



Manual de
**ORIENTAÇÃO
AO PACIENTE**

Oncocenter Serviços Médicos

APRESENTAÇÃO

Este manual tem como objetivo orientá-lo a respeito do tratamento e dos cuidados pré, durante e após a quimioterapia.

Contém informações quanto aos possíveis efeitos colaterais decorrentes do tratamento para que, conhecendo-os bem, você saiba qual atitude tomar e tenha uma melhor qualidade de vida.

Também constam informações sobre nosso funcionamento, serviços e práticas que visam ao seu bem-estar e à sua recuperação.

É importante que seja lido com atenção e, em caso tenha dúvidas, estamos à disposição para esclarecimentos.

A ONCOCENTER SERVIÇOS MÉDICOS PRESTA OS SEGUINTE ATENDIMENTOS

Especialidades

Oncologia, Hematologia, Onco-hematologia, Mastologia, Urologia, Cirurgia Plástica, Cirurgia vascular, Mastologista e Cirurgia Geral Oncológica.

Tratamentos

Quimioterapia, Anticorpos Monoclonais, medicamentos de ponta para o tratamento da asma grave e aplicação de medicamentos para doenças crônicas Exemplo: Infliximabe, Abatacept, Ácido Zoledrônico, Aclasta entre outros.

NOSSOS CONTATOS

E-mail

recepcao@oncocentermedicos.com.br
autorizacao@oncocentermedicos.com.br
enfermagem@oncocentermedicos.com.br
www.oncocentermedicos.com.br

Telefone

(11) 5052-5995
(11) 98529-1494
(11) 98529-1708

QUALIDADE E SEGURANÇA DO PACIENTE

Nossa preocupação com a qualidade do atendimento ao nosso paciente se resume em proporcionar um **ambiente seguro** e uma **assistência integral**.

Para tal, buscamos as melhores práticas mundiais. Somos acreditados pela ONA – **Organização Nacional de Acreditação**, uma entidade não governamental e sem fins lucrativos que certifica a qualidade de serviços de saúde no Brasil, com foco na segurança do paciente. A metodologia da ONA é reconhecida pela ISQua (International Society for Quality in Health Care), associação parceira da OMS (organização Mundial da Saúde) e que tem como objetivo promover um processo constante de avaliação e aprimoramento nos serviços de saúde e, dessa forma, melhorar a qualidade da assistência no País.

Com a certificação, a Oncocenter pauta a assistência prestada aos seus pacientes em protocolos e ações padronizadas que traduzem a excelência no atendimento.

Seguimos metas internacionais de segurança, preconizadas pela OMS – **Organização Mundial de Saúde**:

1. Identificação correta do paciente;
2. Comunicação efetiva entre os profissionais envolvidos no cuidado;
3. Segurança nos medicamentos de alto risco;
4. Redução no risco de infecção;
5. Risco de queda.



Buscamos constantes inovações e as melhores práticas na Oncologia e Hematologia.

DIREITOS DO PACIENTE

Segundo a Lei Estadual nº 10.241, de 17 de março de 1999, que dispõe sobre os **direitos dos usuários dos serviços e das ações de saúde** no Estado de São Paulo.

1. Ter atendimento digno, atencioso e respeitoso, sem preconceito de raça, credo, cor, idade, sexo, diagnóstico ou qualquer outra forma de intolerância;
2. Ser identificado por seu nome e sobrenome. Não ser identificado somente por meio de números ou de forma desrespeitosa ou preconceituosa;

- 3.** Identificar o profissional que lhe presta assistência por meio do uso de crachá com o nome completo, função e nome da instituição, o qual deve ser mantido em local visível;
- 4.** Receber informações claras, objetivas, compreensíveis, adaptadas à sua condição e aos esclarecimentos necessários;
- 5.** Consentir ou recusar, de forma livre e esclarecida, sua proposta de tratamento;
- 6.** Revogar o consentimento anterior a qualquer instante, por decisão livre, consciente e esclarecida, sem que lhe sejam imputadas sanções morais ou legais;
- 7.** Ter uma segunda opinião médica;
- 8.** Ter um prontuário de forma legível e poder consultá-lo de acordo com a legislação vigente, com observação ao Código de Ética Médica e às normas da instituição;
- 9.** Receber as receitas com o nome genérico do medicamento (nome do princípio farmacológico). As receitas devem ser esclarecidas pela equipe de saúde e serem legíveis, conter todos os dados necessário, como nome do medicamento, dose, posologia, quantidade de caixas, nome legível do médico, CRM e data;
- 10.** Receber, sempre que solicitar, toda e qualquer informação sobre os medicamentos que lhe serão administrados;
- 11.** Ter resguardo de sigilo médico pela equipe que lhe assiste desde que não acarrete riscos a terceiros ou à saúde pública;
- 12.** Manter sua privacidade para a realização dos procedimentos necessários;
- 13.** Ter respeitada sua crença espiritual e religiosa;
- 14.** Ser atendido pela equipe da Oncocenter de forma atenciosa e esclarecedora;
- 15.** Ter a presença de um acompanhante durante seu tratamento.

