



MANUAL DE  
INSTRUÇÕES

# TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO



**Unimed**  
Goiânia

**45**  
ANOS

2ª EDIÇÃO - 2023

# Dados do(a) paciente

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Médico: \_\_\_\_\_

## Participar ativamente do seu tratamento é fundamental.



Aqui, você ou o familiar, poderá anotar informações importantes sobre a evolução da sua saúde.

Data para realização da medicação:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Próxima Consulta:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data para realização da medicação:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Próxima Consulta:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data para realização da medicação:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Próxima Consulta:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data para realização da medicação:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Próxima Consulta:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Informações importantes/dúvidas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Aqui  
tem  
gente.

Aqui  
tem  
vida.

Aqui  
tem  
Unimed.





# Estamos juntos com **você!**

Com este material, queremos te aproximar de nós e participar do seu dia a dia de tratamento. Tudo foi descrito para esclarecer suas dúvidas, informar o que ainda não sabia e te tranquilizar.

**Não se  
esqueça que  
você não está  
sozinho(a).**

**A Unimed Goiânia  
faz questão de te  
acompanhar!**



# ÍNDICE

<b>O que é quimioterapia?</b>	<b>00</b>	<b>Medicamentos e os idosos</b>	<b>00</b>
<b>Como é aplicada a quimioterapia?</b>	<b>00</b>	Cuidados essenciais para medicamentos em idosos	00
<b>No dia da aplicação – cuidados essenciais</b>	<b>00</b>	<b>Dispositivos utilizados na quimioterapia e como cuidar</b>	<b>00</b>
Nutrição durante o tratamento	00	Infusor descartável	00
Atividades profissionais e sociais durante o tratamento	00	Cateter central de longa permanência (port-a-cath)	00
Viagens durante o tratamento	00	<b>Efeitos colaterais da quimioterapia e como tratar</b>	<b>00</b>
Vida sexual durante o tratamento	00	Alopécia (queda de cabelos/pelos)	00
Ciclo menstrual durante o tratamento	00	Alterações da pele e unha	00
Gravidez durante o tratamento	00	Mucosite	00
Vacinação durante o tratamento	00	Xerostomia e hipossalivação	00
Acompanhamento odontológico durante o tratamento	00	Náuseas e vômitos	00
Contato com animais durante o tratamento	00	Diarreia	00
<b>Medicamentos utilizados – o que você precisa saber</b>	<b>00</b>	Prisão de ventre (constipação intestinal)	00
<b>Quais informações devem constar na embalagem?</b>	<b>00</b>	Alteração do paladar e olfato	00
<b>Armazenamento dos medicamentos – o que observar</b>	<b>00</b>	Anemia	00
<b>Interações entre medicamentos</b>	<b>00</b>	Leucopenia	00
Quais os riscos no uso de medicamentos com bebidas alcoólicas?	00	Plaquetopenia	00
Como os medicamentos podem interagir com os alimentos?	00	<b>Saúde emocional e a quimioterapia</b>	<b>00</b>
Como os medicamentos podem interagir com plantas medicinais?	00	<b>Canais de contato</b>	<b>00</b>
		<b>O que é considerado urgência/emergência médica?</b>	<b>00</b>
		<b>Pesquisa de satisfação</b>	<b>00</b>

A PRIMEIRA ETAPA É  
ENTENDER TUDO:

## O que é quimioterapia?

Um tratamento feito com medicamentos capazes de destruir, controlar ou inibir o crescimento das células cancerígenas. Pode ser associada a outros tipos de tratamento, como cirurgia e radioterapia.

O mecanismo de ação direciona-se principalmente para todas as células de multiplicação rápida do nosso organismo e não só para as células anormais. Desta ação, resultam os principais efeitos colaterais que, em sua maioria, são reversíveis, já que as células normais voltam a se multiplicar e desempenhar suas funções habituais no intervalo entre as aplicações e, principalmente, após o término da quimioterapia.

*Os quimioterápicos agem  
destruindo as células doentes,  
inibindo a sua proliferação.*



## Como é aplicada a quimioterapia?

Dependendo do tipo de doença e da medicação utilizada, a quimioterapia pode ser administrada por:

- **Via intravenosa, diretamente na veia através de soro;**
- **Intra-arterial, na artéria que alimenta o tumor;**
- **Intravesical; nos tumores de bexiga;**
- **Intratecal, dentro do líquido na coluna vertebral;**
- **Intramuscular, no músculo;**
- **Subcutânea, sob a pele;**
- **Via oral, através de comprimidos ou cápsulas.**

Sua quimioterapia será administrada por uma equipe de enfermagem com formação adequada para lhe oferecer o melhor atendimento.

Durante todo o tempo, haverá um médico presente na clínica pronto para te atender em eventuais necessidades.

