

Guia Prático para

PACIENTES ONCOLÓGICOS



Centro de Combate ao Câncer

<u>Apresentação</u>	<u>3</u>
<u>O surgimento do câncer</u>	<u>4</u>
<u>As causas</u>	<u>5</u>
<u>Diagnóstico</u>	<u>6</u>
<u>Tratamento</u>	<u>7</u>
<u>Tratamento - Questione seu médico</u>	<u>7</u>
<u>Radioterapia</u>	<u>8</u>
<u>Quimioterapia</u>	<u>10</u>
<u>Efeitos colaterais - Perda de cabelo</u>	<u>12</u>
<u>Efeitos colaterais - Náuseas e vômitos</u>	<u>13</u>
<u>Efeitos colaterais - Ansiedade</u>	<u>14</u>
<u>Efeitos colaterais - Febre e infecção</u>	<u>15</u>
<u>Efeitos colaterais - Fadiga</u>	<u>16</u>
<u>Efeitos colaterais - Sangramento</u>	<u>17</u>
<u>Efeitos colaterais - Constipação intestinal</u>	<u>18</u>
<u>Efeitos colaterais - Mucosite</u>	<u>19</u>
<u>Efeitos colaterais - Problemas de pele</u>	<u>20</u>
<u>Efeitos colaterais - Sexualidade</u>	<u>21</u>
<u>Efeitos colaterais - Falta de ar</u>	<u>22</u>
<u>Efeitos colaterais - Insônia</u>	<u>23</u>
<u>Efeitos colaterais - Perda de apetite</u>	<u>24</u>
<u>Efeitos colaterais - Diarreia</u>	<u>25</u>
<u>Lutar e aprender</u>	<u>27</u>
<u>O final do tratamento</u>	<u>28</u>
<u>Direitos do paciente</u>	<u>29</u>
<u>Deveres do paciente</u>	<u>31</u>
<u>Agenda do paciente</u>	<u>32</u>

Apresentação

Apresentação

O **Guia Prático para Pacientes Oncológicos** tem o objetivo de elucidar dúvidas relacionadas ao câncer e a seus tipos de tratamento, além de informar sobre os cuidados necessários durante esse período e os eventuais efeitos colaterais decorrentes do processo.

Esperamos que as orientações contidas neste manual ajudem no entendimento e facilitem seu processo terapêutico.

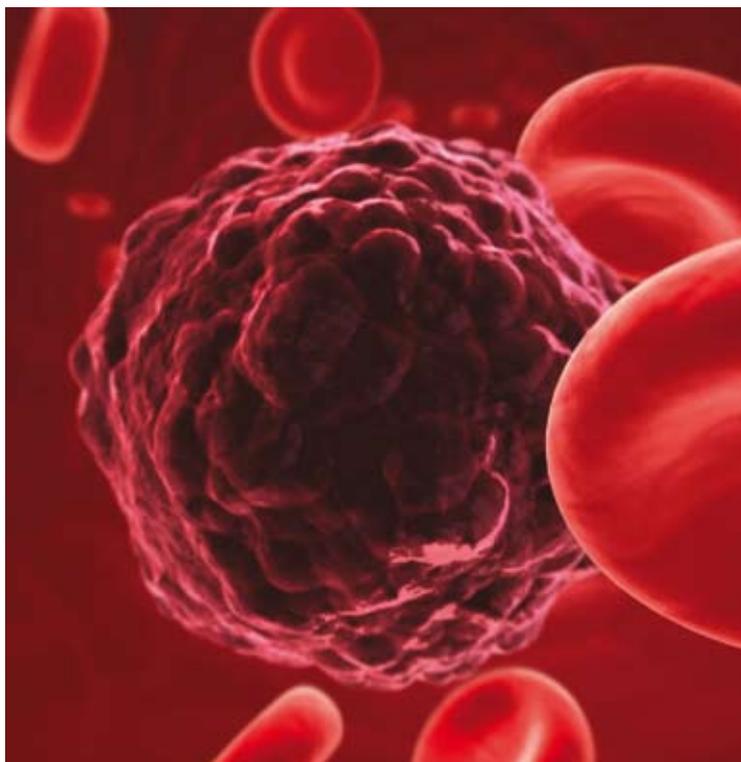
E lembre-se: a equipe do Centro de Combate ao Câncer está sempre à disposição para quaisquer esclarecimentos.



O surgimento do câncer

O surgimento do câncer

O câncer se desenvolve quando um grupo de células sofre modificações em seu material genético e passa a apresentar crescimento e multiplicação desordenados. Ao deixar de responder aos mecanismos de controle do organismo, as células se duplicam continuamente, criando tumores capazes de invadir estruturas próximas e se espalhar para diversas regiões do organismo (metástase).



Herança genética

Da mesma forma que um membro de uma família de cardíacos tem mais chances de apresentar infarto do miocárdio, uma mulher com mãe, irmãs e tias portadoras do câncer de mama é forte candidata a apresentar a mesma doença. Algumas vezes, a participação das características genéticas é tão marcante no desenvolvimento do câncer que passamos a chamá-la de hereditária.



