



Guia do Paciente

Cuide com carinho,
pois ele ajuda a cuidar de você!



Dr. Flavio Isaias Rodrigues - CRM SP 15.087



ELABORADO POR

Marieta Adalgisa Silveira Resende
Enfermeira Oncologista

PARTICIPAÇÃO

“Cuidados e orientações farmacêuticas sobre o uso de medicamentos orais”
Larissa Gonçalves Rodrigues de Almeida
Farmacêutica

“Orientações administrativas”
Nádia Maria de Oliveira
Faturista

APROVADO POR

Álvaro Otávio Isaias Rodrigues
Diretor Técnico e Administrativo

REVISADO POR

Daniel Grabarz
Médico Radioterapeuta

Helena Fragata Torralvo
Médica Oncologista

Jaqueline Batista Braz
Enfermeira

Michelle Giordan Capeli
Enfermeira

Renata Christie V. de Almeida
Enfermeira Oncologista

Daniela Bottura Rodrigues
Física Médica

Referências Bibliográficas

BONASSA, Edva Moreno A. Tera-
pêutica oncológica para enfermei-
ros e farmacêuticos. São Paulo: Edi-
tora Atheneu, 2013.

Fontes:
ONCOGUA. Instituto Oncoguia.

INCA. Instituto Nacional de Câncer.

PEDIMOS QUE LEIA COM ATENÇÃO

O Guia do Paciente foi desenvolvido com muito carinho e dedicação para facilitar seu entendimento sobre o tratamento que será iniciado.

Servirá também como um guia e acompanhamento, contendo as seguintes informações:

- Horário de funcionamento do **Centro Oncológico Mogi das Cruzes**.
- Orientações sobre os tratamentos de Quimioterapia e de Radioterapia.
- Acompanhamento do tratamento, como dose e medicamento.
- Agendamento para se manter atento e não perder a data e o horário do tratamento.



Rua Dr. Osmar Marinho Couto, 78
Alto do Ipiranga
Mogi das Cruzes/SP

ÍNDICE

Horário de atendimento	05
Telefones para contato	05
Minha identificação	06
Meus procedimentos	07
Urgências médicas – pronto atendimento	09
Orientação geral de grande importância	09
Orientações administrativas	10
Tratamentos antineoplásicos	11
Quimioterapia	11
Duração do tratamento.....	12
Nossa equipe.....	12
Vias de administração.....	12
Preparação.....	12
Aplicação.....	12
Eliminação da quimioterapia.....	13
Orientações importantes para o dia da quimioterapia.....	13
Onco BCG ou Imuno BCG.....	14
Reações adversas.....	15
Reações alérgicas.....	15
Alterações hematológicas.....	15
Fadiga.....	17
Ansiedade.....	17
Alterações gastrointestinais.....	17
Alterações de pele, cabelos, pelos e unhas.....	20
Alterações neurológicas.....	22
Alterações na reprodução.....	23

Alterações Renais e Vesicais.....	23
Dor.....	23
Radioterapia.....	25
Duração do tratamento.....	25
Nossa equipe.....	26
Etapas da radioterapia.....	26
Orientações importantes para o dia da radioterapia.....	27
Cuidados gerais.....	27
Locais ou regiões irradiadas.....	28
Reações adversas mais comuns.....	29
Cuidando de você com dicas e orientações.....	33
Higienização das mãos.....	33
Cateter Venoso Central (<i>Port-a-Cath</i>).....	35
Prevenção de quedas.....	36
Sono.....	38
Alimentação.....	38
Atividade física.....	39
Cuidados e orientações farmacêuticas sobre o uso de medicamentos orais.....	40

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

De segunda a sexta-feira:
Das **08h às 17h**

Sábados, domingos e feriados:
Fechado

TELEFONES PARA CONTATO

Para agendar consulta médica, aplicações, outros procedimentos, solicitar orçamentos e demais assuntos administrativos, ligue (11) **4795.4795**

Para dúvidas referentes ao tratamento, ligue (11) **4795.4795** e solicite falar com o **Enfermeiro do Concierge**

Falar com enfermeiro para esclarecer dúvidas referentes aos efeitos colaterais passíveis de serem controlados ou amenizados com medidas simples, ligue (11) **4795.4795** e solicite falar com o **Enfermeiro do Salão de Medicação**.

Falar com Farmacêutico para esclarecer dúvidas sobre medicamentos, ligue (11) **4795.4795** e solicite transferir para o **Setor da Farmácia**.



Para falar com a Ouvidoria ligue **4795.4795**, ramal **4266**, ou pelo e-mail: ouvidoria@centrooncologico.com.br

MINHA IDENTIFICAÇÃO

Nome:

Telefone:

Diagnóstico:

Médico:

Enfermeiro:

Alergias:

Contato em caso de Urgência:

MEUS PROCEDIMENTOS

Data de Início	Data de Término	Procedimento / Protocolo
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	

MEUS PROCEDIMENTOS

Data de Início	Data de Término	Procedimento / Protocolo
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	
/ /	/ /	

URGÊNCIAS MÉDICAS - PRONTO ATENDIMENTO

- Convulsões ou confusão mental;
- Tremores e suores;
- Febre (Hipertermia) - Temperatura axilar igual ou maior que 37,8°C;
- Falta de ar e/ou dor torácica de início súbito ou recente;
- 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;
- Fraqueza intensa de início repentino;
- Náuseas e vômitos que não permitam a ingestão de alimentos ou de lí-

quidos e que não são controlados por antieméticos orais;

- Diarreia com mais de três episódios em um período de 24h ou constipação (intestino preso) por período superior a 48h;
- Sangramentos;
- Aparecimento de manchas vermelhas ou roxas na pele;
- Problemas com cateter: dor, inchaço, vermelhidão e saída de secreções;

Para qualquer das urgências médicas, procurar o pronto atendimento mais próximo da residência e indicá-lo pelo convênio.

ORIENTAÇÃO GERAL DE GRANDE IMPORTÂNCIA

- Não utilize medicamento sem orientação médica;
- Consulte seu médico antes de se submeter ao procedimento invasivo ou a tratamento dentário;
- Consulte seu médico ou enfermeiro antes de realizar procedimentos como

tingir os cabelos e descolorir pelos;

- Não suspenda medicamentos de uso contínuo prescritos pelo seu médico, consulte-o e informe o motivo pelo qual quer deixar de fazer uso, mesmo que seja anticoncepcional.

ORIENTAÇÕES ADMINISTRATIVAS

Todos os procedimentos realizados pelo Centro Oncológico Mogi das Cruzes possuem o regime de contratação ambulatorial por parte das operadoras de Saúde, que seguem inicialmente a data documentada carimbada pelo médico responsável solicitante do serviço. Assim, as solicitações são apresentadas previamente ao convênio médico para liberação de senha.

A cobertura de tratamentos oncológicos pelas operadoras de saúde não é de responsabilidade do Centro Oncológico Mogi das Cruzes, pois este tem individualidade de contratação junto ao convênio. Orientamos que você analise as cláusulas a fim de buscar informações e orientações sobre procedimentos previstos no rol da Agência Nacional de Saúde (ANS) para a devida cobertura.

Qualquer realização de procedimento necessita de concessão e envio de senha pela operadora com, no mínimo, 48 horas de antecedência, a fim de que toda a conferência administrativa seja efetivada por nossa equipe para dar andamento ao processo de manipulação do medicamento pela parte técnica, com o objetivo de prestar uma assistência de qualidade ao paciente.

Para o devido atendimento no Centro Oncológico Mogi das Cruzes, as operadoras exigem a apresentação dos seguintes documentos:

- Documento de Identidade com foto;
- Carteirinha do Convênio com data dentro de sua validade;
- Comprovante de pagamento (em casos específicos citados em contrato).

Para cancelar consultas e procedimentos é necessário entrar em contato com o Centro Oncológico Mogi das Cruzes, com, no mínimo, 24 horas de antecedência do seu atendimento, a fim de que possamos realizar os devidos alinhamentos técnicos, conduta médica e/ou administrativa para orientação correta e distinta do tratamento.

TRATAMENTOS ANTINEOPLÁSICOS

O tratamento antineoplásico pode ser realizado através de quimioterapia, radioterapia, cirurgia, transplante, dentre outros. Em alguns casos é necessário associar mais de um tipo de tratamento.