DEPOIS, VOCÊ  
PRECISA SE PREPARAR  
PARA COMEÇAR:

## No dia da aplicação cuidados essenciais:

É preciso que você “siga este roteiro” para que os procedimentos da equipe estejam alinhados com os que dependem de você. Por isso:



**Não fique em jejum.**  
Faça uma refeição leve  
1 hora antes da aplicação;



**Evite marcar outros compromissos no dia do seu atendimento;**



**Seja pontual:** seus medicamentos são preparados somente após a sua chegada, obedecendo a rigorosos padrões de segurança. O processo requer tempo;



**Traga um acompanhante.**  
Alguns medicamentos podem causar sonolência;



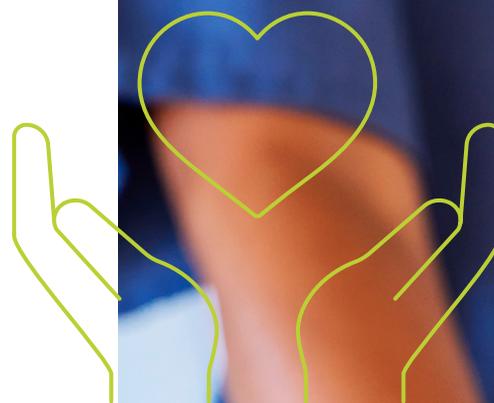
**Se por algum motivo não puder comparecer ou for se atrasar, avise previamente a equipe para que o reagendamento seja agilizado;**



**Se realizou exame, lembre-se de trazê-lo no dia. É sempre necessário mostrar os exames antes do dia da quimioterapia para seu médico assistente;**



**Venha com roupas confortáveis e traga opções.**  
O ambiente é climatizado e oscilações de temperatura podem ocorrer.



# Nutrição durante o tratamento

Durante um tratamento oncológico, a alimentação necessita ser observada e individualizada em todo o processo, pois o organismo precisa de energia para seu funcionamento.

A fonte principal são os alimentos saudáveis e a água, que devem sofrer seleção de alguns nutrientes e, algumas vezes, da suspensão temporária de outros, seja em quimioterapia, radioterapia ou no pré e pós-operatório.

***O cardápio e a orientação nutricional devem ser individualizados e feitos considerando o quadro clínico, alterações do organismo, peso, altura, idade, sexo e diversas outras variáveis importantes.***

**Porém, algumas dicas podem ser gerais e muito úteis:**

- Sendo possível manter a alimentação por via oral (pela boca), mantenha-a mais próxima da alimentação saudável possível;
- Faça uma maior quantidade de refeições ao dia, mesmo que comendo menos em cada uma delas. Evite passar mais de três horas sem consumir um tipo de alimento. Isso ajuda muito a minimizar os efeitos adversos do tratamento;
- Mastigue devagar e mais vezes cada porção de alimento consumida;
- Consuma alimentos que mais gosta e evite os alimentos indesejados;
- Tenha um bom consumo de água e líquidos. Um adulto precisa, de forma geral, de 2 litros de líquido por dia, que podem ser distribuídos na forma de água, água de coco, sucos de frutas, sopas, caldos, frutas e vegetais com maior teor de água;
- Consuma frutas e verduras diariamente. Pelo menos 3 porções de cada grupo. Estes alimentos ajudam a melhorar o funcionamento do intestino e melhoram o aporte de vitaminas e minerais;
- Consuma os alimentos que aumentam o fornecimento de energia. Com o tratamento, seu gasto energético está maior e, por isso, nas principais refeições do dia, tenha sempre as fontes de cereais (pães, massas, arroz, raízes e tubérculos);
- Evite alimentos industrializados, enlatados, “comida de rua”, salgadinhos, frituras e refrigerantes. Estes alimentos prejudicam a saúde de forma geral, possuem muito sódio e aumentam a possibilidade de processo infeccioso caso a imunidade esteja alterada;

- Priorize a adequada higiene das mãos antes e depois de cada refeição e durante o preparo dos alimentos, para evitar contaminação dos mesmos e a possibilidade de toxinfecção alimentar;
- Garanta que os alimentos atinjam a temperatura acima de 65°C durante a cocção. A geladeira deve estar sempre com a temperatura entre 1 a 10° e o congelador -18°C;
- Evite o consumo de carnes e frutos do mar malpassados ou crus (ex: comida japonesa);
- Não deixe alimentos perecíveis fora da geladeira por mais de 2 horas;
- Caso não consiga alimentar-se ou tenha qualquer tipo de dificuldade, avise à equipe que lhe trata;
- Nem sempre é possível saber o quê, como, quando e quanto comer de cada alimento. Para isso, conte com o apoio de um profissional nutricionista;
- A sua alimentação pode necessitar de mudança quando surgirem alguns efeitos adversos do tratamento como: perda de apetite, diarreia, dificuldade de engolir, diminuição da saliva, constipação, náuseas e vômitos, alteração do paladar, feridas na boca e fadiga.



## Atividades profissionais e sociais durante o tratamento



Elas podem/devem ser mantidas, desde que se observem as reações do paciente durante o tratamento, que são variáveis de pessoa a pessoa. Se a disposição física diminuir durante esse período, o ideal é respeitar os novos limites, evitando as atividades que provocam maior desgaste físico e/ou emocional.

*Recomenda-se adaptar os compromissos profissionais ao tratamento, reservando os dias subsequentes às aplicações para repouso.*



## Viagens durante o tratamento

Devem ser planejadas em função do calendário de tratamento, discutindo-se com a equipe médica e de enfermagem a época mais adequada para realizá-las.

Para os casos em que são esperadas alterações importantes no número de leucócitos no sangue, sugerimos algumas restrições ao convívio social e, principalmente, grandes deslocamentos.

## Vida sexual durante o tratamento

É possível que o(a) paciente viva situações físicas que podem interferir na sua sexualidade. Muitos desses transtornos são passageiros e outros podem ser diminuídos ou eliminados com apoio psicológico.

Durante a quimioterapia, é possível que os efeitos colaterais diminuam a libido e levem a uma baixa autoestima nos homens e nas mulheres. A quimioterapia pode causar alterações hormonais em ambos, modificando temporariamente o desempenho sexual e reprodutivo.

