



Núcleo Especializado em Oncologia

Manual do Paciente

QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia consiste no emprego de medicamentos para combater as células doentes, destruindo e controlando o seu desenvolvimento. Esses medicamentos são chamados de antineoplásicos (quimioterápicos).

Os quimioterápicos podem ser hormônios moduladores da resposta imunológica ou de origem química. Podem ser usados isoladamente ou em conjunto (a maioria dos pacientes toma uma combinação de medicamentos). Sua utilização pode ser por via oral ou injetado através do acesso venoso (veia), músculo ou passados sobre a pele (uso tópico).

As drogas quimioterápicas interferem na capacidade de multiplicação das células doentes. Para cada diagnóstico é definido o tipo e as combinações das medicações a serem administradas no paciente.

As drogas utilizadas no tratamento atingem tanto as células doentes como as normais. As células normais mais afetadas são aquelas que mais rapidamente se dividem incluindo as de folículo piloso, sistema gastrointestinal, sistema reprodutivo e medulla óssea.

A quimioterapia pode também atingir as células normais e provocar efeitos colaterais, como: queda de cabelo, feridas na boca, dificuldades para engolir, náuseas e vômitos, constipação ou diarreia, anemia e aumento de sangramentos.





FORMAS DE ADMINISTRAÇÃO

A quimioterapia pode ser administrada de diferentes maneiras.

oral - pílula, cápsula ou líquido, ingerido pela boca;

intramuscular - por injeção no músculo do braço, perna ou nádegas;

intravenosa - aplicada numa veia periférica (mãos ou braços) ou por um cateter.

As aplicações podem ser diárias, semanais, quinzenais, ou mensais, obedecendo aos intervalos estabelecidos pelo médico. Não existe um prazo fixo em relação ao período de tratamento e a quantidade de vezes que o paciente fará a quimioterapia, pois cada organismo possui uma maneira própria de reagir aos medicamentos.

É importante cumprir rigorosamente as datas do tratamento, evitar faltas e manter sempre contato com o serviço de quimioterapia informando possíveis alterações.

GUIA PARA A QUIMIOTERAPIA

Se o seu tratamento estiver previsto para realizar-se em uma clínica ou hospital, observe o tempo a ser gasto no trânsito e nas rotinas de internação. Isso diminui a ansiedade.

Solicite uma companhia com quem se sinta à vontade. Peça ajuda a parentes e amigos em relação aos afazeres domésticos como buscar e levar as crianças na escola, fazer pagamentos, alimentação da família, ou seja, atividades cujo adiamento possa implicar em algum tipo de prejuízo.

Escolha roupas bem confortáveis e fáceis de tirar, pois geralmente os medicamentos quimioterápicos são administrados com grandes volumes de líquidos, provocando idas frequentes ao banheiro.

DIA A DIA

A quimioterapia após sua administração chega através da corrente sanguínea em quase todo o organismo. O resíduo do medicamento é expelido pelo corpo através da urina ou pelas fezes. Este resíduo às vezes é tão tóxico como o próprio medicamento e muitos são excretados por vários dias.

É importante diminuir as situações de exposição para si mesmo e sua família como:

Ao usar o vaso sanitário, faça-o de modo a evitar respingos. Não esquecer de acionar a descarga com tampa fechada.

Roupas molhadas com urina, fezes ou vômitos devem ser manuseadas com luvas e lavadas separadamente.

Caso esteja recebendo medicação colorida (vermelha, azul, amarela), é normal observar alteração da cor da urina nas 48 horas após o tratamento. Entretanto se o medicamento for incolor e sua urina estiver avermelhada, fale com o seu médico.





apenas ajustar os dias das sessões e os dias em que os efeitos colaterais estejam mais fortes, para que possa entrar em acordo e ser dispensado do trabalho.

A quimioterapia provoca tensões físicas e emocionais que podem contribuir para que haja uma diminuição no interesse sexual. No entanto, é importante que o paciente saiba que a quimioterapia não o impede de manter relações sexuais normalmente.

As drogas utilizadas na quimioterapia podem reduzir temporariamente a produção de hormônios, provocando em algumas mulheres alteração do ciclo menstrual.

Durante o período de quimioterapia a gravidez deve ser evitada, já que as drogas usadas podem causar riscos na formação do bebê.

Alguns medicamentos, mesmo os homeopáticos e “naturais, podem interferir no tratamento quimioterápico. Por isso, o médico deve ser sempre consultado antes de o paciente fazer uso de qualquer medicamento.

EFITOS COLATERAIS

Os medicamentos antineoplásicos utilizados na quimioterapia atingem tanto as células doentes como as normais. Os tecidos do corpo com maiores índices de renovação, como a medula óssea, o couro cabeludo, a pele e mucosas, são mais afetadas de forma indesejável pela medicação. Sendo assim, durante o tratamento podem ocorrer efeitos colaterais que variam em frequência, intensidade e de pessoa para pessoa, conforme a medicação utilizada.