RESPONSABILIDADES DO PACIENTE

- 1.** Dar informações precisas, completas e acuradas sobre o seu histórico de saúde, doenças prévias, procedimentos médicos anteriores e outros problemas relacionados à sua saúde;
- 2.** Informar aos profissionais responsáveis pelo seu tratamento as mudanças inesperadas de seu estado de saúde durante o tratamento;
- 3.** Seguir as instruções recomendadas pela equipe multiprofissional que o assiste, sendo responsável pelas consequências de sua recusa a segui-las;

4. Providenciar os documentos necessários para as devidas autorizações junto ao plano de saúde, quando for o caso;
5. Respeitar os direitos dos demais pacientes, acompanhantes, colaboradores e prestadores de serviço da instituição;
6. Participar do seu plano de tratamento e de alta.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE O CÂNCER

O corpo é formado por pequenas estruturas chamadas células. Elas são tão pequenas que só podem ser vistas por meio de microscópio, nascem, crescem e morrem cada qual com suas funções definidas e determinadas e são renovadas de acordo com a necessidade do organismo.

Normalmente, as células do nosso corpo se reproduzem de forma organizada, de modo que os tecidos velhos são substituídos, células renovadas, ferimentos são curados e o corpo permanece saudável.

Por motivos diversos, algumas células podem sofrer mudanças, levando a um processo de multiplicação desorganizada e rápida; ocorrendo essa multiplicação incontrolada de células haverá a formação de um tumor o qual podemos chamar de doença neoplásica ou câncer.

É uma doença que, ao contrário do que falam, pode ser curável ou controlada, permitindo uma vida normal e com qualidade.

É muito importante saber que **o câncer não é contagioso**.

E seu estado emocional também é muito importante na sua recuperação.





ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE O TRATAMENTO:

Na consulta médica, você e seu médico decidem o melhor tratamento para o seu caso. Você receberá todas as orientações necessárias, porém, essas são essenciais que tenha bastante atenção:

1. não falte às consultas;
2. realize corretamente os exames solicitados por seu médico;
3. sempre esclareça suas dúvidas com seu médico, enfermeiro e farmacêutico.

Seu médico deve ser sempre a sua fonte de informação. Ele poderá indicar outros tratamentos associados à quimioterapia, como radioterapia, braquiterapia, cirurgia, hormonioterapia, imunoterapia entre outros. Sempre em concordância com você.

DURANTE A SESSÃO DE QUIMIOTERAPIA, NO AMBULATÓRIO, É IMPORTANTE SEGUIR ALGUMAS ORIENTAÇÕES

- Procure chegar com 15 minutos de antecedência. Caso não possa comparecer, avise a equipe para remarcar a sessão com antecedência;
- Não inicie o tratamento em jejum. Procure alimentar-se pelo menos uma hora antes da sua sessão com a sua alimentação habitual;
- Vista roupas e sapatos confortáveis;
- Tome os medicamentos habituais em casa e, se necessário, traga consigo as medicações de uso oral que deverá usar durante a sua permanência na clínica;
- Avise imediatamente à equipe de enfermagem em caso de ardência, dor, queimação ou sensação de tomar uma “agulhada”, inchaço (edema) ou vermelhidão (eritema) no local da punção. Esses sintomas podem indicar que o medicamento saiu da veia e, neste caso, outra veia deverá ser puncionada para continuar a aplicação;
- Evite tracionar o circuito (equipo, conexões, catéter). Caso seja necessário locomover-se para ir ao banheiro, chame o profissional que está lhe assistindo naquela sessão;
- Ao usar o banheiro, dê duas a três descargas seguidas. Esse procedimento deve ser repetido em casa (como prevenção) por um período de 48 horas após a sessão, pois alguns medicamentos são eliminados através da urina;
- Não tome nenhum medicamento ou faça tratamentos complementares (como acupuntura, homeopatia, ortomolecular, fitoterapia, dentre outros) sem o conhecimento e aprovação do seu médico.

Neste momento, muitos tratamentos poderão lhe ajudar, mas sempre comunique à equipe que lhe assiste.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE O MANEJO DOS EFEITOS COLATERAIS:

Alguns efeitos colaterais podem surgir durante o tratamento, cuja intensidade varia de uma pessoa para outra.

Caso você apresente algum desses efeitos colaterais, leia com atenção, as sugestões que apresentamos a seguir:

NÁUSEAS E VÔMITOS



O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Este é um dos efeitos mais comuns da quimioterapia e ainda muito temido pelos pacientes que iniciam um tratamento quimioterápico.

O “enjôo” e os vômitos ocorrem porque os remédios da quimioterapia afetam o estômago e o centro de controle do vômito (localizado no cérebro) no nosso organismo. Eles podem ser de leve intensidade ou mais forte, dependendo de cada pessoa e das medicações e dosagens usadas.