***É importante você não se culpar e contar com a compreensão de quem costuma ter como parceiro(a) sexual!***

## Ciclo menstrual durante o tratamento

Pode haver alteração na quantidade de sangramento e até suspensão da menstruação (amenorreia). Outro sintoma possível é o ressecamento da vagina.

## Gravidez durante o tratamento

Durante o período de tratamento, deve-se evitar a gravidez, para evitar efeitos dos medicamentos sobre o feto. É aconselhável conversar com o médico sobre o método anticonceptivo mais adequado para seu caso

## Vacinação durante o tratamento

Antes de se vacinar em campanhas de imunização, questione o seu médico se você pode tomar a vacina a ser aplicada. Tomar a decisão por conta própria não é uma opção.

## Acompanhamento odontológico durante o tratamento

Manter uma boa saúde bucal é fundamental durante o tratamento oncológico, porém alguns tratamentos odontológicos não podem ser realizados neste período.

*Antes de realizar qualquer procedimento no dentista, fale com seu médico!*

## Contato com animais durante o tratamento

A relação com seu pet pode te ajudar a se sentir muito mais feliz! Porém, lembre-se destes cuidados a todo tempo:

- Aumente o rigor com a higiene do animal e o espaço que ele utiliza;
- Leve o bichinho ao veterinário para um check-up;
- Mantenha as vacinas e vermifugação em dia.

*Ele merece este cuidado e vocês merecem este amor compartilhado!*

## MEDICAMENTOS UTILIZADOS

### O que você precisa saber:

1. Para que os medicamentos tenham o efeito desejado, eles devem ser usados de forma correta e com orientação médica e farmacêutica.
2. Podem servir, no seu caso, para alívio de sintomas, cura, prevenção ou diagnóstico. Tudo dependerá de sua relação e acompanhamento com o(a) médico(a).
3. Podem ser utilizados em diversas formas, como cápsulas, granulados, xaropes, soluções, supositórios, óvulos, pomadas, entre outros.



# Quais informações devem constar na embalagem?

- Nome comercial do medicamento (ausente em genéricos). Em caso de medicamentos fitoterápicos, deve ser apresentado o nome botânico da planta;
- Denominação genérica;
- Nome, endereço e CNPJ da empresa produtora;
- Nome do fabricante e local de fabricação do produto;
- Número do lote;
- Data da fabricação (mês/ano);
- Data de validade (mês/ano);
- Número de registro (MS seguido do número, constando 13 números, iniciando com 1);
- Composição do medicamento, quantidade e via de administração;
- Nome do farmacêutico responsável técnico e número da inscrição no CRF;
- Telefone do Serviço de Atendimento ao Consumidor – SAC;
- Lacre de segurança (toda a embalagem deve estar lacrada);
- Tinta reativa, que quando raspada com metal deve apresentar a palavra **QUALIDADE E NOME DO LABORATÓRIO**; ou selo de rastreabilidade.

## Tome cuidado:

A ausência de alguma dessas informações na embalagem é sinal de que há algo errado com o medicamento. Caso falte qualquer informação, o produto deve ser encaminhado, em sua embalagem original, ao serviço de vigilância sanitária, a fim de verificar se é falsificado ou não.



## ARMAZENAMENTO DOS MEDICAMENTOS

### O que observar:

- Se está em local seguro e fora do alcance das crianças, para evitar uma ingestão acidental de medicamento;
- Se está protegido da luz direta, do calor e da umidade. Locais quentes como a cozinha e úmidos como o banheiro não são adequados para guardar medicamentos;
- Se podem causar alterações em sua composição, diminuindo sua eficácia ou causando efeitos tóxicos, mesmo estando dentro do prazo de validade.

### Cuidados extras:

- Respeitar a temperatura de conservação do medicamento, informada na bula ou no rótulo do produto (ex. geladeira);
- Não reaproveitar frascos usados de medicamentos para colocar outros líquidos. Pode causar intoxicação;
- Se podem causar alterações em sua composição, diminuindo sua eficácia ou causando efeitos tóxicos, mesmo estando dentro do prazo de validade;
- Conservar o medicamento na embalagem original;
- Não remover o rótulo das embalagens;
- Observar a data de validade;
- Evitar deixar o medicamento no interior do carro por muito tempo.

## Interações entre medicamentos

São as interferências que ocorrem quando dois ou mais medicamentos são administrados ao mesmo tempo, podendo causar a diminuição ou o aumento do efeito esperado, ou ainda o surgimento de efeitos indesejados.

*Para evitar que um medicamento prejudique o outro, informe sempre ao médico e ao farmacêutico sobre todos os medicamentos que você estiver usando.*

## Quais os riscos no uso de medicamentos com bebidas alcoólicas?

As associações entre medicamentos com bebidas alcoólicas podem levar a efeitos indesejados graves, inclusive com risco de morte.



*O álcool tanto pode potencializar os efeitos de um medicamento quanto neutralizá-lo.*

## Medicamentos e os idosos:

A proporção da população acima de 65 anos está aumentando, e o uso de medicamentos nesta faixa etária é muito elevado. **No entanto, existem diversos problemas relacionados com o uso de medicamentos, entre eles:**

1. O funcionamento do organismo dos idosos é mais lento e isso exige uma redução na dose do medicamento;
2. As reações indesejadas são mais frequentes;
3. Os idosos geralmente têm múltiplas doenças e tomam mais de um medicamento, aumentando assim o risco de interações medicamentosas e efeitos indesejados.

