica fora do habitual; sangramento em qualquer região, que persista por tempo mais prolongado; aparecimento de manchas na pele logo em seguida a quimioterapia, acompanhadas de dor, irritação ou queimação.

Dicas:

- evite contato com pessoas com resfriados e infecções e com animais domésticos;
- evite ambientes fechados e sem ventilação e com aglomerações de pessoas;
- mantenha uma boa higiene pessoal e troque de toalha de rosto e banho diariamente;
- tome muito cuidado evitando pequenos acidentes. Se você se cortar, mantenha o ferimento limpo e coberto com gazes;
- não retire cutículas e não esprema cravos e espinhas;
- prefira caminhar ao ar livre e respeite os limites do corpo: descanse sempre que for preciso;
- lave suas mãos frequentemente durante o dia com sabonete e água corrente, principalmente antes das refeições e após usar o banheiro.
- certifique-se da qualidade dos alimentos, se estão frescos e bem cozidos.

Procure a equipe:

- quando a temperatura chegar a **37,5°C** ou ultrapassar esta marca;
- quando identificar algum dos sinais e sintomas de infecção;
- se ficar gripado;
- se notar sangramentos em nariz, boca, urina ou se apresentar várias pintinhas vermelhas nas pernas

OBS: não tente baixar a febre ingerindo qualquer medicamento por conta própria ou tomando banhos gelados.

“Procure medir a temperatura corpórea com frequência ao se sentir indisposto. Lembre-se que a febre (temperatura maior que 37.5°C) indica um processo infeccioso já instalado e a equipe médica precisa ser notificado o mais rápido possível.”



Diarréia

Após a quimioterapia, você pode apresentar diarréia em maior ou menor intensidade dependendo da reação do organismo ao quimioterápico. Considera-se diarréia, a eliminação anormal de fezes, sendo superior a 3 episódios/dia, com consistência líquido-pastosa com ou sem cólica. O primeiro cuidado é com a alimentação, que passa a ter finalidade obstipante.

Dicas:

- procure manter uma alimentação mais líquida (água de coco, suco de maçã);
- procure não ingerir alimentos muito frios ou muito quentes;
- dê preferência aos alimentos obstipantes: cenoura cozida, arroz, fubá, maçã sem casca, melão, caju, banana-maçã, goiaba e alimentos ricos em proteínas, potássio e pobre em fibras;
- para diminuir a atividade intestinal, acrescente noz-moscada a comida;
- aumente a ingestão de líquidos;
- lave a região anal com sabonete neutro após cada evacuação e seque-se levemente. Não use papel higiênico;
- evite alimentos que contenham lactose (açúcar do leite). Entre eles estão: leites de vaca em geral, sorvetes, queijo, iogurtes. Procure consumir alimentos isentos ou com baixo teor de lactose (sempre especificado no rótulo). Substitua o leite de vaca por leite de soja;
- evite alimentos com efeitos laxativos: verduras; cereais integrais, mamão, ameixa, nozes, abacate, banana nanica, feijões;
- evite alimentos gordurosos como molhos cremosos, creme de leite, bacon, salsicha, queijos, maionese, frituras, manteiga, margarina, amendoim, nozes, salgadinhos em geral, abacate, coco e chocolates;
- evite fumar.

Procure a equipe:

- se a diarréia persistir por mais de 24 horas;
- se, durante mais de 2 dias seguidos, evacuar de 6 a 8 vezes por dia;
- se notar a presença de sangue na região anal ou nas fezes;
- se emagrecer mais de 2 kg depois do início da diarréia;
- se sentir cólicas ou dores abdominais por 2 dias ou mais;
- se não urinar por 12 horas ou mais;



- se não beber nenhum líquido por mais de 2 dias;
- se tiver febre;
- se a barriga ficar inchada de repente;
- se estiver com prisão de ventre por vários dias e começar a ter um pouco de diarreia ou vazamento das fezes. Isso pode sugerir impatção (constipação grave).