Quando não são controlados podem levar à desidratação, perda de peso e a outros efeitos, até mesmo transtornos emocionais.

As náuseas e vômitos podem ser antecipatórios (antes mesmo de receber os medicamentos), imediatos (no momento da quimioterapia) ou tardios (dois ou três dias após o tratamento). Atualmente, pode-se controlar melhor essa reação com uma combinação de medicações, a depender da intensidade esperada, de acordo com seu esquema de quimioterapia.

Sugestões para amenizar os sintomas

1. Procure alimentar-se nos momentos em que sentir menos náusea.
2. Coma pequenas porções em intervalos frequentes, prefira os alimentos de fácil digestão.
3. NÃO deixe o estômago vazio e também NÃO coma demais de uma só vez.
4. Inicie o dia com alimentos secos, como bolachas salgadas, biscoito de polvilho, torradas etc.
5. Evite alimentos gordurosos, condimentados e com odores fortes.
6. Fique afastado do local de preparo das refeições.
7. Prefira alimentos frescos e gelados. Algumas quimioterapias proíbem o uso de alimentos e sucos gelados (veja com a equipe se esse é o seu caso).
8. Não deite logo após as refeições.
9. Use gengibre para amenizar a náusea. Pode ser aromatizando a água, colocando no suco ou fazendo um chá.
10. Em caso de vômitos persistentes, não se alimente e procure nosso serviço de apoio ao paciente: (11) 5052-5995.

ODINOFAGIA (DOR PARA ENGOLIR) E DISFAGIA (DIFICULDADE PARA ENGOLIR)



O QUE VOCÊ PODE FAZER?

1. Prefira alimentos fáceis de mastigar e deglutir como: milk-shake, purê, creme, pudim, melancia, mingau, carne moída, dentre outros.
2. Use um canudo ao consumir líquidos.

ALTERAÇÃO DO PALADAR, DO OLFATO E FALTA DE APETITE

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

1. Faça pequenas refeições ao longo do dia.
2. Escolha alimentos que sejam atrativos, com boa aparência e odor.
3. Procure ficar afastado da cozinha durante o preparo das refeições e evite comer em locais quentes ou que tenham odores fortes.
4. Mastigue bem os alimentos.
5. Faça bochechos antes das refeições com uma solução de bicarbonato de sódio ou enxaguatórios bucais sem álcool ou com água fresca pura.
6. Chupe balas ácidas e de hortelã.
7. Se apresentar gosto metálico na boca, substitua o talher de inox por plástico.
8. Alimente-se normalmente, prefira alimentos gelados.
9. Experimente usar novos temperos e especiarias, como: alho, cebola, manjerição, alecrim, orégano para adicionar mais sabor à comida.
10. Consuma carnes, aves, peixes, ovos e massas com cremes, molhos e caldos bem temperados com salsinha, cebolinha, manjerição, coentro, manjerona, alho e cebola.
11. Evite alimentos suaves e pouco temperados, excesso de café e chá e alimentos excessivamente quentes.
12. Alimente-se com calma e tente criar um ambiente agradável para fazer as refeições, ouvindo música ou em boa companhia.
13. Pare de comer, somente por um período, alimentos que para você apresentam um gosto desagradável.
14. Aproveite o intervalo entre uma sessão e outra de quimioterapia para alimentar-se melhor. Nessa fase o apetite tende a melhorar.



SENSAÇÃO DE ESTÔMAGO MUITO “CHEIO”

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

1. Faça refeições frequentes, em quantidades menores.
2. Prefira alimentos de fácil digestão, como sopas, purês, frango ou carnes magras desfiadas.
3. Faça uso de chás digestivos, como erva cidreira, erva-doce, boldo do Chile.
4. Evite frituras, alimentos gordurosos, enlatados, alimentos condimentados, molhos picantes, sopas, temperos prontos e caldos concentrados.
5. Não beba líquidos durante as refeições.
6. Não tome bebidas gaseificadas, refrigerantes e álcool.

Cuidado com o aumento de peso:

Procure diminuir o sal, alimentos gordurosos e doces concentrados da sua dieta e dê preferência a frutas, legumes e verduras e carnes magras (sem gordura e sem pele).



DIARREIA

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Alguns medicamentos podem causar alterações no hábito intestinal, podendo causar aumento na frequência das evacuações ou alteração na consistência das fezes.

Essas alterações podem estar associadas a várias causas, como ansiedade, alteração dos hábitos alimentares e reação aos quimioterápicos.