## Cuidados essenciais

- É fundamental o acompanhamento do idoso pela família nas consultas médicas e na administração de medicamentos;
- É importante não interromper o tratamento, respeitar os horários de administração e as doses dos medicamentos;
- Se observar o aparecimento de qualquer sintoma, suspenda a medicação e procure seu médico.

# Quimioterapia: dispositivos utilizados e como cuidar

Haverá casos em que o(a) paciente precisará manusear por conta própria alguns dos materiais de auxílio após a sessão de quimioterapia. Para que funcionem perfeitamente, existem cuidados especiais a serem tomados.

OS PRINCIPAIS  
DISPOSITIVOS SÃO:

## INFUSOR DESCARTÁVEL

Utilizado para a aplicação de quimioterapia por tempo prolongado. Ele é especialmente recomendado para a administração medicamentosa em domicílio, oferecendo comodidade, liberdade e desempenho seguro das atividades diárias.



### Ao utilizar, siga à risca as dicas:

- Mantenha o infusor sempre em contato com a pele, dentro da bolsa. Ele pode ser colocado na cintura ou usado estilo bolsa;
- Durante o banho, retire o dispositivo da sua bolsa protetora e coloque-o em saco plástico, mantendo-o pendurado e fechado no registro do chuveiro. Bloqueie o contato do equipamento com a água;
- Observe a área que ele ocupa e, na presença de dor, inchaço ou vermelhidão, comunique ao serviço de enfermagem para avaliação da infusão correta do medicamento;
- Mantenha o infusor, na maior parte do tempo, na altura do cateter, principalmente ao se deitar;
- Observe a progressão da administração do medicamento através das marcas de graduação encontradas no reservatório transparente. A velocidade de infusão é muito lenta. Por isso, realize este controle a cada 4 a 6 horas;
- Conserve o reservatório em sua bolsa protetora para transporte;
- Em qualquer intercorrência, faça contato telefônico com a equipe de enfermagem para avaliação de problemas relacionados com o uso do equipamento;
- No dia do agendamento da quimioterapia, lembre-se de programar a data de retirada da bomba de infusão;

Informe-se com a enfermeira sobre a data e o horário de término da aplicação para a remoção do infusor e cuidados com o cateter.

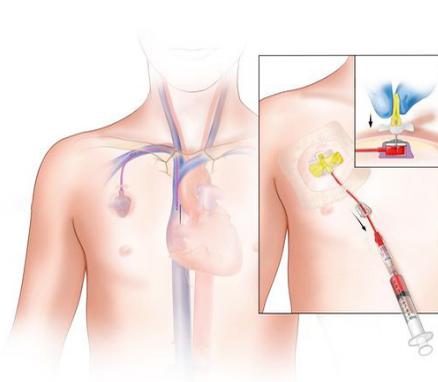
## CATETER CENTRAL DE LONGA PERMANÊNCIA (PORT-A-CATH)

Os cateteres foram desenvolvidos para facilitar a administração de medicamentos, oferecendo segurança e conforto nas aplicações de quimioterapia.

Permitem também a infusão de outros medicamentos, transfusões ou contrastes radiológicos. São implantados por meio de um procedimento cirúrgico com anestesia local ou geral. No pós-operatório, siga as orientações do médico que realizou a colocação do dispositivo.

### Caso não haja recomendações, os cuidados fundamentais são:

- No dia seguinte à implantação, retire o curativo, lave a incisão cirúrgica com água e sabão durante o banho e mantenha-a descoberta. Se houver pontos, você poderá protegê-los com curativo tipo “Band-Aid®” para evitar o contato com a roupa;
- Observe diariamente as condições da pele. Nos primeiros dias de pós-operatório, pode ser observada a presença de discreto inchaço e hematoma, decorrentes do ato cirúrgico. Estas alterações devem desaparecer cerca de 7 a 10 dias após a colocação. Se estes sintomas aumentarem ou caso seja notada a presença de secreção, vermelhidão acentuada no local e/ou febre, notifique o mais breve possível o cirurgião;



- Os pontos devem ser retirados de 7 a 10 dias após a implantação. Certifique-se da data com o cirurgião que realizará este procedimento;
- Após o processo cicatricial, não existem restrições para a manutenção do seu estilo de vida. A prática esportiva, natação e outras atividades podem ser realizadas com tranquilidade, sem que qualquer cuidado seja requerido.

### Importante:

Se o seu cateter não for utilizado no intervalo de 30 dias, agende uma nova **“heparinização”**, para que a solução de heparina possa ser trocada, garantindo a sua permeabilidade para futura administração medicamentosa. Este procedimento deve ser repetido mensalmente até que o seu médico indique a retirada do dispositivo.





## Efeitos colaterais da quimioterapia e como tratar

As drogas quimioterápicas se distribuem por todos os locais do corpo, atingindo, dessa forma, todas as células que estão com problemas. No entanto, células normais também são atingidas, podendo provocar alterações no organismo que são chamadas de efeitos colaterais.

*Na maioria das vezes, esses efeitos são passageiros e podem ser evitados ou atenuados, quando seguidas corretamente as orientações da equipe de saúde.*



## ALOPÉCIA (QUEDA DE CABELOS/PELOS)

Algumas drogas quimioterápicas atingem o crescimento e a multiplicação das células que dão origem ao cabelo, podendo deixar os fios mais finos, frágeis e quebradiços, provocar a queda de forma total ou parcial. Esse efeito geralmente ocorre a partir da segunda ou terceira semana do tratamento, acentuando-se ao longo das aplicações.