“A diarreia também pode estar relacionada à ansiedade, nervosismo, alimentação e outras medicações que estão em uso.”

Prisão de Ventre

Assim como alguns medicamentos quimioterápicos podem resultar em diarreia, também há alguns que podem provocar dificuldades no funcionamento do intestino, causando retenção das fezes. Pode ocorrer pela alteração nos hábitos alimentares, ingestão inadequada de líquidos; inatividade física e baixo consumo de alimentos ricos em fibras.

Dicas:

- aumente a ingestão de líquidos (obs. líquidos mornos e quentes pela manhã estimulam o funcionamento do intestino);
- aumente o consumo de alimentos ricos em fibras (aveia, farelo e germe de trigo, frutas frescas, cruas e sementes, sucos de frutas – exceto maçã - e ameixa preta) e verduras cozidas;
- evite consumo de alimentos obstipantes (maçã, fubá, maisena)
- seja mais ativo, dentro de suas possibilidades;
- em caso de flatulência (gases) evite comer feijão, repolho, lentilha, pepino, couve flor, brócolis, cebola, chocolate, queijos, ovos, germe de trigo e repolho;
- laxativos e enemas somente se estiver prescrito pelo seu médico;
- evite fazer muita força para estimular o funcionamento do intestino.

Procure a equipe:

- se passar mais de 3 dias sem evacuar;
- se perceber a presença de sangue na região anal ou nas fezes;
- se, mesmo depois de tomar laxante (receitado pelo médico), não conseguir evacuar, dentro de 1 ou 2 dias;
- se sentir cólicas ou vomitar com frequência.



Queda de cabelo

Também chamada de alopecia, a queda de cabelo é o efeito mais temido pelos pacientes que iniciam o tratamento quimioterápico, porém nem sempre acontece. Alguns tipos de medicamentos em quimioterapia atingem o crescimento e a multiplicação das células (fóliculo piloso) que dão origem ao cabelo, podendo provocar a queda de cabelos de forma total ou parcial; queda dos pêlos dos órgãos genitais, sobrancelhas e cílios, assim como de todo restante do corpo. Geralmente a queda de cabelo inicia-se por volta do 15º dia após a aplicação da quimioterapia e acentua-se a cada novo ciclo. Não se pode prever exatamente como e em que proporção os cabelos serão afetados; porém é importante lembrar que a queda é geralmente temporária, o processo de nascimento do cabelo se inicia logo após o término da quimioterapia e, em alguns casos, ainda durante o tratamento.

Dicas:

- evite pentear e lavar em excesso o cabelo. Quando o fizer, faça movimentos leves. Utilize shampoos e condicionador suaves e escovas com cerdas macias;
- evite o aquecimento, tinturas e permanentes (se usar o secador, use pouco calor);
- se preferir, mantenha os cabelos curtos (evite prender os cabelos);
- proteja o couro cabeludo da luz do sol. Utilize sempre chapéu, boné, lenço, peruca ou apenas filtro solar.

“Lembre-se que a queda do cabelo cessa após o término do tratamento, e a recuperação completa leva alguns meses com crescimento de 1,5 cm por mês em média. Pense que o ganho que você terá com o tratamento é muito maior que a perda dos cabelos.”

Alterações sobre a pele e unhas

Dependendo do tipo da quimioterapia, o paciente pode apresentar alterações na pele, como vermelhidão, coceira, descamação, ressecamento e manchas, podendo ainda ter escurecimento do trajeto venoso pelo qual foi administrado o quimioterápico. As unhas também podem tornar-se escuras e quebradiças. Todos esses efeitos costumam regredir alguns meses após o término do tratamento.