No Centro Oncológico Mogi das Cruzes realizamos quimioterapia e radioterapia.

Outros tratamentos oncológicos podem ser solicitados e encaminhados pelo seu médico, como é o caso de cirurgias, transplantes entre outros.

É um tratamento que utiliza compostos químicos chamados de quimioterápicos, usados em procedimentos contra doenças causadas por agentes biológicos. Quando aplicado ao câncer, é chamado de quimioterapia antineoplásica.

A quimioterapia antineoplásica tem o objetivo de destruir ou inibir o crescimento de células doentes (tumorais).

Esse mecanismo não atua exclusivamente sobre as células tumorais, mas afeta também células saudáveis. Estruturas que se renovam constantemente, como medula óssea, os pelos e a mucosa do tubo digestório, são os mais afetados, causando os principais efeitos colaterais da quimioterapia.

No entanto, essas mesmas células apresentam um tempo de recuperação previsível, voltando a se multiplicar e a desempenhar suas funções habituais após o término da quimioterapia.



DURAÇÃO DO TRATAMENTO

A duração do tratamento varia de acordo com o caso. Antes de iniciar o tratamento, paciente e familiar são orientados a respeito do esquema terapêutico indicado pelo médico e o tempo previsto para os procedimentos.

NOSSA EQUIPE

Além da orientação inicial, uma equipe multidisciplinar especializada, composta por médicos, enfermeiros, farmacêuticos, psicólogos, nutricionista e fisioterapeuta, acompanha o paciente em cada etapa para minimizar o desconforto do tratamento e esclarecer eventuais dúvidas.

O paciente será avaliado periodicamente e o médico poderá solicitar exames de imagem e laboratoriais.

VIAS DE ADMINISTRAÇÃO

A quimioterapia antineoplásica pode ser realizada por diversas vias: oral (pela boca), subcutânea (tecido abaixo da pele), intramuscular (no músculo), endovenosa (pela veia), via intravesical (na bexiga), dentre outras.



PREPARAÇÃO

O medicamento quimioterápico é preparado pelo setor de Farmácia do Centro Oncológico Mogi das Cruzes.

APLICAÇÃO

A administração do medicamento é realizada por enfermeiros capacitados e especializados. A aplicação da quimioterapia antineoplásica endovenosa pode ser realizada em acesso venoso periférico (mãos, antebraço e braço) ou pelo cateter venoso central, como *port-a-cath*, que viabiliza a infusão.



Por meio da avaliação do seu médico e do enfermeiro, vê-se qual a necessidade da implantação do *port-a-cath*. Existem outros tipos de cateteres venosos centrais, mas como o Centro Oncológico Mogi das Cruzes presta atendimento ambulatorial, utiliza somente o *port-a-cath*.

ELIMINAÇÃO DA QUIMIOTERAPIA

Após fazer o efeito desejado, a quimioterapia antineoplásica é eliminada do corpo através da urina (principalmente), das fezes, do vômito, do suor, da lágrima, da saliva e do sêmen.

Após 48 horas do tratamento, alguns cuidados devem ser tomados:

- Após urinar, dê duas descargas com a tampa abaixada;
- Não urine no banho, somente no vaso sanitário;
- Use preservativos nas relações sexuais;
- Preferencialmente, não lave as roupas juntamente às de outras pessoas. Se possível, não lave na máquina e utilize luvas;
- Evite contato com gestantes e crianças;
- Pacientes que usam fralda: O cuidador deve utilizar luvas durante as trocas.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA O DIA DA QUIMIOTERAPIA

- O atendimento no Centro Oncológico é realizado de acordo com o horário agendado;
- Chegue sempre com antecedência de 10 minutos para abertura da ficha na recepção;
- Alimente-se em casa com uma refeição leve. Não venha em jejum;
- É recomendável a ingestão de líquidos em grande quantidade, antes, durante e após a aplicação da quimioterapia antineoplásica;
- É permitido alimentar-se durante a sessão de quimioterapia. Se preferir, pode trazer alimentos leves;
- Durma bem na noite anterior à quimioterapia;
- Tome os remédios de uso contínuo como de costume. Caso o seu médico suspenda, siga as recomendações adequadamente;
- Venha sempre com acompanhante para as sessões de quimioterapia. Alguns medicamentos utilizados no preparo podem causar sonolência. Caso não seja possível a permanência do acompanhante durante toda a sessão de quimioterapia antineoplásica, peça para alguém vir buscar você;
- Se o seu médico solicitar que apresente exames no dia da sessão, entregue-os à equipe de enfermagem assim que entrar no salão de quimioterapia. Caso haja alterações, a equipe

entrará em contato com seu médico, que prescreverá a melhor conduta;

- Se a aplicação for realizada pelo *port-a-cath*, utilizar roupa que permita a total visualização do cateter;
- Caso apresente alterações como febre, resfriado, fraqueza etc., comunique a equipe de enfermagem assim que recepcionarem você;
- Durante a sessão de quimioterapia, atente-se ao aparecimento de vermelhidão, inchaço e dor no local da punção da veia periférica ou na região do cateter. Se ocorrer, chame a enfermagem imediatamente;
- Não é permitida a entrada de crianças, gestantes e lactentes no ambulatório de quimioterapia;
- O salão da quimioterapia possui diversas lixeiras: **lixo comum**, **lixo infectante**, **lixo químico** e **reciclável**. Todas possuem identificação nas tampas. Atente-se, pois é segurança para todos a utilização da lixeira correta;
- O ambulatório da quimioterapia possui televisores individuais juntamente com audiofones para os pacientes, oferecendo maior conforto e bem-estar;
- Disponibilizamos internet wi-fi;
- Traga atrativos, se preferir, como notebook, livro, crochê, dentre outros de sua preferência, desde que não tenham cheiro e não tenham áudio. Procuramos manter um ambiente relaxante, pensando em todos, pois há também quem só queira descansar;
- No dia da quimioterapia, informe à

equipe médica ou de enfermagem se você faz uso de antibióticos. Se possível, passe a informação por telefone antes do dia previsto para a sessão.

ONCO BCG OU IMUNO BCG

A Onco BCG ou Imuno BCG é um importante tratamento para o câncer de bexiga.

O tratamento é realizado por meio da administração da Imuno BCG por uma sonda até a bexiga.

O tempo de tratamento para cada procedimento dura, em média, 2 horas.

CUIDADOS QUE DEVEM SER SEGUIDOS NO DIA DA IMUNO BCG

- Não tomar remédio para pressão. Trazer para tomar após o procedimento;
- Não tomar remédio diurético (remédio que estimula a eliminação de urina). Trazer para tomar após o procedimento;
- Realizar jejum de líquido por 6 horas;
- Alimentar-se somente com sólidos antes do procedimento;
- Tomar banho antes de vir para o procedimento.

REAÇÕES ADVERSAS

Os medicamentos utilizados podem causar reações adversas, podendo ser controladas ou amenizadas com algumas medidas simples.

O surgimento e a intensidade da reação adversa variam de acordo com o tipo do medicamento utilizado, a dosagem e a sensibilidade de cada organismo.

O aparecimento da reação adversa pode acontecer durante a infusão do medicamento, horas, dias, meses ou até anos posteriores à infusão do quimioterápico antineoplásico.

REAÇÕES ALÉRGICAS

Resultam da hipersensibilidade das células do organismo. As reações de hipersensibilidade mais comuns são: vermelhidão na pele, coceira, desconforto respiratório, edema facial, tremores e calafrios. Podem aparecer esses sintomas até 6 horas após a administração.

A equipe de enfermagem deverá ser comunicada **IMEDIATAMENTE** sobre qualquer reação alérgica. A equipe médica, composta por excelentes profissionais, estará à disposição para quaisquer eventualidades, juntamente com a equipe de enfermagem capacitada e especializada.

ALTERAÇÕES HEMATOLÓGICAS

Podem ocorrer alterações hematológicas como **LEUCOPENIA**, **ANEMIA** e **PLAQUETOPENIA**.

Alterações que serão evidenciadas pelo exame de sangue (hemograma).