**É importante lembrar que este efeito é temporário e, após o término do tratamento, o cabelo volta a nascer em ritmo próximo ao normal.**

### Como amenizar e monitorar este efeito:

- Sugerimos cortar os cabelos, uma vez que o peso do fio longo pode desprendê-lo do couro cabeludo mais facilmente. Considere a opção de confeccionar peruca com o próprio cabelo;
- Dê preferência a xampus neutros/suaves que evitem o ressecamento do cabelo ou do couro cabeludo;
- Evite o uso do secador, permanentes, alisamentos e tinturas. Seque os cabelos com toalha macia, sem esfregar muito;
- Evite fatores que dificultam o crescimento do cabelo como calor, umidade e oleosidade. Portanto, não utilize lenços, toucas ou perucas durante o dia todo;
- Evite prender o cabelo com grampos, elásticos ou presilhas;

- Evite exposição do couro cabeludo à luz solar, protegendo-o com filtro solar, chapéu ou lenço até seis meses após o término do tratamento. Deve-se evitar o uso de produtos químicos, como pinturas e permanentes, pois os cabelos geralmente voltam a nascer mais finos, para gradativamente atingirem a espessura normal.

## ALTERAÇÕES DA PELE E UNHA

Alguns medicamentos podem tornar sua pele seca, mais escura e mais sensível à luz solar. As unhas também podem ficar mais quebradiças, escuras, com crescimento mais lento.

**Esses efeitos são passageiros e em geral desaparecem alguns meses após o término do tratamento!**

### Como amenizar e monitorar este efeito:

- Evite exposição excessiva ao sol, principalmente nos horários das 10h às 16h;
- Utilize diariamente filtro solar com fator de proteção maior ou igual a 30. Aplique o filtro solar 30 minutos antes da exposição ao sol e reaplique a cada 2 horas;
- Evite tomar banho muito quente, aplicar perfume diretamente sobre a pele e usar cosméticos sem orientação médica;
- Fique atento aos locais que foram puncionados para a administração dos quimioterápicos e comunique à enfermagem qualquer alteração nestes locais;
- Utilize pelo menos uma vez ao dia hidratante (sem cheiro) na pele.

## MUCOSITE

Alguns medicamentos podem afetar as mucosas do corpo, são as chamadas mucosites (inflamação da mucosa). Podem acontecer no trato gastrointestinal ou região vaginal e causam desconforto na mucosa, gerando maior sensibilidade, ardência, vermelhidão, descamação e aparecimento de aftas.

Essas lesões podem aparecer de 2 a 10 dias após a aplicação da quimioterapia. **Ao sentir qualquer um desses sintomas, deve-se comunicar ao médico para que medidas preventivas sejam tomadas, evitando infecção.**

### Como amenizar e monitorar este efeito:

- Procure um dentista antes de iniciar o tratamento para fazer uma limpeza, tratar alguma cárie ou inflamação pré-existente;
- Realize higiene oral com maior frequência, após cada refeição, ao levantar-se e antes de dormir;
- Utilize uma colher rasa de bicarbonato de sódio dissolvido em um copo pequeno de água filtrada e fervida para bochechar após as refeições;
- Evite escova de dentes com cerdas duras. Em casos de maior sensibilidade, uma boa alternativa é passar o creme dental com algodão enrolado em uma espátula;
- Evite usar produtos de higiene oral que contenham álcool na sua fórmula;
- Evite ingerir alimentos muito quentes, picantes ou muito duros;
- Beba BASTANTE líquido;

- Prefira alimentos pastosos, macios, leves e com pouco sal;
- Evite comer frutas ácidas (limão, tangerina, abacaxi, etc);
- Utilize soluções de nistatina, bepantol e gelo para bochechos e gargarejos, conforme orientação da equipe de saúde.

## XEROSTOMIA E HIPOSSALIVAÇÃO

Sensação de boca seca ou dificuldade para engolir são comuns com o início do tratamento (quimioterapia ou radioterapia), principalmente quando a lesão está localizada na boca.

### Dicas:

- Ingerir líquidos, em pequena quantidade durante as refeições para facilitar a mastigação e deglutição;
- Manter boa hidratação, ingerindo constantemente pequenas quantidades de água e/ou deixar derreter pedaços de gelo na boca, feitos com água de coco ou sucos;
- Adequar a consistência dos alimentos, conforme aceitação. Evitar alimentos secos, apimentados ou ásperos, como cereais secos e torradas;
- Evite alimentos que grudam no céu da boca. Consuma alimentos umedecidos, macios e adicionar molhos às preparações;
- Promova a estimulação salivar residual através da utilização de balas/chicletes de hortelã ou mentoladas.

## NÁUSEAS E VÔMITOS

Decorrente da irritação nas paredes do estômago e do intestino, ou da ação direta do quimioterápico no Sistema Nervoso Central. Mas nem todos os medicamentos quimioterápicos provocam náuseas e vômitos. A intensidade vai depender do tipo de droga utilizada, da dose e de como o organismo reage. Estes efeitos podem aparecer uma hora ou várias horas após a administração da quimioterapia.