Observe se a diarreia não vem acompanhada de febre e siga estas orientações:

1. Aumente a hidratação com líquidos, como água, chás, sucos, água de côco e bebidas isotônicas. Esses líquidos devem ser tomados em pequenas quantidades e grande frequência para manter-se hidratado.
2. Se a diarreia for persistente, procure dar preferência à utilização de uma solução de hidratação oral, como os reidratantes orais encontrados em farmácia ou soro caseiro, o qual contém, além de água, os sais minerais perdidos na diarreia.
3. As frutas permitidas são: maçã, pêra, banana prata ou banana maçã, melão, melancia e goiaba, devendo ser ingeridas cozidas ou na forma crua sem casca e sem semente.
4. Prefira legumes sem casca e sem sementes como: batata, mandioca, mandioquinha, chuchu, cenoura, cará, aipim, abobrinha e berinjela.
5. Aumente o consumo de arroz branco, macarrão, fécula de arroz ou sêmola, maizena, pão branco, tapioca, torradas e biscoito de maisena.
6. Evite alimentos integrais e ricos em fibras, tais como: verduras (cruas e cozidas), leguminosas (feijão, lentilha, ervilha e grão de bico), frutas como laranja, mamão, ameixa e frutas secas e oleaginosas (castanha, nozes etc.)
7. Evite alimentos gordurosos, leite e derivados.
8. Só use medicação se o seu médico autorizar.
9. Se a diarreia vier acompanhada de vômitos, redobre os cuidados com a hidratação.
10. **ATENÇÃO:** se a diarreia durar mais de 2 dias ou você sentir dores fortes, procure o seu médico ou vá até um hospital. Não espere muito para não se desidratar.



OBSTIPAÇÃO INTESTINAL (INTESTINO PRESO OU “PRISÃO DE VENTRE”)

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Algumas vezes, a própria doença, as medicações ou até mesmo a diminuição do ritmo das atividades diárias, podem causar alterações no hábito intestinal, como: diminuição na frequência das evacuações ou alteração na consistência das fezes (constipação ou obstipação).

A obstipação também pode ser causada pela ação de alguns antineoplásicos ou pelo uso associado de opióides (morfina, codeína etc.), provocando desconforto, dor e distensão abdominal.

Siga estas orientações

1. Aumente a ingestão de líquidos (1,5 a 2 litros de água, água de coco, chá ou sucos diariamente).
2. Aumente a quantidade de alimentos ricos em fibras na sua dieta, tais como frutas, legumes e verduras (crus e cozidos com a casca).
3. Acrescente cereal integral (aveia, farelo de trigo, gérmen de trigo, linhaça) no suco, leite, iogurte ou sopa.
4. As frutas devem ser ingeridas com o bagaço ou casca, sempre que possível. Deve-se dar preferência às que possuem poder laxativo, como laranja, mamão, banana nanica, ameixa, frutas secas, coco e abacate.
5. Evite comer maçã, goiaba e banana maçã.
6. Faça massagem abdominal com movimentos circulares.
7. Procure criar o hábito de ir ao banheiro na mesma hora e com tranquilidade.
8. Se persistir a prisão de ventre, informe seu médico, o qual poderá indicar medicações para tratar e prevenir novos episódios.

FEBRE

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

A febre (temperatura igual ou superior a 37,8°C) pode ser um sinal de infecção causada pela diminuição das células de defesa (leucócitos) ou uma reação do organismo aos agentes quimioterápicos.



1. Evite aglomerações (lugares muito cheios e pouco ventilados).
2. Evite contato com pessoas que estejam com doenças infecciosas, como resfriado, gripe, herpes e rubéola.
3. Lave as mãos com sabão antes das refeições, antes e após ir ao banheiro, ao manipular alimentos e ao chegar da rua.
4. Não retire a cutícula das unhas.
5. Evite cortes ao fazer a barba e ao depilar axilas e pernas (a depilação com lâmina não é aconselhável). Não esprema cravos, espinhas ou furúnculos.
6. Tenha em casa um termômetro e anote as alterações de sua temperatura sempre que medi-la.

Importante: se você apresentar temperatura axilar maior ou igual a 37,8° C ou estado gripal, tremores, sudorese (suor intenso), dor ao urinar ou tosse, entre em contato com seu médico imediatamente ou com a Oncocenter pelo apoio clínico.

A febre é uma urgência para pacientes em tratamento. Você será orientado a procurar um Pronto Atendimento para fazer um hemograma e outros exames necessários à detecção da origem de sua febre. Somente por meio de uma avaliação médica indica-se o tratamento correto.



QUEDA DE CABELOS E PELOS DO CORPO (ALOPECIA)

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Esse é um efeito bastante comum da quimioterapia, mas nem sempre acontece. Varia, principalmente, de acordo com a droga utilizada. Seu médico poderá lhe dizer se isto ocorrerá com a medicação que você está usando.

A queda quando acontece é porque a raiz do cabelo possui grande número de células que estão se multiplicando e são destruídas ou enfraquecidas com o uso dos medicamentos.