- **LEUCOPENIA** é a diminuição dos glóbulos brancos, células do sangue responsáveis pela defesa do corpo contra micro-organismos (vírus, fungos, bactérias e outros), ocasionando baixa imunidade.

Normalmente, acontece entre 7 e 10 dias após aplicação de algumas quimioterapias antineoplásicas. É recomendável:

- Evitar aglomerações, como locais muito cheios e pouco ventilados;
- Evitar o contato com pessoas que estejam com gripes, resfriados, herpes, dentre outros de origem infecciosa ou com febre de origem desconhecida;
- Não remova a cutícula das unhas e corte as unhas com cuidado;
- Ao invés de lâmina de barbear, utilize barbeador elétrico;
- Vacina, cirurgia e extração dentária somente devem ser realizadas com a autorização do seu médico;
- Após evacuação, faça a sua higiene com ducha, preferencialmente;

- Higienize as mãos várias vezes ao dia, principalmente antes das refeições e após o uso de banheiro;
- Evite contato direto e prolongado com animais domésticos;
- Uma alimentação saudável e a ingestão de líquidos auxiliam tanto na recuperação medular quanto na proteção para infecções. Siga as recomendações nutricionais contidas neste guia.

• **ANEMIA** é a diminuição dos glóbulos vermelhos, células do sangue responsáveis pelo transporte de oxigênio no corpo.

A diminuição de glóbulos vermelhos provavelmente ocasionará alguns sintomas como cansaço ao mínimo esforço, palidez, tontura, dor de cabeça e palpitação. É recomendável:

- Repouso para conservar as energias;
- Alimentação rica em ferro (carne, peixe, frango, feijão e verduras de cor escura);
- A ingestão da vitamina C (fruta ou suco natural) é essencial para a absorção do ferro contido em alimentos de origem vegetal como verduras e grãos;
- Comunique seu médico caso tenha os sintomas descritos acima.

• **PLAQUETOPENIA** é a diminuição das plaquetas, células do sangue responsáveis pela coagulação. Com a diminuição das plaquetas, a coagulação do sangue poderá ficar prejudicada. É recomendável:

- Não tome nenhum medicamento sem o conhecimento do seu médico, pois podem aumentar o risco de sangramento;
- Evite assoar o nariz;
- Não remova a cutícula das unhas;
- Ao invés de lâmina de barbear, utilize barbeador elétrico;
- Vacina, cirurgia e extração dentária somente devem ser realizadas com a autorização do seu médico;
- Após evacuação, higienize com ducha para evitar ferimentos;
- Evite praticar atividades com alto risco de queda;
- Escove os dentes com escovas de cerdas macias, realizando movimentos circulares e suavemente;
- Comunique seu médico se ocorrer qualquer tipo de sangramento (nariz, boca, fezes, urina, manchas avermelhadas pelo corpo, dentre outros).



FADIGA

Fadiga ou cansaço podem ter diversas causas, podendo estar relacionadas ao tratamento ou à própria doença. É recomendável:

- Fazer exercício físico desde que em uma intensidade dentro de sua capacidade física e conforme orientação médica;
- Programar sua atividade diária e priorizar intervalos maiores de descanso.

ANSIEDADE

É um sentimento de inquietação ou medo. É uma resposta normal ao estresse físico e/ou emocional que pode ser produzido pela doença ou pelo tratamento. É recomendado:

- Não agendar outros compromissos no dia da quimioterapia. Priorize esse dia, é exclusivo para o seu tratamento;
- Durante a sessão de quimioterapia, procure conciliar atividades de lazer (revistas, artesanatos, videogames, audíofones, dentre outros);
- Em caso de ansiedade persistente, comunique seu médico.



ALTERAÇÕES GASTROINTESTINAIS

São as alterações mais comuns e também facilmente preveníveis e controláveis com uso de medicamentos e outros cuidados essenciais. Algumas recomendações gerais:

- Alimente-se com porções pequenas, de 3 em 3 horas;
- Evite ingerir líquidos durante as refeições para não se sentir com estômago muito cheio;
- Evite alimentos e líquidos quentes, consumindo-os em temperatura ambiente ou levemente frios;
- Opte por alimentos que não agridam seu estômago, como frutas não cítricas, sorvete de frutas, queijos magros, legumes, verduras cozidas e caldos;
- Use roupas leves e soltas que não pressionem o abdômen.

• **NÁUSEAS E VÔMITO** são reações que ocorrem nas primeiras horas durante a aplicação e entre 24 e 72 horas após a aplicação. É recomendável:

- Alimente-se com pequenas porções, de 3 em 3 horas;
- Evite alimentar-se em locais abafados, com cheiro de comida;
- Evite alimentos e líquidos quentes, consuma-os em temperatura ambiente ou gelados;
- Evite alimentos condimentados, gor-

durosos e fritos, muito doces e com odores fortes;

- Experimente alimentar-se com mingau de aveia, torradas, biscoitos integrais, bolachas *cream cracker*, alimentos frios, sucos de frutas e frutas em pedaços, água de coco, gelatinas e sorvetes de frutas, iogurte e raspadilha de gelo;
- Evite alimentar-se quando estiver com náusea;
- Procure tomar os medicamentos (antieméticos) prescritos pelo seu médico no horário e não somente quando estiver com náusea;
- Se estiver prescrito mais de um medicamento (antiemético), intercale os horários;
- Conheça seu corpo. Tente identificar os fatores que desencadeiam náusea e vômito (gostos, cheiros) e procure evitá-los;
- Escolha alimentos melhores aceitos pelo seu organismo;
- Não tome antibióticos e anti-inflamatórios prescritos pelo seu médico em jejum. Alimente-se antes, mesmo com algo leve, para não agredir o estômago;
- Evite odores fortes como perfumes, cremes e alguns tipos de alimentos;
- Ingira alimentos leves e, se possível, não durma ou deite com o estômago cheio;
- Comunique a equipe médica e de enfermagem se não melhorar mesmo com as medidas recomendadas.

• **INAPETÊNCIA** é a perda ou falta de apetite, uma reação esperada, porém, quando progressiva, pode levar a desnutrição, desidratação, perda de peso considerável, anemia e fraqueza muscular. É recomendável:

- Evite alimentos condimentados, gordurosos e fritos;
- Torne os pratos mais atraentes com alimentos coloridos;
- Alimente-se com pequenas porções em intervalos de 3 em 3 horas;
- Evite ficar em locais próximos da cozinha durante o preparo dos alimentos;
- Prefira alimentos com alto teor proteico e calórico;
- Alimente-se em ambiente saudável, na companhia de família e amigos.

• **MUCOSITE** é uma inflamação da parte interna da boca e garganta. Pode provocar úlceras dolorosas como aftas, causando dor, vermelhidão ou branqueamento dos lábios, gengivas, língua e bochecha. A mucosite é classificada em graus de 1 a 4. A gravidade vai depender da quimioterapia utilizada, da dose e da combinação entre elas. É recomendável:

- Manter a boca sempre limpa, realizando higiene oral após as refeições;
- Realizar a higiene oral com escova de cerdas macias ou extra-macias;
- A utilização do fio dental deve ser realizada com muita cautela;

- Realizar bochecho preferencialmente com água filtrada (1 copo) e uma colher de chá de bicarbonato entre 3 e 4 vezes ao dia;
 - Evitar alimentos duros como torradas e granola. Deve-se optar por alimentos pastosos, sopas ou sucos. Alimentos gelados, como sorvete e gelatina, ajudam a melhorar o desconforto;
 - Evitar alimentos secos, frutas cítricas, ácidas e bebida alcoólica, alimentos quentes e condimentados;
 - Mantenha os lábios sempre hidratados. Utilize manteiga de cacau ou similares, principalmente à noite;
 - As próteses dentárias e os aparelhos devem ser removidos para evitar lesões mais graves;
 - Caso tenha indicação do seu médico oncologista, agende assistência odontológica especializada;
 - Na presença de qualquer alteração em sua cavidade oral, comunicar a equipe médica ou de enfermagem.
- **DIARREIA** é o aumento da frequência das evacuações (mais que três vezes ao dia), acompanhado de fezes amolecidas e/ou líquidas, que podem decorrer do uso de alguns quimioterápicos antineoplásicos. É recomendável:
 - Aumente a ingestão de líquidos;
 - Evite alimentos ricos em fibras e cereais, por estimularem o funcionamento do intestino e também os que provocam cólicas e gases, como café, feijão, brócolis, repolho, doces e ali-

mentos condimentados por prolongar o sintoma;

- Evitar alimentos gordurosos e frituras;
- Higienize a região perianal com água e sabão a cada evacuação e use creme protetor para prevenir assaduras. Evite traumatizar a região perianal com uso do papel higiênico;
- Utilize medicamentos antidiarreicos somente com a orientação do seu médico;
- Observe seu peso e comunique perda se houver;
- Atente-se aos sinais de desidratação, como boca ressecada, urina concentrada, perda de peso, fraqueza e comunique seu médico.