**Felizmente, existe um grande número de medicamentos antináuseas disponíveis que são utilizados como prevenção antes da quimioterapia e nos dias que se seguem ao dia da aplicação.**

### Como amenizar e monitorar este efeito:

- No dia do tratamento, faça uma refeição leve 1 hora antes da aplicação, evitando alimentar-se imediatamente antes da aplicação;
- Faça várias refeições ao dia, em pequenas quantidades - de 2 em 2 horas, ou de 3 em 3 horas, mesmo antes de sentir fome, evitando ficar muito tempo de estômago vazio;
- Coma devagar, mastigando bem os alimentos;
- Coma alimentos de fácil digestão, evite alimentos gordurosos e frituras;
- Evite odores (cheiros) fortes;
- Evite cozinhar quando estiver nauseado(a);
- Evite idas à cozinha quando alimentos estão sendo preparados;
- Prefira alimentos leves e de fácil digestão;

- Evite alimentos muito quentes. Opte por alimentos frios ou em temperatura ambiente. As balas azedas, alimentos secos como bolachas salgadas e torradas ajudam a reduzir o enjoo;
- Evite a desidratação, tomando bastante líquido, vagarosamente durante todo o dia;
- Evite líquidos durante as refeições. Dê preferência a sucos e água gelada;
- Evite deitar-se logo após as refeições;
- Nos dias que antecedem e sucedem à aplicação, priorize atividades relaxantes, que lhe tragam bem-estar, a fim de evitar aumento de ansiedade. Vista roupas leves e folgadas, evitando comprimir o abdome;
- Quando estiver enjoado(a), não force a ingestão de líquidos ou alimentos - utilize o remédio orientado pela equipe médica;  
Em caso de vômitos persistentes, contactar a equipe médica.

## DIARREIA

Alguns medicamentos quimioterápicos podem provocar diarreia em maior ou menor intensidade. É importante descrever ao seu médico os sintomas, frequência, consistência, cor das fezes e se está acompanhada de cólicas ou sangue.

É um sintoma que, quando ocorre, pode causar desidratação, que a perda de líquido do organismo. A desidratação pode acarretar complicações como fraqueza, tontura, taquicardia (pulso acelerado), confusão mental e hipotensão.

## Como amenizar e monitorar este efeito:

- Beba bastante líquido, de preferência água de coco;
- Evite frituras, alimentos muito temperados e gordurosos;
- Evite frutas e legumes que não estiverem maduros;
- Evite leite e derivados;
- Realize refeições pequenas e frequentes;
- Evite café ou outras bebidas que contenham cafeína (chá preto, chocolate) por todo o tempo que persistir a diarreia;
- Evite o uso de papel higiênico após as defeções diarreicas - prefira realizar higiene perianal com ducha;
- Utilize medicações somente autorizadas pela equipe de saúde;
- Diarreia com febre deve ser imediatamente comunicada à equipe;
- Adeque a ingestão de líquidos, incluindo água, água de coco, isotônicos, chás e sucos.

## PRISÃO DE VENTRE (CONSTIPAÇÃO INTESTINAL)

Um sintoma que pode ser consequência do próprio tratamento quimioterápico, de outras medicações em uso, ou decorrente de alterações dos hábitos alimentares (com pouca ingestão de fibras) e inatividade física.

## Como amenizar e monitorar este efeito:

- Beba pelo menos 2 litros de líquido por dia;
- Pratique exercícios físicos leves todos os dias, se possível, como caminhada (sempre com a orientação do seu médico);
- Dê preferência a alimentos laxantes. Em casos mais persistentes, a nutricionista pode orientar a dieta e o médico pode prescrever o uso de laxantes;
- Consuma alimentos ricos em fibra e água, principalmente frutas e verduras.

## ALTERAÇÃO DO PALADAR E OLFATO

A quimioterapia ou até mesmo a própria doença pode causar alterações nas sensações de alfato ou paladar devido à perda ou enfraquecimento das sensações gustativas.

### Dicas:

- Estimular a ingestão de alimentos preferidos e de desejo;
- Preparar pratos visualmente agradáveis e coloridos;
- Acrescentar temperos e ervas aromáticas na comida: cebola, alho, salsa, cebolinha, coentro, orégano, manjericão, tomilho, noz moscada, alecrim, açafraão, curry, entre outros;
- Para preparar carnes, esprema sempre caldo de laranja ou limão, pois melhoram o sabor dos alimentos;
- Utilizar alimentos cítricos para estimular a salivação.

## ANEMIA

As células do sangue também são afetadas pela quimioterapia, podendo ocorrer uma queda no número de hemácias – glóbulos vermelhos do sangue – causando anemia. Esta pode levar à sensação de fraqueza, cansaço, falta de ar, tontura e edema nos pés.

**Em alguns casos, se faz necessário o uso de transfusão de sangue ou tratamento para estimular a produção de hemácias (eritropoetina).**

### Como amenizar e monitorar este efeito:

- Evite atividades que exijam muito esforço físico;
- Descanse bastante e procure dormir bem;
- Coma alimentos ricos em ferro, associados à alimentos ricos em vitamina C;
- Evite chá, café, refrigerante e álcool junto e após o almoço e jantar. Eles diminuem a absorção do ferro da refeição.

## LEUCOPENIA

A quimioterapia pode afetar os leucócitos – glóbulos brancos do sangue – que são responsáveis pela defesa do nosso organismo. São eles que destroem as bactérias, fungos e vírus. Se o número de leucócitos estiver reduzido, o indivíduo fica mais propenso a infecções.

Durante o período de tratamento, é realizado um acompanhamento das condições do paciente através de exames de sangue e em alguns casos é necessário o uso de medicações para estimular a medula a produzir leucócitos.