Nossas sugestões

1. Corte o cabelo mais curto que habitualmente, logo que ele comece a cair. Dê preferência aos shampoos (xampu) neutros.
2. Deixe o couro cabeludo ao ar livre o maior tempo possível evitando o calor, a oleosidade e a umidade que dificultam o crescimento.
3. Evite escovar vigorosamente os cabelos; é melhor penteá-los com delicadeza.
4. Utilize alguns artifícios neste período: peruca, lenço, boné ou chapéu.
5. Não exponha o couro cabeludo ao sol; caso seja inevitável, utilizar filtro solar – proteção 30. Use filtro solar também no corpo.
6. Quando o cabelo começar a crescer, evitar o uso de secador quente, “sprays” a base de álcool e tinturas com amônia, bobs, permanentes, alisantes, tinturas, etc.
7. Os cílios são a proteção dos olhos, sem eles, usar óculos escuros.
8. O mercado comercial oferece também produtos específicos para disfarçar a falta de pelos nas sobrancelhas.



PROTEÇÃO DAS VEIAS

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Durante o tratamento oncológico, as veias podem apresentar dor no seu curso ou mesmo escurecimento e endurecimento, dificultando as punções para receber as medicações. Para melhorar esses sintomas, sugerimos:

1. Use compressas úmidas - prepare um chá concentrado (300 ml de água para três saquinhos de camomila), espere o chá atingir uma temperatura não muito quente. Umedeça gazes com esse chá e aplique sobre a região onde as veias estão mais doloridas ou escuras. Outra solução, caso você possa fazer, é colocar o local onde os sintomas estão acontecendo em imersão em vasilha com o chá. Pode ser feito três vezes ao dia. Atenção, prepare nova solução diariamente. Após o procedimento com compressa ou imersão, passe uma pomada à base de camomila sobre a pele.
2. Use compressas secas - utilize a bolsa com gel à base de camomila entregue pela Oncocenter e siga corretamente as orientações de como usá-la;
3. Faça exercícios com uma bolinha de borracha macia e pequena. Com as mãos, aperte e solte a bolinha por 10 minutos. O exercício pode ser feito seis vezes ao dia.
4. Procure hidratar-se - tome líquidos com frequência e use creme na sua pele.
5. Cuidado para não ferir sua pele com objetos cortantes, com arranhões ou contusões. A pele ferida não poderá ser puncionada porque é uma porta de entrada de infecções.



FRAQUEZA E CANSAÇO

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Os glóbulos vermelhos (hemácias) podem apresentar uma queda em seu número (anemia). Como são os responsáveis pelo transporte de oxigênio e gás carbônico, o surgimento de cansaço, fraqueza, vertigem e falta de ar provocada pelo esforço podem aparecer.

A anemia pode ser corrigida por meio de dieta alimentar, medicamentos ou transfusão sanguínea. A conduta adequada será decidida por seu médico.

Caso seu cansaço e a fraqueza forem devido à ação da quimioterapia, sugerimos:

1. Coma alimentos ricos em ferro: carnes bovinas, aves, peixes, vegetais verde escuros- brócolis, espinafre, agrião, leguminosas - feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja-, legumes- inhame, abóbora, açaí e cacau -, frutos oleaginosos - castanha, amêndoa, ameixa seca, damasco seco, flocos de cereais, rapadura e melado.
2. Consuma alimentos ricos em ácido fólico: fígado, feijões, vegetais folhosos verde escuros, espinafre, brócolis, alface, aspargos, batata, germe de trigo, pão de trigo integral, limão, laranja e banana.
3. Coma alimentos ricos em vitamina B-12 - carnes vermelhas, fígado, músculo, peixe, ovos, atum, leite, queijo e manteiga.
4. Evite atividades que exijam muito esforço físico. Alterne períodos de repouso com períodos de atividade.

É de fundamental importância você ser avaliado por nossa Nutricionista. Marque uma consulta.



MUCOSITE (AFTAS NA BOCA)

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

As células da mucosa oral são sensíveis ao tratamento quimioterápico por se multiplicarem muito rápido. Algumas medicações podem causar “aftas” na boca ou a diminuição da produção de saliva (conhecido como xerostomia) ou, ainda, aumentar a sensibilidade neste local. Sugerimos:

1. Faça uma higiene oral adequada utilizando uma escova de dente bem macia. Esta higiene deve ser feita pela manhã, após cada refeição e antes de dormir. Existem no mercado escovas de dente, pasta de dentes e produtos de ação específica. Oriente-se com nossas enfermeiras.
2. Escove os dentes com cuidado para evitar sangramentos. Em caso de uso de dentadura ou prótese móvel, retirá-la após as refeições e sempre que lavar a boca e higienizá-la adequadamente.
3. Caso apresente dificuldade para mastigar, busque comer alimentos líquidos e pastosos, como sucos, vitaminas, sopas, liquidificadas, sorvetes, gelatinas, purês.
4. Evite alimentos muito quentes, muito frios ou muito temperados.
5. Não coma frutas ácidas (limão, abacaxi, tangerina e laranja por exemplo), nem alimentos muito salgados ou muito doces. Use temperos caseiros suaves.
6. Evite alimentos crus e fibrosos, carnes e alimentos enlatados.
7. Faça bochechos com chá de camomila à temperatura ambiente 3 vezes ao dia.
8. Orientamos, em caso de mucosite, usar Bicarbonato de sódio. Dissolva 1 colher de chá do pó em 1 copo de água e bochechar 3 a 4 vezes ao dia, durante 7 dias. Outro produto é a Nistatina solução oral. Bocheche e degluta 5 ml da solução 3 a 4 vezes ao dia, durante 7 dias.

