

— GUIA DE ORIENTAÇÕES —



Oncocentro

DICAS IMPORTANTES
PARA SEU TRATAMENTO



DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

PACIENTE:

MÉDICO RESPONSÁVEL:

ENFERMEIRA DE REFERÊNCIA:

TELEFONES PARA CONTATO COM A EQUIPE EM CASO DE URGÊNCIA:

SEU PROTOCOLO É:

INTERVALO:

NÚMERO DE CICLOS:

OBSERVAÇÕES:

DATA:

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR ONCOCENTRO. AQUI VOCÊ RECEBE UM TRATAMENTO COMPLETO DE MÁXIMA QUALIDADE.

A Oncocentro conta com uma equipe multidisciplinar composta por profissionais especializados e constantemente atualizados na área de oncologia: medicina, enfermagem, farmácia, fisioterapia, nutrição e psicologia, garantindo um atendimento especializado e humanizado na luta contra o câncer.

Além disso, a clínica conta com uma equipe de apoio nas áreas administrativa, financeira, jurídica, informática, marketing e serviços gerais, que garantem um serviço de excelência no atendimento ao paciente oncológico.

Tudo para que você receba os melhores tratamentos e acompanhamento total enquanto estiver dentro da Oncocentro, além de supervisão pré e após sessões.

Para todos os profissionais da Oncocentro Santa Maria, nada é mais importante que a sua saúde. **Conte sempre com a gente.**

INTRODUÇÃO

Nosso corpo é formado por células, elas crescem, dividem-se e morrem conforme a necessidade de nosso organismo. Estas células constituem todos os nossos tecidos, pele, ossos, sangue e estruturas internas. Se por algum motivo uma célula adoecer e crescer desordenadamente teremos o que chamamos de câncer, que, também pode ser chamado de tumor maligno ou neoplasia maligna.

Lembre-se: graças ao avanço da ciência temos a nossa disposição vários tipos de tratamento para esta doença, caberá ao médico oncologista definir o melhor para sua condição.



QUAIS SÃO OS TRATAMENTOS?

Os tratamentos são usados isoladamente ou em conjunto. Entre eles, temos a **cirurgia** e a **radioterapia**, que são tratamentos locais. Entre os tratamentos sistêmicos, temos:

- **Hormonioterapia:** medicações usadas nos casos em que o tumor é estimulado por hormônios naturais. Caberá à Hormonioterapia suprimir ou aumentar os níveis hormonais.
- **Imunoterapia:** medicamentos que melhoram a resposta imunológica no combate à doença.
- **Terapia-Alvo:** medicamentos que atuam de forma específica direto na célula doente, com um alvo molecular.

Além desses, há a **QUIMIOTERAPIA:** tratamento sistêmico que vamos abordar mais detalhadamente.





O QUE É QUIMIOTERAPIA?

Tratamento que utiliza medicações que agem diretamente nas células. A medicação se mistura no sangue e será levada a todas as partes do corpo, destruindo as células doentes que formam o tumor, evitando que elas se espalhem. Seu médico avaliará suas condições gerais e adotará o protocolo (receita) que obedece a pesquisas internacionais, que melhor se aplica a seu caso.

COMO É APLICADA A QUIMIOTERAPIA?

A Quimioterapia, na maioria das vezes, é aplicada como um soro, através de via endovenosa (VEIAS periféricas ou centrais por meio de cateteres). Ainda pode ser aplicada através das vias **ORAL, INTRAMUSCULAR, INTRAPERITONEAL, INTRATECAL, INTRAVENOSA e INTRAVESICAL**. Isto dependerá da medicação adotada para sua situação.



QUAL A DURAÇÃO DO TRATAMENTO?

Dependerá do protocolo adotado para seu caso. Este obedecerá a intervalos e periodicidade que dependerão de suas condições gerais e da avaliação de exames laboratoriais antes de cada ciclo do tratamento.

ORIENTAÇÕES GERAIS

Fique atento às orientações abaixo, repasse as informações a seus familiares e trate bem da sua saúde. Estamos juntos neste processo para auxiliar você da melhor forma possível.