### Como amenizar e monitorar este efeito:

- Evite locais fechados e muito cheios, pouco ventilados e úmidos (com mofo);
- Evite encontrar pessoas com alguma doença infecciosa;
- Atente à febre (temperatura acima de 37,8°C), comunicando ao seu médico;
- Faça uma boa higiene pessoal, lavando bem as mãos antes das refeições, ao chegar em casa e ao usar o banheiro;
- Faça uma limpeza constante da boca e dentes. Mantenha as unhas sempre cortadas e limpas;
- Lave bem os alimentos antes de comê-los, higienize em água corrente e hipoclorito de sódio. Não use vinagre!;
- Evite alimentos crus e carnes mal passadas;
- Evite espremer furúnculos, espinhas ou cravos;
- Evite tomar banho de rio, lagoa ou piscina coletiva;
- Evite tirar cutículas das unhas;
- Tenha cuidado ao fazer barba, axilas ou pernas;
- Troque as toalhas de banho regularmente e não divida com outras pessoas;
- Evite lidar com terra, plantas ou água de vasos de flores;
- Use luvas de proteção quando lidar com jardinagem ou limpar seus animais.

## PLAQUETOPENIA

A quimioterapia pode causar a diminuição do número de plaquetas - células do sangue responsáveis pela coagulação. O número reduzido de plaquetas torna o indivíduo mais propenso a sangramentos.

### Como amenizar e monitorar este efeito:

- Observe se há presença de sangramento nasal, oral, intestinal ou urinário e comunique ao seu médico;
- Evite traumas e a manipulação de objetos cortantes (tesoura, faca);
- Utilize escova de dentes com cerdas macias, observe sangramento na gengiva;
- Tratamento dentário, quando necessário, requer autorização do médico assistente;
- Evite o uso de injeção intramuscular, subcutânea e intradérmica;
- Observe e comunique a ocorrência de hematomas na pele.



## Saúde emocional e a quimioterapia



A doença pode ser considerada um fenômeno não só biológico, mas também psicológico e social, pois pode acarretar ansiedade, isolamento, insegurança, depressão e uma resistência frente ao tratamento. É comum a pessoa sentir desânimo, medo, raiva e tristeza. Esses sentimentos são normais e compreensíveis, mas se muito acentuados, podem se tornar um obstáculo em seu tratamento. É preciso prestar atenção em si mesmo (a) a todo tempo e cuidar das emoções. O impacto emocional do adoecimento pode influenciar a progressão da patologia, além de aumentar o sofrimento. Receber o diagnóstico de câncer leva o indivíduo a enfrentar um processo de grandes alterações na rotina de sua vida.

***Um profissional da área da psicologia pode ajudá-lo a entender e a enfrentar esse momento, bem como as mudanças que acabam ocorrendo em sua vida.***

## Portanto, alguns cuidados e estratégias podem ser tomados por você frente ao diagnóstico:

- Busque o autoconhecimento;
- Mantenha sua mente ocupada com algo que te agrade;
- Não tenha vergonha de pedir ajuda;
- Desmistifique o preconceito que envolve o câncer;
- Busque maior qualidade das relações afetivas;
- Busque adesão dos programas sobre qualidade de vida (mudança de hábitos com relação à alimentação, sono, lazer, etc.);
- Se ame em primeiro lugar.

## Tenha em mente o que devemos evitar diante situações difíceis:

- Evite pensamentos negativos e pessimismo, além de levarem à falta de ação, podem desencadear consequências negativas para a sua saúde física e mental, e das pessoas à sua volta.
- Evite esclarecimento de dúvidas pelas mídias sociais, para não ocorrer no risco de fontes inconfiáveis, bem como, haver sobrecarga de informações.
- Evite o uso de substâncias psicoativas como álcool, tabaco, estimulantes (café e chás), relaxantes (medicamentos) e outras drogas.
- Evite ter controle sobre tudo que acontece.

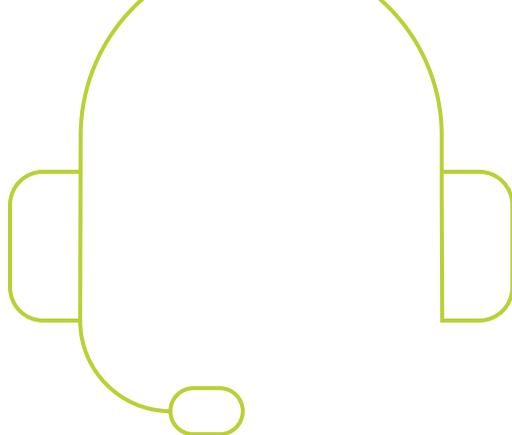
A família merece todo o cuidado também. O adoecimento de um ente querido provoca mudanças na vida dos outros membros da família e todas estas mudanças, somadas ao peso emocional da doença, pode ocasionar cansaço físico, ansiedade, depressão, insegurança, medo e sentimentos diferentes dos que habitualmente experienciamos.

É importante que o tanto o paciente quanto os familiares mantenham sua integridade física e emocional. Esteja atento aos sinais de que emocionalmente não está bem. Peça ajuda quando precisar, seja da família, amigos e/ou profissionais de saúde.