Nota: Às vezes pode ocorrer administração do medicamento fora da veia. Portanto se houver desconforto, ardência, dor ou "agulhadas" no local da administração, comunique **imediatamente** a equipe de enfermagem que tomará providências e orientará você sobre os procedimentos a serem realizados. Se sentir desconforto no local da aplicação quando já estiver em casa também comunique sua equipe.

**Dicas:**

- a exposição à luz solar pode potencializar os efeitos dos quimioterápicos sobre a pele, portanto evite ficar exposto ao sol e use sempre filtro solar com alto fator de proteção;
- mantenha a pele limpa e faça uso de hidratantes;
- mude de posição na cadeira de rodas a cada 30 minutos e proteja outros “pontos de atrito”, para ajudar a prevenir novas feridas;
- coma alimentos ricos em proteínas (peixe, leite, gemadas, queijo, sustagem, pasta de amendoim);
- se não estiver conseguindo controlar as evacuações e micções, troque as roupas íntimas e fraldas sempre que perceber a presença de urina ou fezes e aplique um creme para manter a região seca (ex: hipoglós);
- se tiver que passar muito tempo deitado na cama, mantenha os lençóis bem esticados, para evitar pregas. Deixe a cabeceira da cama reta ou num ângulo de 30° e jogue maisena nos lençóis para evitar atrito e mude de posição a cada 2 horas.

Procure a equipe:

- caso sinta a pele rachada, com bolhas ou descamação;
- se apresentar ferida;
- fique atento para as seguintes características em caso de ferida: mau cheiro, líquido esverdeado e aumento de tamanho.

Alterações sobre o sistema nervoso central

Alterações neurológicas podem fazer parte dos efeitos colaterais durante um tratamento quimioterápico. São eles: formigamento de extremidades, sensação de queimação, adormecimento das mãos e dos pés e zumbido nos ouvidos são as manifestações mais frequentes da agressão às células nervosas, geralmente, regredindo após o término do tratamento. Você deve sempre informar a equipe que lhe atendeu sobre tais sintomas.

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS**Alimentação**

Não há necessidade de grandes modificações na alimentação; todavia o paciente deve incluir nas refeições diárias frutas, verduras, cereais, carnes e peixe, para que possa obter todos os nutrientes de que o organismo precisa. O paciente deve ficar atento para a



necessidade de ingerir uma maior quantidade de líquidos, principalmente antes, durante e logo após a aplicação de quimioterapia.

“A alimentação é de suma importância, pois um organismo bem nutrido oferece melhores condições de reagir aos efeitos colaterais.”

Proteínas: atuam na formação de tecidos, defesa do organismo, cicatrização de feridas, fortalecimento dos músculos e funcionamento do cérebro. Ex: carnes e vísceras (miúdos); ovos, leite e derivados, feijão, ervilha, soja, lentilha, grão de bico e amendoim.

Vitaminas, minerais, fibras e água: regulam o funcionamento do organismo, evitam anemia, fortalecem ossos, previnem cáries e combatem doenças. Ex: ameixa, banana, maçã, mamão, melão, pêra, abóbora, beterraba, berinjela, brócolis, cenoura, etc. Lembrando que as verduras devem ser todas cozidas.

Carboidratos e gorduras: são alimentos que fornecem energia para a realização das tarefas diárias, como andar, comer, trabalhar, etc. Ex: arroz, trigo, milho, cevada, centeio, aveia, batata, inhame, mandioca, cará, margarina, manteiga, creme de leite, geléia, mel, massas, farinhas, etc. Dar preferência a cereais integrais (arroz integral, pão de centeio ou produzido com farinha integral e massa integral) e açúcar mascavo.