- **CONSTIPAÇÃO** é a alteração do trânsito intestinal com a retenção das fezes. Pode acontecer por diversos fatores, como hábitos alimentares irregulares, inatividade física e uso de alguns medicamentos utilizados no tratamento. Algumas medidas podem ser tomadas para minimizar o risco da constipação e resolver a causa. É recomendável:

- Atentar-se caso o número de evacuações diminuam, além do que você está acostumado, e se houver distensão do abdômen, pode ser um sinal de constipação;
- Procure incluir frutas e cereais ricos em fibras em sua alimentação;
- Aumente a ingestão de líquidos, evi-

tando o ressecamento das fezes e melhorando o funcionamento do intestino;

- Realize caminhada diariamente de acordo com a orientação do seu médico;
- Somente tome medicamentos laxativos sob recomendação médica;
- Se o quadro de constipação persistir, comunique seu médico e/ou enfermeiro.

ALTERAÇÕES DE PELE, CABELOS, PELOS E UNHAS

Durante o tratamento, algumas alterações de pele, cabelos, pelos e unhas podem acontecer. A pele torna-se mais ressecada e sensível ao sol, com maior predisposição ao aparecimento de manchas. Todos os efeitos colaterais costumam regredir alguns meses após o término do tratamento.

- **ALOPECIA** é a queda do cabelo e pelos causada por alguns quimioterápicos antineoplásicos, ou até mesmo pelo seu enfraquecimento. Dependendo da droga utilizada, a queda poderá ser total, parcial ou gradativa. É variável de pessoa para pessoa e pode acontecer de 2 a 3 semanas após



o início do tratamento, sendo reversível com seu término. Embora para algumas pessoas seja emocionalmente difícil aceitar a queda de cabelos, devemos nos lembrarmos de que esse período será temporário e que, após o término do tratamento, os cabelos e pelos voltarão a crescer normalmente. É recomendável:

- Mantenha o couro cabeludo protegido da exposição solar direta, utilizando protetor solar fator 30, lembrando-se de que deve ser reaplicado entre 2 e 3 horas;
- Utilize bonés, lenços, turbantes e chapéus;
- Sinta-se à vontade para utilizar artigos de beleza. Perucas e maquiagem (de qualidade e hipoalergênicas), além de protegerem sua pele, podem contribuir para a autoestima;
- Utilize suavemente pente com dentes largos;
- Uso de tintura não é indicado. Tonalizantes sem amônia são bem tolerados. Já alisamentos e permanentes não devem ser realizados;
- Evite o excesso de condicionador e shampoo. Dê preferência para os neutros;
- Considere a possibilidade de cortar os cabelos, isso poderá auxiliar o preparo para o processo de queda;
- Evite prender os cabelos com grampos, presilhas e elásticos.

• **SÍNDROME MÃO-PÉ** consiste no aparecimento de vermelhidão nas palmas das mãos e nas plantas dos pés, podendo evoluir com diminuição da sensibilidade, formigamento ou queimação, dor, rachadura ou descamação, inchaço, formação de bolhas e ulceração, dificuldade para andar ou para usar as mãos.

O efeito colateral é transitório, reversível e pode ser recomendado pelo seu médico o uso de cremes e medicamentos. No entanto, alguns cuidados podem ser efetuados para preveni-lo ou minimizá-lo. É recomendável:

- Comunique a equipe médica e de enfermagem assim que surgirem os sinais e sintomas descritos acima;
- Mantenha mãos e pés hidratados com cremes à base de ureia ou conforme orientação médica;
- Evite banhos prolongados em altas temperaturas e saunas;
- Após o banho, mantenha mãos e pés bem secos, secando-os cuidadosamente sem esfregar a toalha;
- Evite fricção e pressão da pele nas seguintes regiões: palmo-plantar, cotovelos e joelhos;
- Evite roupas apertadas, tecidos ásperos e sintéticos;
- Evite utilizar loções a base de álcool;
- Utilize protetor solar com, no mínimo, fator 30;
- Evite contato com produtos químicos utilizados em limpeza doméstica;

- Utilize calçados confortáveis e soltos como chinelos e sandálias;
- Refresque as mãos e pés com compressas frias ou de gelo por 20 minutos;
- Eleve as mãos e pés quando estiver sentado ou deitado;
- Não retire ou afaste as cutículas, elas protegem a raiz da unha de micro-organismos e substâncias químicas;
- Mantenha uma dieta rica em proteínas e vitaminas B e C.

• **ALTERAÇÃO DE PELE** pode ocorrer devido algumas drogas antineoplásicas que causam hiperpigmentação (escurecimento de pele) quando expostas à luz solar. A pele poderá ficar ressecada, com coceira, descamativa, com manchas e vermelhidão. É recomendável:

- Evite exposição solar das 10h às 16h;
- Utilize protetor solar com, no mínimo, fator 30 de proteção;
- Mantenha a pele hidratada, utilizando cremes à base de ureia;
- Evite banhos prolongados e em altas temperaturas;
- Após o banho, seque bem os dedos das mãos e dos pés;
- Evite ensaboar-se demais e não use bucha vegetal;
- Seque a pele após o banho sem friccionar, para não agredir a camada protetora;
- Ingira pelo menos, dois litros de líquidos por dia;

- Use lenços ou chapéus para se proteger do sol.

- **ALTERAÇÃO DE UNHAS** pode ocorrer devido à ação de algumas drogas antineoplásicas. Unhas poderão apresentar enfraquecimento, escurecimento, rachaduras e descamação. É recomendável:

- Não cortar as unhas exageradamente;
- As unhas dos pés não devem ser cortadas pelos cantos, evitando que encravem;
- Não retire ou afaste as cutículas, elas protegem a raiz da unha de micro-organismos e substâncias químicas;
- Evite utilizar fortalecedores de unha, pois podem causar ressecamento e aparecimento de manchas;
- Evite deixar as mãos úmidas por longo período, devido ao aparecimento de micoses;
- “Ao menos em alguns dias no mês, deixe as unhas sem esmalte.

ALTERAÇÕES NEUROLÓGICAS

Alguns quimioterápicos antineoplásicos podem ocasionar um distúrbio no sistema nervoso periférico, causando perda da sensibilidade, formigamento, dor, fraqueza muscular nas mãos e nos pés. Esses sintomas são desconfortáveis e geralmente originam dificuldade para segurar objetos, abotoar

roupas, escrever, equilibrar-se, tremores e sensação de “choque” ao entrar em contato com superfícies frias e geladas. Eles ocorrem, na maioria das vezes, após várias aplicações e são reversíveis, porém, podem persistir de um a dois anos após o término do tratamento. É recomendável:

- Utilize proteção (luvas e meias) para manipulação, toques de objetos e superfícies frias ou metálicas;
- Segure cuidadosamente objetos pontiagudos, afiados ou quentes, caso esteja com a sensibilidade das mãos diminuída;
- Examine sua pele diariamente em busca de alterações como feridas, manchas etc;
- Use sapatos confortáveis que calcem bem e de solados baixos;
- Movimente-se devagar, utilize corrimão de escadas e tapetes de borracha durante o banho para prevenção de quedas;
- Serviço de fisioterapia motora e massagem poderão ser indicados pelo seu médico.



ALTERAÇÕES NA REPRODUÇÃO

Alterações na fertilidade e na função sexual podem acontecer, podendo ser temporárias ou mais duradouras.

Dessas alterações, as principais são: diminuição ou parada do funcionamento do ovário ou testículo.