Alimentação

Para o dia da aplicação do medicamento você deverá vir alimentado, optando por alimentos de fácil digestão. Não há necessidade de grandes modificações na alimentação, com exceção de alguns casos. No entanto, você deve incluir nas refeições diárias frutas, verduras, cereais, carnes, a fim de obter todos os nutrientes de que o organismo precisa. É importante que o paciente esteja sempre bem alimentado para ter melhores condições de reagir aos efeitos colaterais e também para estar menos predisposto a infecções. O alimento será um aliado no seu tratamento.

Bebidas alcoólicas

Devem ser evitadas, já que o álcool pode interagir com os medicamentos utilizados no tratamento, podendo reduzir os efeitos esperados e aumentando efeitos colaterais. Converse com seu médico.

Atividades físicas

Durante o período de tratamento não há contraindicação à prática de exercícios físicos ou modalidades esportivas. Porém, você pode ficar menos disposto. Por esta razão, deve estar atento para não forçar suas condições físicas. Procure conversar com seu médico e com profissional da área (ex: Educador Físico).



Trabalho

Não há indicação para que as atividades habituais sejam paralisadas, a menos que sejam bastante pesadas e exijam muita condição física. Na maioria das vezes, o paciente precisa 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.

Relações sexuais

As medicações para muitos pacientes, provocam tensões físicas e emocionais que podem estar ligadas não só aos efeitos colaterais como também às mudanças no ritmo de vida, alimentação e trabalho, além de ansiedades em relação à saúde e à família. Todos esses aspectos, juntos, podem contribuir para que haja uma diminuição no interesse sexual. **No entanto, é importante que o paciente saiba que as medicações não o impedem de manter relações sexuais normalmente.**

Ciclo menstrual

As medicações utilizadas podem reduzir temporariamente a produção de hormônios, provocando em algumas mulheres alteração do ciclo menstrual. A quantidade de sangramento pode ser alterada e, às vezes, pode ocorrer interrupção completa da menstruação. Geralmente, após o término do tratamento, o ciclo menstrual vai voltando ao seu funcionamento normal.

Gravidez

Durante o período de quimioterapia a gravidez deve ser evitada, já que as drogas usadas podem causar riscos na formação do bebê. É importante pedir orientação ao médico sobre o melhor método de anticoncepção a ser usado durante o tratamento.

Uso de outros medicamentos

Alguns medicamentos, mesmo os homeopáticos e “naturais”, podem interferir no tratamento quimioterápico. Por isso, o médico deve ser sempre consultado antes de você fazer uso de qualquer medicamento. Converse com seu médico se você estiver usando antibióticos, tranquilizantes ou remédios para dormir.



EFEITOS INDESEJADOS DA QUIMIOTERAPIA: O QUE CUIDAR?

Náuseas e Vômitos

As drogas quimioterápicas geralmente causam irritação nas paredes do estômago e intestino, provocando náuseas e vômitos. Estes sintomas ocorrem principalmente no dia da infusão, podendo se prolongar por até quatro dias.

A sua ocorrência depende do tipo e dose da Quimioterapia recebida pelo paciente, além das próprias condições da pessoa assistida, assim como o estado emocional, que pode interferir na intensidade dos sintomas. Algumas mudanças simples nos hábitos alimentares podem auxiliar o paciente no combate a estas reações. Veja abaixo:

- Preferir alimentos de fácil digestão;
- Não encher o estômago de uma só vez, preferindo fazer várias refeições ao dia, em pequenas quantidades;
- Evitar alimentos gordurosos e frituras;
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- Preferir alimentos frios ou em temperatura ambiente, exceto se o paciente recebeu Oxaliplatina, pois esta medicação aumenta a sensibilidade a alimentos e objetos frios;
- Evitar odores fortes (fumaça, perfume, frituras, etc);
- Procurar não exercer atividades que exijam esforço físico;
- Vestir roupas leves e folgadas, evitando comprimir o abdome.

Atualmente, existem várias medicações (antieméticos) que visam prevenir ou reduzir as náuseas e vômitos. Estes medicamentos podem ser administrados no dia da sessão de Quimioterapia e/ou após a aplicação, em casa. A escolha do antiemético vai depender do tipo de Quimioterapia e dosagem usada pelo paciente. Sendo assim, conforme orientação médica:

- Plasil 10 mg;
- Dramin B6DL;
- Ondansetron 8 mg (Vonau).