Recomendações nutricionais:

- o olfato frequentemente se altera com a quimioterapia; pratos frios, sanduíches, frutas e queijo minas, oferecem boa nutrição sem um aroma intenso que pode provocar náuseas;
- o paladar também pode ser alterado pelas medicações; seus pratos favoritos poderão adquirir gostos diferentes. Se a carne vermelha apresentar gosto amargo ou de ferro, escolha outros alimentos também ricos em proteínas e que você goste, como frango, peixe, ovos, soja, leite e queijos;
- lave bem suas mãos com água e sabão antes de manipular ou consumir os alimentos;
- **lave as frutas de casca grossa** (banana, mamão, pêra, melancia, melão) **com água** e deixe-as de molho em **água com solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos** antes de consumi-las (3 gotas de hipoclorito para cada 1 litro de água). Consuma somente **frutas sem a casca**;
- as frutas de casca fina (morango, caqui mole, uva, etc.) não devem ser consumidas;



- não ingerir verduras cruas (alface, chicória, agrião, almeirão, rúcula, etc.). Consumir somente verduras refogadas ou legumes cozidos (abobrinha, cenoura, beterraba, chuchu, etc.);
- beba somente água filtrada e fervida;
- lave todos os utensílios de preparo e consumo dos alimentos com água, sabão e hipoclorito de sódio;
- não deixe os alimentos fora da geladeira;
- descongele os alimentos dentro da geladeira ou em forno microondas. Nunca descongele os alimentos deixando-os em temperatura ambiente;
- não deixe os alimentos descobertos. Para proteger alimentos abertos mantenha-os em embalagens a vácuo, folhas plásticas ou de alumínio;
- não use alimentos que estão com prazo de validade vencido ou que você perceba que as características (cheiro, cor e consistência) do alimento não estejam normais;
- use tábua de carne de plástico e não de madeira. Use tábuas separadas para alimentos crus e cozidos;
- **cozinhe bem carnes em geral e ovos. Não consuma pratos com carnes cruas e ovos crus;**
- evite carnes e queijos servidos em restaurantes e lanchonetes. Eles podem conter microorganismos que podem ser prejudiciais à sua saúde. Ao invés desses alimentos, utiliza carnes e queijos processados ou industrializados e embalados;
- use somente leite de caixinha e seus derivados (danone, iogurtes, manteiga) industrializados;
- não reutilize sobras de alimentos preparados;
- se tiver forno microondas, após o preparo dos alimentos, coloque por 1 minuto a comida antes de ser consumida.

Bebidas Alcoólicas

As bebidas alcoólicas devem geralmente, ser evitadas, tendo em vista que o álcool pode interagir com os medicamentos utilizados no tratamento, reduzindo os efeitos esperados e intensificando os efeitos colaterais.

Atividades Físicas

O paciente que está recebendo quimioterapia pode realizar exercício físico moderadamente, procurando não forçar suas condições físicas e desde que não haja qualquer impedimento pela sua doença. A movimentação ajuda a prevenir problemas que



estão como rigidez nas juntas, problemas respiratórios, constipação, escaras de decúbito (feridas na pele) e falta de apetite.

Recomendações:

- realize você mesmo todos os cuidados diariamente;
- procure dar um passeio a pé todos os dias;
- evite ficar na cama sem fazer muito movimento;
- evite que outras pessoas façam o que você mesmo pode fazer.

Trabalho

Não há necessidade de abandonar o trabalho para realizar o tratamento, salvo em casos que sua atividade seja bastante pesada e exija boa condição física. É importante que o paciente tenha uma ocupação e mantenha as suas atividades habituais.

Alterações Sexuais

A quimioterapia pode causar danos às células germinativas presentes nos ovários e testículos, determinando a esterilidade transitória ou permanente, com as alterações hormonais correspondentes, tanto no homem como na mulher. O desejo sexual pode diminuir. Esse comprometimento da libido é bastante complexo, sendo em grande parte explicado pelo estresse do diagnóstico, associado à diminuição da disposição física determinada pela doença e pelo seu tratamento. Você jamais transmitirá sua doença para seu parceiro.