Nas mulheres, podem acontecer irregularidades no ciclo menstrual, esterilidade temporária e menopausa precoce.

Nos homens, pode ocorrer alteração no tamanho e na espessura do testículo, redução do número de espermatozoides e alteração em sua motilidade.

A diminuição do libido (desejo sexual) é também um dos sintomas que podem ocorrer. É recomendável:

- Use lubrificantes hidrossolúveis no momento do ato sexual;
- Métodos contraceptivos devem ser utilizados conforme orientação médica;
- Realize o controle do ciclo menstrual e, em caso de alteração, comunique seu médico;
- No homem em idade fértil poderá ser indicada a coleta de sêmen para criopreservação;
- Na mulher em idade fértil poderá

ser indicada criopreservação de embriões.

ALTERAÇÕES RENAIS E VESICAIS

Alterações no funcionamento dos rins podem ocorrer devido a alguns quimioterápicos antineoplásicos, ocasionando complicações agudas ou progressivas.

Sintomas que devem ser identificados e comunicados à equipe médica, como: presença de sangue na urina; dificuldade para urinar; alteração do volume urinário; aumento de peso; inchaço; aumento da pressão arterial; cansaço e sensação frequente de urinar.

- Converse com seu médico e veja se há restrição de líquidos. Caso não haja, ingerir em torno de 2 litros por dia, entre água e sucos de frutas;
- Comunique seu médico e/ou enfermeiro sobre alterações.

DOR

A dor é um sinal que pode estar presente ao longo do tratamento por vários motivos: trauma, lesão recente, após cirurgia ou em algumas doenças na fase aguda, chamada também de dor aguda. Em muitos casos, a dor pode ser rapidamente tratada e geralmente se obtém melhora em curto espaço de tempo.

Outro tipo é a dor crônica, decorrente de processos degenerativos, como as osteoartroses, lombalgias e alguns tipos de câncer.

Com o avanço da Medicina, uma variedade de medicamentos e tratamentos está disponível para a dor aguda e para a dor crônica.

Cabe ao seu médico definir o melhor plano de tratamento.

Não devem ser utilizadas medicações por conta própria, afinal, o plano de tratamento é adaptado às necessidades específicas de cada paciente.

Existe também o tratamento não medi-

camentoso que pode ser utilizado juntamente com o tratamento medicamentoso. Abaixo há alguns tratamentos que ajudam as medicações a agirem melhor e a aliviar outros sintomas, são eles:

- Exercícios de respiração e relaxamento;
- Massagem, pressão e vibração;
- Musicoterapia;
- Bolsas térmicas (quentes e frias);
- Repouso;
- Acupuntura.

É essencial saber quantificar a dor, fornecer informações mais claras e honestas para que sejam tomadas medidas corretas e eficazes.



RADIOTERAPIA

É um tratamento que utiliza feixes de radiações ionizantes para destruir ou inibir o crescimento das células anormais que formam um tumor. É um tipo de energia direcionada, ou seja, ação local e/ou regional, não visível a olho nu e o paciente não sente nada.

Uma dose de radiação é aplicada, em um determinado tempo, a um volume de tecido que engloba o tumor, buscando erradicar todas as células tumorais, com o menor dano possível às células normais circunvizinhas, à custa das quais se fará a regeneração da área irradiada.

A radioterapia pode ser utilizada em combinação com a quimioterapia ou cirurgia.

Cada paciente reage de uma maneira ao tratamento. Dependendo da área tratada, podem ou não surgir efeitos colaterais comuns à radioterapia. Por isso, uma vez por semana é realizada consulta de revisão com o profissional de enfermagem. Caso necessário, o paciente pode ser avaliado pelo médico.

Embora as células normais possam ser danificadas pela radioterapia, geralmente elas são regeneradas, o que não acontece com as células neoplásicas. No



entanto, a radioterapia é sempre cuidadosamente planejada de modo a preservar o tecido saudável, tanto quanto for possível.

DURAÇÃO DO TRATAMENTO

A radioterapia normalmente é administrada de forma fracionada. A quantidade de frações ou aplicações (sessão) depende da área a ser tratada. Podem ser necessárias até 38 aplicações, sendo uma ao dia, cinco vezes por semana. Cada aplicação dura, em média, de 10 a 15 minutos.

NOSSA EQUIPE

A equipe é multidisciplinar e especializada, composta por oncologistas, radio-oncologista, físicos médicos, enfermeiros especializados e técnicos de radioterapia.

ETAPAS DA RADIOTERAPIA

Podemos dividir o tratamento radioterápico em três etapas principais:

1ª ETAPA – CONSULTA MÉDICA

A maioria dos pacientes encaminhados para radioterapia por seus oncologistas está ciente de sua indicação, mas é o médico radioterapeuta que, por meio da avaliação realizada e de seus exames, decide o tratamento a ser feito.

2ª ETAPA – PLANEJAMENTO E SIMULAÇÃO DO TRATAMENTO

As aplicações da radioterapia devem ser realizadas sempre com o paciente na mesma posição, garantindo que a radiação atinja somente a área planejada.

Em alguns casos, dependendo da região de tratamento, e antes do início, serão usados máscara ou imobilizadores de corpo para garantir que o pa-

ciente fique na mesma posição.

O médico poderá solicitar uma tomografia para planejar o tratamento tridimensional. Se for decidido pelo uso de máscara ou imobilizadores, estes serão usados na tomografia.

Após a realização da tomografia e do planejamento, ou se a tomografia não foi solicitada, o paciente terá agendada uma simulação.

A simulação é realizada em um equipamento chamado Simulador, em que o radioterapeuta e o físico localizarão a região a ser tratada e verificarão todos os parâmetros necessários para o tratamento.

Após a simulação, o paciente já poderá iniciar o tratamento.

3ª ETAPA – APLICAÇÃO

As aplicações são realizadas de acordo com o fracionamento prescrito. Durante a aplicação, o paciente ficará sozinho na sala de tratamento, porém, um técnico de radioterapia estará na sala de controle ao lado, observando por meio de um monitor. O paciente ficará direcionado com a região demarcada exposta para visualização da área de tratamento. É de grande importância que ele permaneça imóvel na posição determinada pelo técnico.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA O DIA DA RADIOTERAPIA

- O atendimento no Centro Oncológico Mogi das Cruzes é realizado de acordo com o horário agendado;
- Disponibilizamos internet wi-fi;
- Chegue sempre com antecedência de 10 minutos;
- Alimente-se em casa, com uma refeição leve, não venha em jejum;
- É recomendável a ingestão de líquidos em grande quantidade. Em média 2 a 3 litros de água por dia;
- Tenha uma noite de sono tranquila;
- Tome os remédios de uso contínuo como de costume, caso o seu médico suspenda, siga as recomendações adequadamente;
- Caso ocorram alterações como febre, resfriado, fraqueza etc., comunique a equipe de enfermagem assim que ela te recepcionar;
- Caso necessite de preparo específico, como estar com a bexiga cheia para irradiar a próstata, chegue com antecedência para ingerir água a ponto de ficar com a bexiga cheia. Assim durante a radioterapia irá protegê-la da radiação.

CUIDADOS GERAIS

1. DURANTE O TRATAMENTO

- **A marcação** realizada no dia da si-

mulação deve permanecer durante todo o tratamento. A região pode ser lavada suavemente com água e sabão. Caso a marcação fique fraca, o técnico de radioterapia irá retocar. Caso tenha alergia ao micropore ou não fixe a marcação, será necessário tatuar com pequenos pontilhados;

- **Uso de antibiótico** deve ser comunicado à equipe de enfermagem;
- Você deve pedir orientação médica a respeito de se submeter a procedimentos invasivos ou dentários;
- **Não suspenda medicamentos de uso contínuo** prescritos pelo seu médico, consulte-o e informe o motivo pelo qual quer deixar de fazer uso, mesmo que seja anticoncepcional;
- **Cremes não** devem ser utilizados na área irradiada, a não ser que seja indicado pelo seu médico ou enfermeiro.

2. DURANTE O TRATAMENTO E ATÉ 30 DIAS DO TÉRMINO

- Não tome banho de imersão em mar, piscina e não utilize sauna;
- Utilizar tintura para cabelo somente sem amônia;
- Não tome sol no local irradiado;
- Não depilar a área tratada.