Feridas na boca (Mucosite)

Alguns quimioterápicos podem provocar aparecimento de aftas, irritação nas gengivas, na garganta e até feridas na boca. Isso pode causar muita dor e ainda dificultar a alimentação. Certas medidas podem ser seguidas nestes casos. Confira:

Cuidados com a boca

- Evitar ingerir alimentos duros, quentes, ácidos e condimentados;
- Ingerir maior quantidade de líquidos (água, chás e sucos);
- Manter a boca e a gengiva sempre limpas, realizando higiene oral após cada refeição;
- Manter atenção especial quanto à higiene bucal em caso de uso de próteses móveis ou aparelhos ortodônticos;
- O uso de fio dental deve ser criterioso durante esse período, para evitar traumatismos na mucosa oral.
- Fazer bochechos com as soluções sugeridas abaixo, de acordo com a orientação do médico e/ou enfermeira:

Bicarbonato de sódio – preparar da seguinte maneira: diluir 1 colher de chá de bicarbonato de sódio em meio litro de água filtrada ou fervida e já fria.

Bochechar de 3 a 5 vezes ao dia. Armazenar em garrafa limpa e sob refrigeração.

Chá de camomila ou malva – preparar de forma tradicional, quando frio realizar os bochechos.

Nistatina solução – tomar a medida de 10 ml, bochechar e engolir; de 6/6 h durante 7 dias. Caso não haja melhora em dois dias, entrar em contato com médico assistente.

- Tratamento odontológicos devem ser realizados mediante autorização e conhecimento do médico assistente.



Diarreia

Algumas drogas quimioterápicas podem causar diarreia em maior ou menor intensidade, dependendo da reação do organismo. Se ela persistir por mais de 24 horas, o paciente deverá obter orientação médica. Nos casos menos intensos, algumas medidas podem ajudar:

- Procurar manter uma alimentação mais líquida (chás, água e sucos);
- Evitar tomar leite e derivados;
- Procurar fazer pequenas refeições, evitando alimentos gordurosos e frituras.

Prisão de ventre/constipação

A constipação ou dificuldade de evacuar as fezes, pode ser consequência do próprio tratamento quimioterápico, de outras medicações em uso, ou decorrente de alterações dos hábitos alimentares (com pouca ingestão de fibras), inatividade física, entre outros fatores.

Existem algumas precauções que podem ser tomadas a fim de minimizar esse incômodo:

- Ingerir maior quantidade de alimentos ricos em fibra;
- Beber bastante líquido durante o dia;
- Fazer atividade física regular.

Em casos mais persistentes, a nutricionista pode orientar a dieta e o médico pode prescrever o uso de laxantes.



Queda de cabelo (Alopécia)

Algumas drogas quimioterápicas atingem o crescimento e a multiplicação das células que dão origem ao cabelo, podendo provocar a queda de cabelos 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. Durante o tratamento podem ser usados métodos alternativos como lenços, perucas e chapéus. O importante é que o paciente se sinta bem.

Alterações da 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.

O que fazer para amenizar tais sintomas:

- Evitar exposição excessiva ao sol;
- Usar filtro solar, com alto fator de proteção;
- Usar hidratantes para evitar o ressecamento da pele.

Alterações nas células do sangue:

A medicação poderá afetar a produção de células sanguíneas causando redução temporária na quantidade de:

- Glóbulos vermelhos (anemia);
- Glóbulos brancos (leucopenia);
- Plaquetas (plaquetopenia).

Estes dados serão monitorados pelo hemograma. Por esta razão, sempre será solicitado hemograma antes de cada ciclo. Saiba como agir nos seguintes casos, preste atenção a cada sintoma e siga sempre as orientações do seu médico.



Anemia: a anemia é a redução dos glóbulos vermelhos (hemácias) no sangue, e caracteriza-se por palidez, maior cansaço, palpitação durante esforços. Em alguns casos, é necessária a transfusão de sangue para resolver esse problema. Também pode ser usado um medicamento específico para tratar a anemia, conforme indicação médica. É indicado manter repouso. Entre em contato com a equipe para definir um cuidado mais específico.

Leucopenia: a redução dos glóbulos brancos (leucócitos) no sangue deixa a pessoa mais propensa a infecções, portanto, caso apresente febre durante o tratamento, seu médico deverá ser avisado, pois pode ser um sinal de infecção, necessitando ser imediatamente tratada. Em alguns casos, existe medicação específica que faz recuperar as células de defesa.