Dica: Mastigar lascas de gelo durante a quimioterapia pode ajudar a reduzir a incidência e/ou intensidade da mucosite. A laserterapia poderá também ser indicada pelo seu médico, caso ele considere necessário.



XEROSTOMIA (BOCA SECA)

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

1. Antes das refeições, providencie o alívio da dor.
2. Evite lamber os lábios, pois, no lugar de umedecê-los, você irá ressecá-los ainda mais. Use manteiga de cacau nos lábios e faça higiene da boca com frequência.
3. Evite os alimentos irritantes, como especiarias picantes, ácidos (frutas e sucos como laranja, limão, maracujá e mexerica), secos (torradas e biscoitos), crocantes (granolas) e duros.
4. Evite o sal e o açúcar em excesso porque provocam dor.
5. Evite alimentos e bebidas muito frias ou muito quentes.
6. Prefira comer preparações mais pastosas ou liquidificadas como sopas, caldos, purês, cremes, vitamina de frutas, leite batido, iogurte, sorvete, pudim e mousse.
7. Evite bebidas alcoólicas, cafeína e o fumo.
8. Beba devagar, em pequenos goles, usando canudo se preferir.
9. Mantenha a boca e a gengiva sempre limpas. Faça a higiene oral após cada refeição.
10. Não use fio dental na fase aguda da xerostomia, e dê preferência à escova de dente com cerdas macias e cremes dentais não abrasivos.
11. Nesta fase, procure alimentar-se de forma bem fracionada de 3/3 horas.

ALTERAÇÕES NO CICLO MENSTRUAL

“Haverá alguma alteração no meu ciclo menstrual?”

Algumas mulheres queixam-se de alterações no seu ciclo menstrual durante o tratamento com quimioterapia. O fluxo de sangue pode aumentar ou parar por completo, mas não é definitivo. Não deixe de discutir esse tema com o seu médico responsável pelo tratamento.

Também durante o tratamento, a gravidez deve ser evitada, pois os medicamentos utilizados são tóxicos para o feto. Mesmo que a menstruação esteja interrompida, os cuidados contraceptivos devem continuar. É aconselhável o uso de preservativos (camisinha) com lubrificante em todas as relações sexuais. O uso de pílulas anticoncepcionais só deve ser feito se forem prescritas pelo seu médico.

ATIVIDADE SEXUAL

“Minha vida sexual sofrerá alguma alteração?”

Algumas mulheres podem apresentar ressecamento da mucosa vaginal durante o tratamento e esse fato deve ser conversado com o médico para que ele prescreva medicamentos que possam ajudar a melhorar este desconforto, como lubrificantes a base de água. Algumas vezes, a ansiedade, a preocupação e alterações físicas, como a aparência e o cansaço podem causar uma diminuição do desejo sexual (a libido). É conveniente conversar com o parceiro a respeito.

A orientação quanto ao uso de preservativos é dirigida tanto para as mulheres como para os homens que estão fazendo quimioterapia. Esse cuidado previne a ocorrência de possíveis infecções, especialmente, durante essa fase durante a qual pode haver baixa de imunidade nos pacientes.

ORIENTAÇÕES GERAIS

CUIDADOS COM A HIGIENE, O VESTUÁRIO E A LIMPEZA DO AMBIENTE

1. Antes de começar o tratamento, procure um dentista para uma avaliação bucal geral. Todo tratamento dentário deverá SEMPRE ser informado e AUTORIZADO pelo seu médico;
2. Tome um banho ao dia, no mínimo, evitando os banhos muito quentes que ressecam a pele. Normalmente, a quimioterapia já causa este ressecamento. Use um hidratante com base neutra e sem perfume;
3. Utilize sabonete neutro. A pele, nesta fase, estará mais propensa a possíveis alergias devido à sensibilidade;
4. Higienize a boca após todas as refeições e antes de dormir e ao levantar-se.

5. Se for necessário, para dormir, retire as próteses dentárias, como dentaduras, pontes e aparelhos móveis. Faça uma excelente higiene delas, use fio dental na prótese e faça uma boa escovação.
6. Use roupas limpas e passadas a ferro.
7. Lave as mãos antes de manusear qualquer alimento, antes das refeições e após ter usado o banheiro.
8. Mantenha o ambiente limpo.