Os sintomas mais comuns são:

- Náuseas;



- Vômitos;
- Sudorese;
- Secreção nasal;
- Alteração da salivação;
- Ruborização (rosto e pescoço podem ficar quentes e vermelhos);
- Diarréias;
- Falta de apetite;
- Feridas na boca;
- Queda dos pêlos e cabelos;
- Anemia e fadiga;
- Prisão de ventre;
- Alterações na pigmentação da pele e das unhas;

Esses efeitos colaterais são bem conhecidos dos médicos e podem ser prevenidos ou diminuídos de intensidade com orientação adequada. Existem medicamentos de grande eficácia contra náuseas e vômitos (antieméticos) e contra a diarréia. Não há medicação para evitar a queda do cabelo.

Caso não haja o aparecimento de efeitos colaterais ou eles sejam mínimos, não significa que o tratamento está sem efeito.

NÁUSEAS E VÔMITOS

A quimioterapia pode causar náuseas e vômitos. Esses sintomas ocorrem principalmente no dia seguinte à infusão, podendo-se prolongar por até 4 dias. A intensidade varia de acordo com o organismo do paciente e com o tipo de quimioterapia utilizada. Nesse período, algumas

MANUAL DO PACIENTE



mudanças nos hábitos alimentares auxiliam no combate desses sintomas, tais como:

- dê preferência a alimentos com rápida digestão (frutas, verduras);
- procure fazer várias refeições durante o dia, em pequenas quantidades, de modo que o estômago não fique muito cheio;
- evite alimentos gordurosos, frituras, temperos fortes e doces;
- comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- dê preferência a alimentos frios (sorvetes e raspas de gelo) ou em temperatura ambiente;
- beba bastante líquido (bebidas gasosas e/ou água com algumas gotas de limão);
- evite odors fortes (cheiro de alho fritando, perfumes, etc);
- procure não exercer atividades que exijam esforço físico;
- procure vestir roupas leves;
- coma alimentos secos como torradas, biscoitos, roscas e pipoca;
- descanse com a cabeça e o tronco apoiados verticalmente após as refeições não fique deitado;





DIARRÉIA

Diarréia significa ter evacuações frequentes com fezes amolecidas, podendo causar desidratação que é a perda de líquido do corpo. A desidratação pode causar complicações como fraqueza, tontura, taquicardia e confusão mental.

A diarréia não é comum de aparecer, porem alguns medicamentos antineoplásicos podem causá-la em maior ou menor intensidade, dependendo da reação do organismo. É importante descrever os seus sintoma, inclusive a frequência com que a diarréia ocorre, a consistência das fezes (mal formadas, pastosas, aquosas), cor e, também, se há cólicas estomacais e intestinais. Se a diarréia persistir por mais de 24 horas, o paciente deverá obter orientação médica.

EVITE:

Frutas e legumes que não estiverem maduros, cereais em forma de farelo, verduras cozidas que produzem gases, como brocolis, couve flor, repolho e feijão, frutas e verduras cruas, alimentos muito condimentados (curry, pimentos picantes), chocolates ou alimentos que contenham chocolates (tortas, bolos ou biscoitos de chocolate), leite e seus derivados e café ou outras bebidas que contenham cafeína.

PREFIRA:

Alimentos com pouca fibra, como bananas maduras, arroz branco, macarrão sem molho, pão branco, cenoura, batata, abóbora, peito de frango grelhado, peixe, torradas, gelatina;

tome bastante líquido em pequenas quantidades e com intervalos curtos, como: soro caseiro,

gengivas, na garganta e até feridas na boca.

Isso pode causar muita dor e ainda dificultar a alimentação. Nesses casos, algumas medidas podem ser seguidas: manter a boca sempre limpa, escovando os dentes com maior frequência, utilizando escova macia, preferir fita dental no lugar de fio dental, não usar palitos, evitar ingerir alimentos duros, quentes, ácidos e condimentados, procurar usar cremes dentais mais suaves, fazendo bochechos quando necessário com produtos indicados pelo médico, ingerir maior quantidade de líquidos (água, chás e sucos), evitar alimentos ácidos como: abacaxi, laranja, limão, refrigerantes, hidratar os lábios com manteiga de cacau, consumir alimentos em temperatura ambiente e consumir alimentos gelatinosos (pudim, manjar, gelatina e geléias).



QUEDA DE CABELO

A quimioterapia atinge o crescimento e a multiplicação das células que dão origem ao cabelo, por isso pode provocar a sua queda, de forma total ou parcial. Não se pode prever exatamente como e em que proporção os cabelos serão afetados, porém é importante lembrar que a queda é geralmente temporária; o processo de nascimento do cabelo se reinicia logo após o término da quimioterapia, e em alguns casos, ainda durante a quimioterapia.

Alguns pacientes preferem cortar os cabelos como uma forma de se preparar para o processo da queda. Outros esperam que os cabelos comecem a cair, para então tomar a decisão de cortar e/ou usar um artifício como bone, lenço ou peruca.