*Viver feliz e estável aumenta nossa expectativa de vida e permite que sejamos capazes de enfrentar os desafios da vida. É o que desejamos a você sempre!*



## Canais de contato



### Agendamentos, orientações, dúvidas e outros:

 **VIA TELEFONE**  
(62) 3216-8600;

 **VIA WHATSAPP**  
(62) 99812-6548

### Emergência/Pronto Socorro:

 **SERVIÇO DE ATENDIMENTO UNIMED**  
(62) 3216-8600;

## Atenção

Não fotografar, filmar e/ou postar em redes sociais o tratamento nas dependências da instituição, sem autorização expressa da equipe.

PL 3311/2020



## O que é considerado urgência/emergência médica?

- Febre (temperatura maior ou igual a 37,8°C);
- Falta de ar e/ou dor torácica de início súbito ou recente;
- Convulsões ou confusão mental;
- Dor de aparecimento recente ou não controlada pela medicação em uso;
- Mal-estar extremo;
- Diminuição de força nas pernas ou dificuldade para andar de aparecimento recente;
- Grande fraqueza de início abrupto;
- Náuseas e vômitos que não permitam a ingestão de alimentos ou líquidos;
- Diarreia com mais de 3 episódios em 24 horas;
- Constipação (prisão de ventre) por período superior a 48 horas;
- Sangramentos.

## Pesquisa de satisfação

Por meio do preenchimento da pesquisa de satisfação, poderemos avaliar a percepção de nossos pacientes e acompanhantes!

*Nosso objetivo é garantir a qualidade dos serviços prestados.*

O questionário estará disponível nas recepções e pelo QR Code para preenchimento.

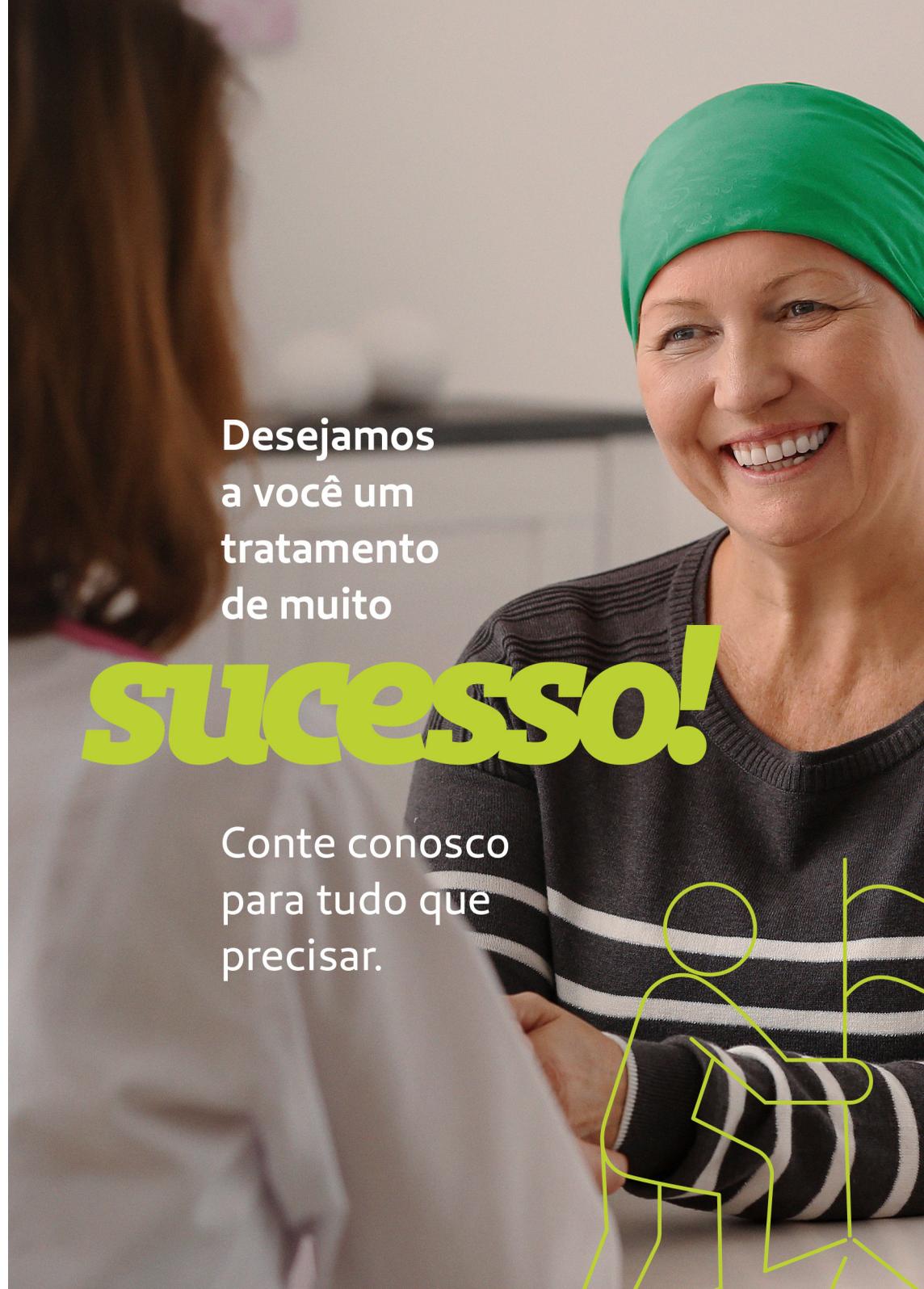


ou acesse pelo link:  
<https://qrco.de/bdMEDV>

Desejamos  
a você um  
tratamento  
de muito

# Sucesso!

Conte conosco  
para tudo que  
precisar.





2ª EDIÇÃO - 2023