É importante ter uma ocupação e manter as atividades normais na medida em que as condições de saúde do momento permitam. Manter-se ativo é importante mas, também, é necessário fazer períodos de repouso.

Não exija muito de você, seja compreensivo, entenda as necessidades do seu corpo e faça apenas o que ele permitir nesta fase.

Se você faz uso de vários medicamentos via oral, peça uma avaliação da Farmacêutica para melhor se orientar quanto aos horários adequados de cada medicamento.

ORIENTAÇÕES GERAIS DA FARMACÊUTICA

1. Tenha sempre em mãos a receita médica;
2. Tenha um caderno para anotar, diariamente, os efeitos colaterais e os efeitos adversos do seu tratamento e transmitir essa informação ao seu médico na próxima consulta;
3. Informe ao seu médico todos os medicamentos que você recebe além da quimioterapia / hormonioterapia;
4. Marque uma consulta com a nutricionista. A absorção e performance de alguns medicamentos podem ser afetadas por alguns tipos de alimentos;
5. Fique atento. Muitos medicamentos têm nomes parecidos, podendo ser confundidos no momento do uso. Na dúvida, entre em contato com o seu médico ou com nosso apoio clínico;
6. Mantenha anotada e atualizada a lista dos medicamentos os quais faz uso, caso necessite passar em outro especialista ou em serviço de emergência;
7. Esclareça sempre as suas dúvidas com a nossa enfermagem ou equipe da farmácia sobre como tomar seu medicamento;
8. Tome o medicamento exatamente como está na sua receita, sem pular doses ou alterar os horários.

9. Os comprimidos podem ser divididos em $\frac{1}{4}$ de comprimido, $\frac{1}{2}$ comprimido e $\frac{3}{4}$ de comprimido, porém, as cápsulas e drágeas não devem ser divididas;
10. O uso incorreto dos medicamentos pode retardar a melhora ou agravar a doença;
11. Siga, rigorosamente, os horários prescritos pelo seu médico;
12. Guarde os medicamentos em local limpo, seco e protegido da luz, mantenha-os na embalagem original. Além de protegê-lo, ela traz a identificação do produto e o prazo de validade;
13. Não use medicamentos com prazo de validade vencido. Eles podem prejudicar sua saúde ou não causar o efeito esperado;
14. Os medicamentos que tiverem a orientação “manter sob refrigeração” devem ser guardados na segunda prateleira da geladeira, e nunca na porta ou no congelador;
15. Sempre lave as mãos antes e após manuseio de medicamentos;
16. Traga um acompanhante para as sessões de quimioterapia. Alguns medicamentos podem causar sonolência.
17. Seus medicamentos são preparados somente após a sua chegada à Oncocenter. Obedecemos a rigorosos padrões de segurança. Assim, o processo de preparo requer um certo tempo de espera;
18. Sempre que vier à Oncocenter, por favor, traga as medicações de uso oral que deverá tomar durante sua permanência;
19. Caso tenha algum efeito colateral, entre em contato com seu médico ou com o nosso apoio clínico;
20. Nunca se automedique;
21. Nunca suspenda o uso de qualquer medicamento por conta própria, sem orientação do seu médico.

ORIENTAÇÕES GERAIS DA EQUIPE DE PSICOLOGIA

Quando estamos diante de uma notícia desagradável, como a de uma doença como o câncer, muitas vezes o nosso mundo “cai”. São notícias que impactam não somente a sua vida mas de todos que estão ao seu redor e que te amam. Muitas coisas vêm à mente, muitas dúvidas, angústia e decisões que terão que ser tomadas.

Por tudo isso, tenha uma única certeza: você pode e deve reagir de forma equilibrada ao diagnóstico do câncer e estamos aqui para ajudá-lo a ser protagonista desse capítulo da sua história. Saber sobre si e sobre as suas emoções aumentará as suas chances de assumir esse papel e orientar seus sentimentos positivamente.

AS EMOÇÕES E O CÂNCER

CAUSAS EMOCIONAIS?

Cada vez mais compreendemos a saúde como algo multifatorial. O entendimento sobre o câncer faz parte desta visão. Portanto, não é certo afirmar que o câncer apareceu por causa de algum tipo de trauma sofrido.

Se têm algo que você percebe que não está emocionalmente bem resolvido, não se culpe ao julgar que você, por não ter lidado com isso antes, causou o seu câncer.

Se percebeu algo assim, talvez essa seja a chance de você cuidar daquilo que não ficou ainda bem resolvido, buscando um profissional preparado e capacitado para essa função.

ESTÁGIOS ATÉ A ACEITAÇÃO

Em situações novas, há diferentes estágios emocionais até que ocorra a sua aceitação. No caso do câncer, o tratamento, geralmente, já é recebido pelo paciente diante de um estado de certo choque emocional. Depois, ainda pode haver um estresse importante associado a medo e ansiedade pelo desconhecimento do que está por vir.