3. APÓS O TRATAMENTO

- Consulte seu médico para saber por quanto tempo deverá permanecer sem tomar sol no local irradiado.

LOCAIS OU REGIÕES IRRADIADAS

A Radioterapia tem reações de efeito local, ou seja, próximo da área irradiada.



CÉREBRO

Sintomas comuns:

- Cefaleia (dor na cabeça);
- Náusea e vômito;
- Fadiga;
- Perda de memória;
- Alterações de personalidade;
- Dificuldade de concentração;
- Alopecia (queda de pelo e cabelo).

CABEÇA E PESCOÇO

Sintomas comuns:

- Cefaleia (dor na cabeça);

- Fadiga;
- Xerostomia (boca seca);
- Mucosite (inflamação da mucosa oral);
- Disgeusia (distorção do sabor dos alimentos);
- Náusea e vômito;
- Alopecia (queda de pelo e cabelo);
- Alterações na pele.

Outros sintomas:

- Dor;
- Disfagia (dificuldade para deglutir);
- Odinofagia (dor ao deglutir);
- Otalgia (dor de ouvido);
- Alterações da audição e da voz;
- Dormência e/ou formigamento dos membros superiores.

MAMA

Sintomas comuns:

- Alopécia (queda de pelo e cabelo);
- Alterações na pele.

Outros sintomas:

- Formigamento dos membros superiores;
- Inchaço e/ou dificuldade de movimentação dos membros superiores;
- Tosse.

Cuidados:

- Não depilar a axila do lado da mama que é irradiada;
- Evite uso de sutiã;
- Caso seu braço irradiado fique vermelho, quente ou inchado, comunique à enfermagem.

TÓRAX

Sintomas comuns:

- Alopecia (queda de pelo e cabelo);
- Falta de ar;
- Fraqueza;
- Disfagia (dificuldade para deglutir);
- Tosse;
- Odinofagia (dor ao deglutir).

ABDOME E PELVE

Sintomas comuns:

- Diarreia;
- Alterações de pele;
- Dor ao urinar e até sangramento.

Outros sintomas:

- Perda de apetite;
- Fraqueza;
- Infertilidade;
- Alterações Hematológicas.

Cuidados:

- Mantenha uma boa ingestão de líquidos;
- Quando irradiar próstata, tomar de 3 a 4 copos de água antes de realizar o tratamento;
- Evite leite e derivados, frituras, café, doces, condimentos e alimentos que causam gases como batata doce, repolho, refrigerantes, grãos etc;
- Impotência sexual e diminuição da libido podem ocorrer, converse com seu (sua) parceiro (a) sobre as necessidades de cada um e também com seu médico.

REAÇÕES ADVERSAS MAIS COMUNS

Normalmente, os efeitos das radiações são bem tolerados. As reações adversas podem ser gerais ou específicas, com aparecimento agudo ou tardio.

REAÇÕES ADVERSAS GERAIS

A radioterapia produz efeitos colaterais gerais, ou seja, que independem da área de tratamento. Geralmente aparecem na segunda semana de aplicação e desaparecem poucas semanas após o término do tratamento.

• **INAPETÊNCIA** é a perda ou falta de apetite, uma reação esperada, porém, quando progressiva, pode levar à desnutrição, desidratação, perda de peso considerável, anemia e fraqueza muscular. É recomendável:

- Evite alimentos condimentados, gordurosos e fritos;
- Torne os pratos mais atraentes com alimentos coloridos;
- Alimente-se com pequenas porções e de 3 em 3 horas;
- Evite ficar próximo da cozinha durante o preparo dos alimentos;
- Prefira alimentos com alto teor proteico e calórico;
- Alimente-se em ambiente saudável, na companhia de família e amigos.

• **FADIGA** ou **CANSAÇO** podem ter diversas causas, podendo estar rela-

cionadas ao tratamento ou à própria doença e, principalmente, ao tempo despendido na locomoção até o serviço diariamente. É recomendável:

- O exercício físico poderá ser realizado, desde que dentro da sua capacidade física e conforme orientação do seu médico.

Programe sua atividade diária e priorize intervalos maiores de descanso.

REAÇÕES ADVERSAS ESPECÍFICAS

Reações da pele acontecem principalmente em áreas como: mama, períneo, cabeça e pescoço. Normalmente desaparecem ao término do tratamento. Observe o aparecimento de:

- Ressecamento da pele;
- Descamação;
- Eritema (vermelhidão);
- Hiperpigmentação (escurecimento da pele).

É recomendável:

- Manter a pele do campo de tratamento livre de irritações;
- Não utilizar loções, talcos, cremes, desodorantes ou álcool, usar somente o que for recomendado pelo seu médico ou enfermeiro;
- Lavar a pele do campo de tratamen-

to apenas com água morna e secar sem esfregar. Recomenda-se o uso de sabonete neutro e sem perfume;

- Evitar vestir roupas justas (lycra e jeans);
- Evite deixar a pele da área tratada em contato com tecidos sintéticos. Tecidos de algodão são mais confortáveis e não irritam a pele;
- Não usar esparadrapo ou adesivos sobre a pele;
- Evitar extremos de calor e frio (compressas) sobre a pele irradiada;
- Não esfregar, coçar, arranhar ou escovar a pele irritada;
- Nas áreas com pelos, evitar qualquer tipo de depilação que provoque reação inflamatória. O uso de barbeador elétrico pode ser uma opção;
- Durante o tratamento, use roupas adequadas para que haja proteção da área tratada contra a exposição solar. Tome a mesma precaução por um período de 6 meses a até 1 ano após o término do tratamento. Lembrando-se de que você deve consultar seu médico, pois há possibilidade de que seja dispensado desse cuidado antes do período indicado;
- Ingerir de dois a três litros de líquido ao dia.

- **MUCOSITE** é uma inflamação da parte interna da boca e garganta. Pode provocar úlceras dolorosas como aftas, causando dor, vermelhidão ou branqueamento dos lábios, gengivas, língua e bochecha. A mucosite é classificada em graus de 1 a 4. A gravidade vai depender da dose da

radioterapia e da combinação, como quimioterapia antineoplásica.

Acontece principalmente em áreas como cabeça e pescoço. Normalmente desaparecem ao término do tratamento. É recomendável:

- Mantenha a boca sempre limpa, realizando higiene oral após as refeições com escovas de cerdas macias/extra-macias;
- A utilização do fio dental deve ser feita com muita cautela;
- As próteses dentárias e os aparelhos devem ser removidos para evitar lesões mais graves;
- Realize bochecho preferencialmente com água filtrada (1 copo) e uma colher de chá de bicarbonato entre 3 e 4 vezes ao dia;
- Evite alimentos duros, como torradas e granola. Deve-se optar por alimentos pastosos, sopas ou sucos. Alimentos gelados, como sorvete e gelatina, ajudam a melhorar o desconforto;
- Evite alimentos secos, cítricos, ácidos, quentes e condimentados;
- Não fume e não consuma bebida alcoólica;
- Mantenha os lábios sempre hidratados. Utilize manteiga de cacau ou similares, principalmente à noite;
- Alimentação deve ser adaptada de acordo com o grau da mucosite, converse com a equipe de engemagem;
- Caso tenha indicação do seu médico oncologista, agende assistência odon-

tológica especializada;

- Medicamentos para dor podem ser prescritos pelo seu médico;
- Na presença de qualquer alteração em sua cavidade oral, comunicar a o enfermeiro e/ou médico.

• **XEROSTOMIA** é a diminuição da produção da saliva, deixando a boca seca. Pode acontecer na primeira semana de tratamento. É recomendável:

- Mantenha a boca sempre limpa, realizando higiene oral após as refeições, com escova de cerdas macias;
- Ingestão de líquidos em grande quantidade, de 2 a 3 litros ao dia;
- Alimente-se ingerindo líquido sem açúcar, para auxiliar na mastigação, deglutição e no sabor dos alimentos;
- Não fume e não consuma bebidas alcoólicas;
- Uso da saliva artificial;
- Evite alimentos salgados e condimentos.