ALTERAÇÕES DE PELE E UNHAS

Dependendo do tipo de quimioterapia, o paciente pode apresentar alterações na pele, como vermelhidão, coceira, descamação, ressecamento e manchas. As unhas também podem apresentar escurecimento e rachaduras.

Alguns desses efeitos podem ser amenizados pelo próprio paciente, que deverá manter a pele limpa, fazer uso de hidratantes, evitar a exposição ao sol e fazer uso de protetor solar.

ANEMIA E FADIGA

A anemia e a fadiga podem ocorrer durante o tratamento. Sendo que a anemia será facilmente detectada no exame de sangue obrigatório antes da aplicação da quimioterapia.

FALTA DE APETITE

Normalmente as medicações provocam náuseas, favorecendo alterações no paladar e modificando a disposição para a alimentação.

É importante manter-se bem nutrido, e para isso: Procure comer o que mais gosta, acompanhado e em ambiente agradável, mantenha-se longe da cozinha durante o preparo dos alimentos, coma pequenas quantidades várias vezes ao dia, normalmente a perda de peso acontece devido às náuseas, mas é compensada logo que há a melhora do mal estar.



PRISÃO DE VENTRE

Alguns medicamentos antineoplásicos, a mudança de alimentação e a diminuição de atividades são fatores que podem provocar a prisão de ventre.

É importante aumentar a ingestão de alimentos que contenham fibras, como arroz integral, trigo integral, cereais, farelo de trigo, passas, vegetais.

RUBORIZAÇÃO DA PELE

Pode aparecer durante a quimioterapia ou horas após, mas tende a desaparecer no dia seguinte. É importante evitar a exposição ao sol e ao calor.

POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES QUE PODEM APARECER COM O TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO

INFECÇÃO

A quimioterapia afeta o sistema imunológico, o que possibilita o aparecimento de infecções. São necessárias alguns cuidados para preveni-las, evitando que atrapalhe, interrompa ou atrase o tratamento.

ALGUMAS MANEIRAS DE PREVENIR INFECÇÕES

- Lave suas mãos frequentemente durante o dia com sabonete e água morna;
- Mantenha suas mãos distantes de seus olhos, nariz e boca;

MANUAL DO PACIENTE



- Lave sua cabeça regularmente para evitar germes provenientes da sua pele;
- Troque as toalhas de banho frequentemente e não as divida com outras pessoas;
- Evite ficar próximo de pessoas que estejam com infecções que você possa pegar como gripes, resfriados, sarampo ou catapora;
- Evite lidar com terra, plantas ou água provenientes de flores que estejam em vasos. Se não for possível, use luvas para proteção quando lidar com faxina, jardinagem ou limpar seus animais;
- Limpe cortes e arranhões imediatamente com água proveniente de flores que estejam em vasos. Se não for possível, use luvas para proteção quando lidar com faxina, jardinagem ou limpar seus animais;
- Limpe cortes e arranhões imediatamente com água e sabão e utilize um anti-séptico;
- Tomar banho todos os dias, mesmo que se sinta desanimado;
- Use filtro solar e evite exposição direta ao sol;
- Evite tomar banhos de mar ou de rio durante o tratamento;
- Não esprema cravos e espinhas;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Evite lugares cheios e fechados ou pouco arejados;



- Evite retirar cutículas e fazer depilações ou faça com cuidado para não ferir a pele;

PACIENTES QUE PORTAM CATETER IMPLANTADO (PORT-A-CATH)

Os pacientes que terminaram o tratamento ou estão dando um intervalo maior que 30 dias e que são portadores do cateter tipo “Port-a-Cath” deverão ter os seguintes cuidados:

Lava-lo a cada 28 dias, na unidade onde realizavam seu tratamento, a fim de manter o maior tempo de utilização, evitar movimentos fortes com o local do cateter e evitar pegar peso com o membro relacionado ao cateter.

Tremores e calafrios acompanhados ou não de febre ou arroxamento dos dedos e lábios, significam infecção do cateter. Assim, deve-se procurar com urgência o pronto socorro do hospital de referência do seu medico e avisar ao medico plantonista.

SINAIS OU SINTOMAS QUE PODEM INDICAR INFECÇÕES

Febre, calafrios, suor noturno, náuseas e vômitos, vermelhidão ou inchaço, diarreia, queimação ao urinar, tosse, falta de ar e dores de cabeça com rigidez do pescoço.

RESUMO DOS SINTOMAS QUE DEVEM SER COMUNICADOS AO SEU MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Febre acima de 37,8 C;

MANUAL DO PACIENTE



- Hematomas e sangramentos;
- Náuseas incontroláveis, vômito;
- Diarréia com sinais de alerta descrito;
- Aumento da dor ou uma nova dor;
- Não conseguir urinar;
- Sangramento ou dor ao urinar;
- Inchaço repentino com ou sem dor;
- Dor de garganta, tosse, dificuldade de respirar;
- Algum novo sintoma;