É normal que, com o tempo, uma certa tristeza e desesperança possam aparecer, até que uma aceitação genuína e maior enfrentamento da situação se estabeleçam. Esse estágio pode durar dias, semanas ou meses. Falar sobre isso com pessoas da sua intimidade ou com profissionais ou mesmo com pessoas que já passaram ou passam pelo problema e se organizar podem ajudá-lo.

REDE DE APOIO

COM QUEM CONTAR?

Verifique, até mesmo antecipadamente, quem são as pessoas com quem poderá contar ao longo do seu tratamento. Veja quem são os que te ajudarão nas coisas práticas, quem são aqueles que têm um bom ombro amigo e quem são os que te levantam quando você precisa. Pense em como as tarefas podem ser divididas para você não julgar que está pedindo demais a alguém.

COM O QUE CONTAR?

Conte com o que te faz bem e não faz mal a ninguém. Faça sua lista dessas coisas que lhe fazem bem em cada área da sua vida, como no trabalho, na vida social, no lazer, atividades físicas prazerosas, vida espiritual. O segundo passo é saber como poderá manter essas atividades e também quem poderá ser seu parceiro, se preciso, nessa realização. Mas lembre-se que, nem sempre, poderá fazer tudo ou na intensidade que deseja. Mas faça, dentro do seu limite. Você sentirá sua vida mais plena.

ENFRENTANDO EMOCIONALMENTE

1. Administrando a nossa empresa pessoal

As reações emocionais podem ou não estar relacionadas aos efeitos colaterais físicos da quimioterapia. Tenha em mãos um plano de ação: estabeleça antecipadamente como irá usar e organizar a sua rede de apoio.

No primeiro dia de quimioterapia, você não terá ainda muitas informações de como seu corpo reagirá. Na dúvida, desde o primeiro momento você pode deixar algumas coisas já pré-organizadas por alguns dias.

Algumas coisas podem ser simples, como se organizar para fazer home office, se precisar, ou recrutar o pessoal da sua rede de apoio para ajudar a fazer o mercado, passear com seus filhos ou ajudar na arrumação da casa, por exemplo.

2. Lidando com as limitações

- O seu tratamento é um processo. Você pode usar algumas estratégias para torná-lo mais leve, como:
- anotar em um calendário os dias do tratamento e riscar cada dia de tratamento cumprido;
- pensar em como ocupará o seu tempo dependendo da sua disposição;
- fazer uma pequena lista de tarefas com o que quer fazer ao terminar o seu tratamento e cumpri-las depois disso;
- e o que mais achar que pode te ajudar.

3. Buscando tratamento emocional

Perceber que precisamos de uma ajuda profissional para lidar com as questões emocionais durante o diagnóstico, tratamento e/ou pós tratamento é também um sinal de autoconhecimento.

Existem diferentes concepções sobre o acompanhamento psicológico e psiquiátrico que podem te ajudar a procurá-los quando necessário, ou podem fazer com que você fique distante, por alguns “pré-conceitos”. Frente a isso, você tem uma arma poderosa: a informação.

Os profissionais que o acompanham geralmente são sensíveis e bem informados. Portanto, use-os. Aqui vão algumas informações para você. Use-as para ser um paciente ou acompanhante bem informado ao recrutar a equipe que o acompanha.

Sinais de entristecimento muito prolongados, preocupações que não passam mesmo quando você usa os fatos para analisá-las, uma irritabilidade aumentada, por exemplo, são pontos importantes a serem abordados com a equipe. Isso pode configurar algum quadro de alteração emocional que demande tratamento específico;

Se você realiza ou realizou ao longo da vida algum tratamento psiquiátrico é importante ficar alerta. Os dados mostram que quem tem história de quadro psiquiátrico pregresso, diante de situações que geram estresse, tem mais chances de apresentar esse quadro novamente.

Se fez ou fará uso de alguma medicação psiquiátrica ao longo do tratamento ou em fases de manutenção, não deixe de conversar com o seu oncologista ou farmacêutico clínico. Há medicações psiquiátricas que podem ser mais ou menos indicadas dependendo do tipo de tratamento oncológico que realiza.

Além disso, avalie e reavalie-se ao longo deste período. Muitas vezes é um momento de revisão de valores e você poderá sair dele melhor do que entrou.



CONHECENDO OS SEUS DIREITOS

As pessoas com diagnóstico de câncer têm alguns direitos especiais em relação a impostos (IPVA, IPTU), previdência (INSS, FGTS), compra de carro e outros assuntos. Para obter mais informações existem várias organizações que podem auxiliá-lo.

A seguir alguns sites úteis que indicamos e confiamos:

Abrale

www.abrale.org.br

Oncoguia - Portal do paciente com câncer

www.oncoguia.com.br

Idec - Instituto de Defesa do Consumidor

www.idec.org.br

Femama

www.femama.org.br

Entre em contato →

Veja mais dicas
em nosso blog →