• **DISGEUSIA** é a diminuição ou distorção do paladar. Pode acontecer na primeira semana de tratamento. É recomendável:

- Mantenha a boca sempre limpa, realizando higiene oral após as refeições com escova de cerdas macias;
- Escovar a língua é essencial;
- Ingestão de líquidos em grande quantidade, de 2 a 3 litros ao dia;
- Alimente-se ingerindo líquido sem açú-

car, para auxiliar na mastigação, deglutição e no sabor dos alimentos.

• **ALOPECIA** é a queda do cabelo e de pelos. Ocorre somente nos locais irradiados. Geralmente é temporária e volta a crescer alguns meses após o término do tratamento.

• **NÁUSEA EVÔMITO** ocorrem principalmente quando a mucosa gástrica for exposta à radiação. Podem acontecer na primeira semana de tratamento. É recomendável:

- Alimente-se com pequenas porções em intervalos de 3 em 3 horas;
- Evite alimentar-se em locais abafados com cheiro de comida;
- Evite alimentos e líquidos quentes, consuma-os em temperatura ambiente ou gelados;
- Evite alimentos condimentados, gordurosos e fritos, muito doces e com odores fortes;
- Experimente alimentar-se com mingau de aveia, torradas, biscoitos integrais, bolachas *cream cracker*, alimentos frios, sucos de frutas e frutas em pedaços, água de coco, gelatinas e sorvetes de frutas, iogurte e raspadinha de gelo;
- Não se alimente quando estiver com náusea;
- Procure tomar os medicamentos (antieméticos) prescritos pelo seu médico nos horários corretos e não somente

quando estiver com náusea;

- Se estiver prescrito mais de um medicamento (antiemético), intercale os horários;
- Conheça seu corpo. Tente identificar os fatores que desencadeiam náusea e vômito (gostos, cheiros) e procure evitá-los;
- Escolha alimentos melhores aceitos pelo seu organismo;
- Não tome antibióticos e anti-inflamatórios prescritos pelo seu médico em jejum. Alimente-se antes, mesmo com algo leve para não agredir o estômago;
- Evite odores fortes como perfumes, cremes e alguns tipos de alimentos;
- Ingira alimentos leves e, se possível, não durma ou deite com o estômago cheio;
- Comunique seu médico se não melhorar mesmo com as medidas recomendadas.



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Todos possuem nas mãos micro-organismos. Alguns fazem parte da flora normal das mãos, porém, alguns micro-organismos podem trazer doenças, principalmente quando a imunidade está baixa.

A nossa preocupação com todos os pacientes é a não disseminação de micro-organismos de uma pessoa para a outra, portanto, seguir nossas orientações é de grande importância.

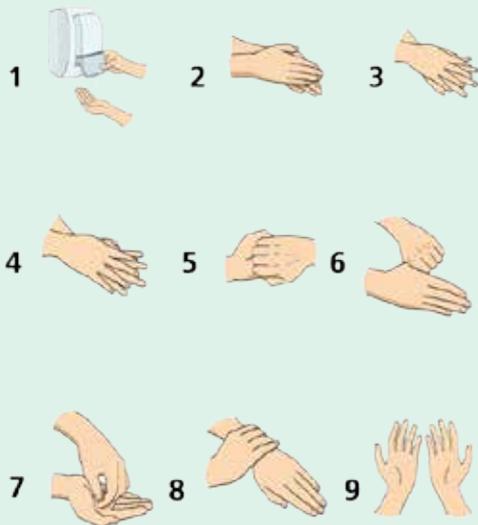
QUANDO DEVO HIGIENIZAR AS MÃOS?

- Ao entrar no Centro Oncológico;
- Antes de se alimentar;
- Antes de tocar nos olhos, nariz, boca ou algum machucado;
- Antes e após utilizar o banheiro;
- Após assoar o nariz, tossir ou espirrar;
- Após tocar as superfícies do Centro Oncológico como poltronas, cama, maçanetas e botão do elevador.

COMO FAÇO PARA HIGIENIZAR AS MÃOS?

Existem duas formas para se higienizar as mãos: **Lavagem das mãos com água e sabão** ou **higiene com álcool gel**.





COM ÁLCOOL GEL

- Todas as vezes que as mãos NÃO estiverem visivelmente sujas.

Como fazer?

A higienização das mãos com álcool gel deve durar, em média, 20 segundos ou até que as mãos estejam secas.

A realização da técnica correta é muito importante para que seguramente todas as partes das mãos estejam livres dos micro-organismos.

COM ÁGUA E SABÃO

- Todas as vezes que as mãos estiverem visivelmente sujas;
- Após utilizar o banheiro;
- Antes de se alimentar.

Como Fazer?

A lavagem das mãos com água e sabão deve durar, em média, 45-50 segundos.

A realização da técnica correta é muito importante para que seguramente todas as partes das mãos estejam livres dos micro-organismos.



CATETER VENOSO CENTRAL (*PORT-A-CATH*)

Durante o tratamento de quimioterapia antineoplásica, pode ser que em algum momento seja indicada a implantação do cateter venoso central devido a condições do acesso venoso do paciente e do protocolo de quimioterapia.

Há diversos tipos de cateteres venosos centrais. Nós, do **Centro Oncológico Mogi das Cruzes**, encaminhamos nossos pacientes para colocarem o cateter totalmente implantado, conhecido como *port-a-cath* ou *port*.

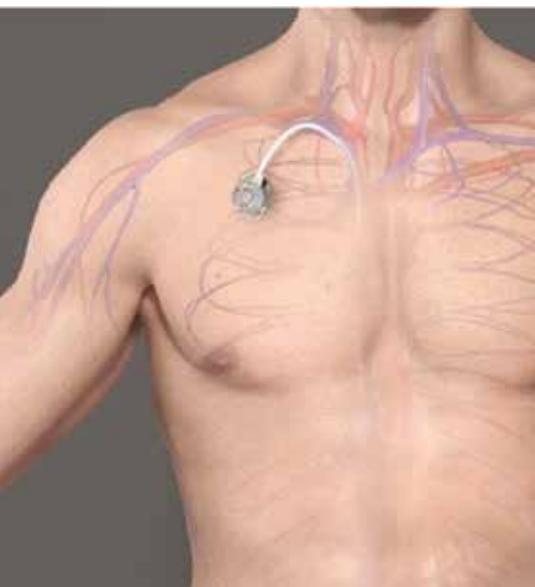
O *port-a-cath* é formado por um ca-

teter e um reservatório, uma câmara punçionável locada sob a pele no tecido subcutâneo da região torácica sobre uma protuberância óssea.

Quando implantado, ele fica totalmente dentro do corpo.

A implantação desse cateter *port* é realizada no centro cirúrgico, procedimento simples feito por um cirurgião vascular, geralmente sob anestesia local.

A durabilidade do cateter varia, em média, 5 anos. A punção é realizada somente por enfermeiros capacitados, obedecendo a rigores absolutos de assepsia, utilizando uma agulha própria até atingir o reservatório.



CUIDADOS COM O PORT-A-CATH

- Nas primeiras 24 horas após o implante, mantenha fechado com gaze e micropore, conforme curativo realizado no centro cirúrgico. Caso o médico vascular prescreva antibiótico, pós-implantação do cateter, tome adequadamente e se atente aos horários, medida importante para prevenir infecção;
- De 7 a 10 dias, lave no banho, seque com toalha limpa e, se precisar, feche no caso de sangramento;
- Nos primeiros 30 dias, não utilize banhos de imersão em banheira, piscina, mar, cachoeira etc;
- Evite atividades que possam causar traumas como futebol, judô, boxe, tênis etc;
- É necessária manutenção mensal do cateter e, também, a cada uso, a lavagem com solução fisiológica e heparina, agente farmacológico anticoagulante com o objetivo de evitar a formação do trombo ou coágulo e a contaminação do cateter;
- Após a heparinização, será realizado um curativo oclusivo estéril, que deverá permanecer, em média, 24 horas. Para que o local da punção seja cicatrizado e evite infecção, o curativo deve ser mantido seco e sem sujidade;
- No dia da sessão de quimioterapia, utilize roupas que permitam a visua-

lização do local do cateter, como camisa de botão.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

A prevenção de quedas é um cuidado de grande importância que devemos ter ao longo de toda a vida.

Quedas podem causar complicações como fraturas ou lesões de diferentes gravidades: desde pequenas escoriações, traumatismos cranianos, até a morte.

