

DIARRÉIA:

- Beber pelo menos 2 litros de líquidos . (água, sucos, chás) por dia;
 - Ingerir alimentos sem gordura;
 - Se a diarreia persistir por mais de dois dias, comunicar ao seu médico.
- Prisão de ventre:
- Realizar exercícios físicos leves como caminhadas;
 - Ingerir alimentos ricos em fibras: laranja, mamão, ameixa, vegetais e cereais integrais;
 - Procurar o nutricionista para melhores orientações.



VIDA SEXUAL:

- A atividade sexual pode ser mantida;
- A camisinha deve ser utilizada para proteger o casal devido eliminação de quimioterapia no sêmen e secreção vaginal, além de prevenir infecções;
- Pode ocorrer alterações no desejo sexual;
- Em caso de ressecamento vaginal com desconforto, pode ser utilizado gel lubrificante à base de água.
- Podem ocorrer alterações e até suspensão da menstruação durante o tratamento;
- A gravidez deve ser evitada, pois os remédios podem causar má formação do bebê.



Atenção: Converse com o seu médico sobre a melhor forma de prevenção.

USO DE BEBIDAS ALCÓOLICAS:



- Parar ou evitar o consumo durante o tratamento quimioterápico.

NO DIA DA SUA SESSÃO:

- Venha sempre acompanhado.
- Faça uma alimentação leve antes de sair de casa.
- Evite vir em jejum.
- Não agende outros compromissos.



Cartilha elaborada por:

Nataniele de Albuquerque
enfermeira oncológica

Thaísa Mirella da Silva
enfermeira oncológica



Telefones Úteis



3202 – 3778 : Agendamento de quimioterapia
3202 – 3792: Recepção

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PACIENTES EM QUIMIOTERAPIA

O QUE É QUIMIOTERAPIA?

Tratamento em que se utilizam medicações capazes de destruir ou controlar o câncer. Os medicamentos podem ser aplicados na veia, no músculo, embaixo da pele, pela espinha ou até mesmo dados pela boca.

COMO É FEITO O TRATAMENTO?

A quimioterapia é administrada em ciclos: após cada período de tratamento há um período de descanso, para que o corpo possa se recuperar.

O tratamento será administrado por profissionais capacitados, podendo ser feito de forma ambulatorial (o paciente vem de sua residência para receber o tratamento e depois volta pra sua casa) ou internado (o paciente é hospitalizado).



EFEITOS COLATERAIS

NÁUSEAS E VÔMITOS:

- Utilizar as medicações conforme a prescrição (receita) médica.
- Alimentar-se em pequenas porções, com mais frequência durante o dia e evitar o jejum;
- Dar preferência a alimentos de fácil digestão como frutas e verduras;
- Evitar alimento gorduroso e muito temperado;
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Preferir alimentos e líquidos frios;
- Ingerir bastante líquido durante o dia;
- Evitar deitar após as refeições.



QUEDA DE CABELO:

- Nem toda quimioterapia provoca queda de cabelo;
- Isso é temporário. Após o término do tratamento, o cabelo, os pêlos e os cílios vão crescer de novo;
- Ao início do período de queda dos cabelos (aproximadamente na segunda semana pós quimioterapia), sugerimos cortá-lo e usar lenços ou perucas;
- Use protetor solar, inclusive no couro cabeludo, evitando queimaduras;
- O uso de bonés, boinas e chapéus também auxiliam na proteção do couro cabeludo;



FERIDAS NA BOCA:

- Fazer higiene oral após as refeições utilizando escova de dente de cerdas macias e enxaguante bucal sem álcool;
- Fazer bochechos com soro fisiológico e bicarbonato de sódio;
- Avisar à equipe se surgirem pequenos pontos brancos nos lábios, língua e céu da boca, semelhantes ao “sapinho”, pois pode ser infecção por fungo;
- Fazer uso das medicações prescritas pelo médico quando necessário;
- Evitar alimentos ácidos, apimentados e quentes;
- Usar hidratante labial diariamente;
- Evitar dormir com as próteses dentárias. Deixe-as em um frasco com água e o antisséptico bucal apropriado de sua preferência.

RISCO DE INFECÇÃO:

- Manter rigorosa higiene da casa e dos alimentos;
- Evitar o contato direto com animais domésticos e suas excretas;
- Evitar contato com pessoas que estejam com doença contagiosa, infecciosa ou com febre;
- Evitar locais públicos fechados e aglomerados;
- Realizar higiene das mãos várias vezes durante o dia, principalmente antes das refeições, antes e depois de ir ao banheiro;

- Evitar retirar cutícula para não provocar ferimentos nas unhas;
- Preparar porções pequenas de comida e não guardar as sobras para comer depois, pois no alimento podem crescer microorganismos causadores de doenças;
- Evitar alimentos dos quais não se sabe a procedência, como foi preparado e armazenado;
- Lavar bem as verduras e vegetais. Não consumir alimentos crus, dê preferência para as verduras cozidas.
- **IMPORTANTE:** se apresentar temperatura igual ou maior a 37,8 °C (temperatura axilar) você deve procurar o serviço de urgência e comunicar que está em tratamento de quimioterapia.

ALTERAÇÃO DA SENSIBILIDADE DAS MÃOS E DOS PÉS:

- Usar meias e calçados macios e confortáveis;
- Evitar contato com objetos e superfícies frias ou metálicas;
- Usar hidratante comum ou à base de ureia,
- Comunicar à equipe na presença ou piora dos sintomas de alteração da sensibilidade ou aparecimento de bolhas, descamação ou feridas nas mãos e pés.