Para a mulher: ocorre a suspensão da menstruação, podendo evoluir para menopausa, com a manifestação de todos os seus sintomas (ondas de calor, secura vaginal, etc.). Em pacientes com vida sexual ativa, o uso de gel lubrificante (solúvel em água) pode corrigir a secura vaginal, que costuma dificultar a relação sexual. Havendo dor, sangramento ou prurido vaginal, procure sua ginecologista ou comunique a equipe que está lhe atendendo. A gravidez deve ser evitada durante o tratamento e nos meses subsequentes, pois as drogas usadas podem causar riscos na formação do bebê.

Para o homem: algumas vezes ocorre esterilidade temporária, causada pela quantidade reduzida de espermatozóide verificada durante o tratamento quimioterápico. Para homens muito jovens ou que planejam novos filhos, existe a alternativa de congelar o sêmen antes que se inicie a quimioterapia.



Vacinação e uso de outros medicamentos

Alguns medicamentos podem interferir no tratamento quimioterápico; por isso, o médico deve ser sempre consultado antes de o paciente fazer uso de qualquer medicamento. Toda vacinação deve ficar suspensa durante o tratamento e nos próximos 6 meses.

No dia da quimioterapia

- faça refeições leves e aumente sua ingestão de líquidos antes, durante e após a quimioterapia;
- não marque compromissos inadiáveis;
- descanse após as refeições;
- não esqueça de trazer seus exames de sangue;
- durma após a quimioterapia;
- não venha sozinho para as sessões de quimioterapia. Alguns medicamentos podem deixá-lo sonolento e com tontura. Caso não seja possível a permanência do acompanhante durante a sessão, pelo menos alguém deve vir buscá-lo.

Para melhorar as condições das veias

- amarre um elástico na parte superior do braço. Com o braço para baixo, aperte uma bolinha de borracha durante 1 minuto e desamarre o braço. Repetir 2 a 3 vezes ao dia;
- faça compressas mornas com chá de camomila durante 3 dias antes da quimioterapia. Repetir 3 vezes ao dia.

Considerações

Embora a quimioterapia possa causar efeitos colaterais desagradáveis, a maioria das pessoas consegue levar uma vida relativamente normal durante o tratamento. A recuperação que ocorre entre um ciclo e outro e permite o retorno às suas atividades normais. Procure não faltar às sessões de quimioterapia. É muito importante que você complete o tratamento, pois assim, terá uma maior probabilidade de melhora e cura.

Reações Emocionais

A quimioterapia não deixa de ser um fato difícil de ser aceito, mesmo quando seus objetivos apontam para melhores condições de vida ou até mesmo para possibilidades de cura em alguns tipos de tumor. A necessidade de fazer um tratamento quimioterápico pode desencadear uma série de sentimentos relacionados não só ao diagnóstico da doença, mas principalmente ao estigma que este fato representa. Neste período, é natural que os sentimentos de medo, ansiedade, tristeza, dúvidas, incertezas e mesmo depressão



façam parte de alguns momentos vividos pelo paciente. Quando o estresse é prolongado, o sistema de defesas do corpo é afetado, como conseqüências o indivíduo tem sua resistência e imunidade diminuídas e, sujeito à infecções e doenças. O apoio familiar é, sem dúvida, um dos aspectos mais importantes, desde que se leve em consideração o respeito, a atenção e o carinho na medida certa, não esquecendo que o advento da doença não priva o paciente de pensar, de produzir, de tomar decisões, de escolher, de sentir e, principalmente, de ser. As formas de enfrentamento de cada paciente são próprias, independentemente do conhecimento de casos semelhantes. Por este motivo, as reações apresentadas também são diferentes e requerem conscientização e sensibilidade das pessoas que convivem de maneira mais próxima. Dividir o que pensa, o que sente, tirar as dúvidas, procurar ocupar o tempo, ler, freqüentar lugares que gosta ou, até mesmo, pedir ajuda, são maneiras de enfrentar que levam o paciente não só a superar momentos difíceis como também a lidar melhor com a doença e com o tratamento. É importante que tanto o paciente quanto a família saibam que podem contar ainda com a ajuda de um profissional de saúde qualificado – o psicólogo – cuja função além de ouvir, apoiar, fornecer orientações é também a de favorecer a busca do equilíbrio emocional, estimulando formas de ajustamento saudáveis e possíveis diante dos conflitos e das dificuldades surgidas ao longo desse caminho. Existe então, a necessidade de se encontrar estratégias para enfrentar esta situação. Abaixo estão algumas dicas de como controlar o estresse:

- ❖ conversar com alguém sobre seus problemas e preocupações ajuda. Talvez um amigo, uma pessoa da família ou um conselheiro possam ajudar você a ver seu problema de forma diferente. Se você preferir pode procurar a ajuda profissional de um psicólogo;
- ❖ quando você estiver com raiva ou chateado, reduza a tensão através de exercícios ou atividades físicas. Caminhar, trabalhar no jardim são algumas atividades adequadas para isso. O exercício físico alivia a “sensação de opressão” e relaxa. Sua mente e seu corpo trabalham juntos;
- ❖ programe tempo para o trabalho e tempo para o lazer. Você necessita de distrações na sua rotina diária de trabalho para relaxar e evitar o estresse;
- ❖ uma forma de evitar a tristeza é ir onde as coisas estão acontecendo. Ficar sentado sozinho, sem fazer nada, pode deixá-lo frustrado. Ao invés de sentir pena de si mesmo, tente participar de algo bom e produtivo;
- ❖ organize suas atividades em uma lista de tarefas que você tem que realizar e então faça uma de cada vez, eliminando-a da relação até completar todas. Faça as mais importantes primeiro;
- ❖ a melhor estratégia para evitar o estresse é aprender a relaxar. Faça meditação e relaxamento muscular;



- ❖ atividades criativas como pintura, desenho, cerâmica, tricô e mesmo a arte culinária, quando feitos com prazer, podem lhe dar também um sentido de realização;
- ❖ procure se organizar da melhor forma possível para enfrentar os problemas adequadamente;
- ❖ não tenha medo de perguntar ao seu médico, assim como a psicóloga e a enfermeira especializada nesta área, sobre qualquer dúvida a respeito do seu tratamento. Faça uma lista de perguntas entre um tratamento e outro, que a equipe tentará ajudá-lo;
- ❖ não tenha medo. O tratamento, mesmo sendo difícil, foi escolhido para garantir sua cura total.

Contato com sua equipe

Entre em contato com sua equipe para tirar suas dúvidas e obter maiores informações.
Enfermeira Francielle (45) 9912-9855
Clínica ICAN – (45) 3055-2055 das 08:00 às 18:00 hs

Orientações específicas de acordo como seu protocolo de tratamento

Protocolo: _____

Orientações: _____



[Equipe/parceiros do ICAN](#)

Dr. Fabricio Pavia Aguiar – CRM 17444 – Médico Cancerologista

Francielle Barichello – COREN 149586 – Enfermeira Especialista em CCIH

Giovana Lulu Olsen – CRF 12990 – Farmacêutica Especialista em Farmácia Oncológica

Grace Kunrath Pinto Silva – CRP 08/4829 – Psicóloga – Especialista em Psicoterapia de Adultos e Adolescentes

Jane Maria Rodrigues Lawder – CRSa 3286 – Fonoaudióloga - Especialista em Voz

Simone Zanin – CRN 614 – Nutricionista Especialista em Parenteral e Enteral

Karine Hübner - CREFITO 8 – 57481 F - Especialista em Terapia Manual e Postural

[Grupo de Apoio](#)

O ICAN conta com um grupo de apoio aos pacientes com câncer, familiares e interessados. Realiza as reuniões na última terça-feira de todo mês, às 8h, nas dependências da clínica. Contamos com sua presença.