As fases em que mais ocorrem quedas são na infância e na terceira idade, porém todas as pessoas estão sujeitas a cair.

PRINCIPAIS CAUSAS DE QUEDAS:

- **Condições Ambientais:** Pisos molhados, escadas, degraus, luz insuficiente e tapetes soltos;
- **Condições Clínicas:** Doenças que afetam o equilíbrio, pressão baixa, tonturas, labirintite, fraqueza e edema (inchaço) nos membros inferiores;
- **Ação de Medicamentos:** sedativos, tranquilizantes e medicamentos que podem alterar o reflexo e o raciocínio;
- **Períodos pós-cirúrgicos e pós-exames;**
- **Jejum prolongado.**

COMO PREVENIR QUEDA EM CASA

Crie em sua casa um ambiente seguro de quedas

- Não ande em pisos úmidos ou molhados;
- Não use tapetes soltos pela casa;
- Prefira tapetes emborrachados e antiderrapantes;
- Coloque piso antiderrapante no box;
- Utilize suporte de apoio no box e no vaso sanitário;
- Não deixe fios ou extensões elétricas cruzarem o caminho de passagem;
- Procure sentar em sofás, cadeiras altas e firmes, poltronas com braço;
- Deixe espaço livre para caminhar. Não deixe objetos pelo chão;
- Evite escadas sem corrimão e/ou com degraus estreitos. Utilize fitas antiderrapantes nos degraus das escadas;
- Mantenha os utensílios mais utilizados em locais de fácil acesso;
- Não suba em bancos, cadeiras e escadas portáteis;
- Evite transportar objetos pesados;
- Não deixe trancada a porta do banheiro;
- Mantenha uma iluminação adequada em escadas e corredores;
- Não ande somente com meia no chão;
- Mantenha luz vigia acesa à noite;
- Use calçado com sola antiderrapante e adequado ao formato do seu pé, evite chinelos de dedo e calçados

que não deixem os pés firmes;

- Evite deixar animais agitados soltos;
- Utilize, sempre que recomendado, andador, cadeira de rodas e instrumentos de apoio;
- Evite roupas longas que podem fazê-lo tropeçar;
- Evite levantar rapidamente quando estiver sentado (a) ou deitado (a);
- Na dificuldade em se abaixar durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente.

COMO PREVENIR QUEDA FORA DE CASA

- Atravesse a rua sempre na faixa de pedestre;
- Caminhe em locais com pisos regulares;
- Atente-se ao caminhar pelas calçadas, por buracos e degraus sem sinalização.



SONO

É muito importante dormir bem e repousar, principalmente após a sessão de quimioterapia. Isso porque um corpo descansado responde melhor ao tratamento e ajuda a reduzir os efeitos desagradáveis que pode causar.



ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável e balanceada é essencial para todos, principalmente durante o tratamento antineoplásico.



Alimentar-se o suficiente e equilibradamente pode ajudar você a prevenir a perda de peso e a fadiga, aumentando a sensação de bem-estar e contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Dieta equilibrada:

- Porções de frutas e legumes, dois ou mais tipos de frutas ao dia e, pelo menos, cinco frutas diferentes na semana;
- Carboidratos em alimentos como pão, arroz, massas e batatas;
- Alimentos ricos em proteínas como carne, aves, peixes, nozes, ovos e leguminosas como feijão e lentilhas;

- Leite e alimentos lácteos, como queijos, coalhada caseira, iogurtes e cremes, são fontes adicionais de proteína e cálcio;
- Alimentos ricos em gordura, sal e açúcar, em pequenas quantidades;
- Castanha-do-pará, nozes e amêndoas são fontes de vitamina E;
- Variedades de verduras e legumes são fontes de enzimas, vitaminas e minerais. Consuma-os bem higienizados, cozinhando rapidamente no vapor. Crus somente após a liberação do médico ou nutricionista;
- As bebidas devem ser principalmente: água, chá (sem adição de açúcar) ou bebidas dietéticas sem açúcar, como sucos naturais.

Dicas:

- Ao fazer a refeição, escolha um local tranquilo e arejado;
- Fracione as refeições, alimente-se de cinco a seis vezes por dia, mantendo horários regulares e pequenos lanches nos intervalos;
- Alimente-se devagar, mastigando bem os alimentos. Dê tempo para que seu organismo, aproveite melhor os nutrientes;
- Beba bastante líquido, em média, 2 litros ao dia. Varie entre água, suco de frutas ou suco de legumes, ambos preparados na hora, chás naturais e água de coco.

ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física não só é segura e possível durante o tratamento do câncer, como também pode melhorar a disposição, o corpo e também a qualidade de vida do paciente.

O repouso em excesso pode resultar em perda funcional, atrofia muscular, além de reduzir a amplitude dos movimentos do paciente.

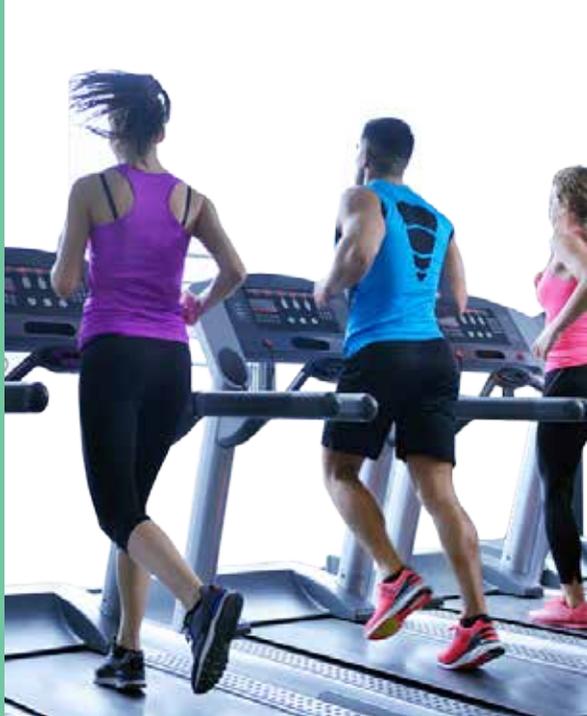
Alguns benefícios da prática regular de atividade física:

- Melhora o equilíbrio, diminuindo o risco de quedas e fraturas ósseas;
- Evita atrofia muscular;
- Diminui risco de doença cardíaca;
- Diminui risco de osteoporose;
- Melhora o fluxo sanguíneo;
- Melhora a autoestima;
- Diminui risco de desenvolver depressão;
- Diminui náuseas;
- Melhora o humor e o relacionamento social;
- Evita fadiga;
- Torna o paciente mais independente para suas atividades cotidianas;
- Ajuda a controlar o peso.



Orientações:

- Deve ser levada em consideração a rotina de atividade que o paciente tinha antes da doença e também seus novos limites;
- Só inicie a prática de atividade física após liberação de seu médico oncologista e certifique-se de que o profissional que irá elaborar as atividades conhece seu diagnóstico e suas limitações;
- Deve se atentar se o movimento causa dor, fadiga ou falta de ar.



CUIDADOS E ORIENTAÇÕES FARMACÊUTICAS SOBRE O USO DE MEDICAMENTOS ORAIS



- O medicamento deve ser mantido fora do alcance das crianças;
- Siga as orientações de armazenamento de cada medicamento;
- Antes de usar, observe o aspecto do medicamento. Não utilize o medicamento com prazo de validade vencido;
- Siga a orientação de seu médico e farmacêutico, respeitando sempre os horários, as doses e a duração do tratamento;
- No caso de dúvidas sobre o medicamento, procure um farmacêutico.

O Centro Oncológico Mogi das Cruzes é a única clínica da região do Alto Tietê que oferece tratamento completo contra o câncer:

- Diagnóstico
- Cirurgia Oncológica
- Radioterapia
- Quimioterapia
- Hormonioterapia
- Imunoterapia

Outros serviços:

- Betaterapia para prevenção contra queiloide
- Centro de Infusão para tratamento não oncológico



Centro Oncológico Mogi das Cruzes
Telefone: (11) 4795-4795
Rua Doutor Osmar Marinho, 78
Alto do Ipiranga, Mogi das Cruzes/SP