Fique atento e, nesta situação, evite aglomerações, alimentos crus e acidentes com instrumentos cortantes (barbeadores, alicates de cutículas, etc).





Entre em contato com a equipe em casos de ardência para urinar, feridas na boca, tosse com expectoração.

Plaquetopenia: a redução das plaquetas pode levar a pequenos sangramentos espontâneos, além de hemorragias em caso de acidentes. O tratamento para esse sintoma é a transfusão de concentrados de plaquetas, quando sua contagem está muito baixa. É indicado manter repouso.

Fique atento e, nesta situação, evite esforços físicos e acidentes com instrumentos cortantes.

Entre em contato com a equipe em caso de sangramento em gengiva e/ou nariz, presença de hematomas (manchas roxas) ou petéquias (pontos vermelhos) pelo corpo.

LEMBRE-SE: seu problema não passa para ninguém. Porém, durante o tratamento, seu organismo poderá estar mais frágil e sensível a infecções.

PREVINA-SE: evite ambientes fechados e com muitas pessoas.

OUTRA SITUAÇÕES QUE MERECEM ATENÇÃO ESPECIAL:

Algumas medicações podem causar outros efeitos indesejados como formigamento de extremidades, sensação de queimação, zumbido nos ouvidos ou até mesmo dores musculoesqueléticas.

O QUE FAZER?

O médico deve ser informado desses sintomas e, dependendo da intensidade, o tratamento poderá ser modificado.

RECOMENDAÇÕES GERAIS IMPORTANTES PARA SEU BEM-ESTAR DURANTE O TRATAMENTO:

- Ter uma alimentação saudável, equilibrada, dando preferência a alimentos frescos e bem cozidos, com pouca gordura;
- Manter-se bem hidratado;
- Descansar sempre que preciso, respeitando seus próprios limites;
- Evitar lugares com aglomeração de pessoas (multidão), sobretudo se forem fechados;
- Evitar contato com pessoas com alguma doença infectocontagiosa;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Realizar boa higiene pessoal;
- Evitar o uso de lâminas de barbear e alicate de cutícula, a fim de prevenir machucados na pele;
- Não há contraindicação para atividade física, desde que haja disposição para tal;
- Atividades sexuais podem ser mantidas normalmente;
- Tentar manter ocupação e atividades habituais, caso se sinta bem;
- Qualquer medicação só deve ser tomada com consentimento do médico, mesmo que homeopática, natural ou alternativa;
- Não faltar às sessões de Quimioterapia.





ORIENTAÇÕES PARA O DIA ANTERIOR À QUIMIOTERAPIA

- Realizar exame de sangue;
- Enviar resultado para a equipe da Oncocentro por meio de WhatsApp ou e-mail (enfermagem@oncocentrosm.com.br);
- Confirmar com a equipe a aplicação da medicação.

Destas ações dependem a aplicação de sua medicação agendada.

ORIENTAÇÕES PARA O DIA DA QUIMIOTERAPIA

- Fazer refeição leve antes de sair de casa;
- Evitar compromissos inadiáveis no dia da Quimioterapia e alguns dias após;
- Beber bastante líquido antes, durante e após a aplicação;
- Trazer todos os exames realizado nos intervalos da Quimioterapias.

CASO OCORRA ALGUM DOS SINTOMAS ABAIXO, ENTRE EM CONTATO COM SEU MÉDICO.

- Dor intensa;
- Lesão nos lábios e na boca;
- Dificuldade para engolir;
- Aparecimento de hematomas, discretos pontos vermelhos ou qualquer sinal de sangramento;
- Vômito;
- Diarreia, mais de três episódios em 24 h;
- Prisão de ventre por mais de dois dias, ou que cause incômodo;
- Febre com temperatura maior ou igual a 37,8°.

Caso não consiga contato imediato com seu médico, deixe seu recado com a secretária da Oncocentro.



Registro CRM: 1945
Registro CRF: 18275
Registro COREN: 7242

Rua José Bonifácio, 2355, 11º Andar, Salas 1101 a 1106
CEP: 97015-450 | Santa Maria- RS
Policlínica Wilson Aita- HCAA
Telefone: (55) 3021.9000

www.oncocentrosm.com.br