Fatores ambientais

Produtos químicos, como a nicotina, são agentes cancerígenos, assim como agrotóxicos, amianto (ou asbesto), sílica, benzeno e tolueno, entre outros. Também podem provocar o câncer as radiações, como as ionizantes, infravermelhas e, sobretudo, solares — cujos raios ultravioleta são responsáveis pela grande maioria dos cânceres de pele. Sem falar nos micro-organismos, como os vírus Papiloma (causador da verruga genital) e Epstein-Barr (agente responsável pela mononucleose infecciosa).

Diagnóstico



Alguns sintomas específicos costumam ser o prenúncio do diagnóstico do câncer, por exemplo, o crescimento anormal de uma parte do corpo e perda de peso ou sangramento inesperado na urina ou nas fezes. Na busca de um diagnóstico, são utilizados recursos tecnológicos, como **tomografias, ultrassonografias e exames laboratoriais**. A confirmação do câncer quase sempre requer a retirada, por meio de cirurgia, de uma pequena amostra de tecido do órgão sob suspeita para análise em microscópio (biópsia). Confirmada a malignidade da doença, entra em cena um novo especialista, o **Oncologista Clínico**, que indicará possíveis tratamentos e participará de todas as decisões relevantes do processo.

Tratamento convencional

Nos últimos anos, os avanços tecnológicos determinaram uma verdadeira revolução no tratamento do câncer. **Cirurgia, quimioterapia e radioterapia** integram o amplo arsenal na luta contra a doença. Na maioria dos casos, o uso combinado de tratamentos proporciona excelentes resultados. O desafio atual para todos os profissionais da área oncológica consiste em encontrar a maneira mais eficaz de tratar a doença com o mínimo de efeitos colaterais para o paciente.

Tratamento alternativo

Terapias corporais, musicoterapia, arteterapia, acupuntura e reflexologia, entre outros, não dispõem de comprovação científica. Em muitos casos, utilizam-se testemunhos de pessoas que observaram algum resultado positivo e, em outros, após a realização de pesquisas clínicas bem conduzidas, conclui-se que determinados tratamentos trouxeram resultados satisfatórios. Antes de iniciar tratamentos alternativos, porém, é imprescindível conversar com seu médico.

Questione seu médico

Durante a visita inicial ao médico, absorver a notícia de câncer pode ser tudo que você consegue administrar no momento. Em visitas subsequentes, no entanto, é importante entender a natureza e as características específicas de sua doença, quais são as opções de tratamento e seus possíveis efeitos colaterais, qual o seu prognóstico, o que provavelmente irá mudar em sua vida, e assim por diante. Sua participação e seu envolvimento trarão uma sensação de controle, ajudando a afastar eventuais temores.

Radioterapia



Em geral administrada externamente ao corpo, a radioterapia é uma ferramenta importante na luta contra o câncer. Aplicada localmente, seu princípio é semelhante ao da quimioterapia: ao interferir nas moléculas de DNA, os raios ionizantes bloqueiam a divisão celular ou determinam a destruição do tumor.

Seus efeitos tóxicos são limitados a uma área. Irritações ou leves queimaduras na pele, inflamações das mucosas, queda de pelos ou cabelos nas áreas irradiadas e diminuição na contagem das células do sangue são alguns dos efeitos colaterais mais frequentes da radioterapia, que variam de acordo com sua intensidade, com as doses utilizadas e as regiões tratadas. Duas formas de irradiação são utilizadas:

Teleterapia

Tratamento externo, feito à distância da área tratada. Nesse caso, os efeitos tóxicos aos órgãos saudáveis são evitados pelo uso de “escudos”, pelo fracionamento das doses de radiação e pela administração dos raios por meio de ângulos diversos. Hoje, modernos aparelhos acoplados à tomografia computadorizada podem desenhar com precisão a área a ser irradiada, calcular e modificar o campo de acordo com a movimentação respiratória, poupando os tecidos saudáveis ao redor do tumor e diminuindo os efeitos colaterais do procedimento.

Braquiterapia

Os materiais radioativos são implantados nas proximidades do tumor, o que permite a administração de doses de radiação diretamente nas células malignas.

Importante!

A radiação permanece no seu corpo apenas durante o tempo que você ficar no aparelho. Você pode abraçar, beijar ou manter relações sexuais sem risco de expor outras pessoas à radiação. Também não há necessidade de se afastar de crianças ou gestantes durante seu tratamento.

Dicas

- ▶ Lave a pele com água e sabonete neutro, sem friccionar.
- ▶ Tome bastante líquido.
- ▶ Faça diversas refeições leves ao longo do dia.
- ▶ Avise imediatamente o médico se observar lesões na pele ou tiver febre.
- ▶ Não aplique loções e cremes na área de tratamento antes das aplicações.
- ▶ Evite depilar as áreas em tratamento.
- ▶ Evite exposição solar, utilizando roupas que cubram as áreas em tratamento.



Quimioterapia



A quimioterapia introduz na circulação sanguínea compostos químicos (quimioterápicos) injetados na veia, no músculo, no tecido subcutâneo, no liquor ou, com menos frequência, administrados por via oral (comprimidos). Pode ser empregada isoladamente ou combinada com radioterapia, cirurgia ou outro procedimento, dependendo do tipo do tumor, localização e estágio da doença. Pode ser realizada durante a internação hospitalar ou em ambulatório.

Os quimioterápicos interferem na capacidade de multiplicação das células cancerosas e têm quatro finalidades:

- **Curativa** (destruição total do tumor);
- **Adjuvante** (prevenção de metástases);
- **Prévia** ou **neoadjuvante** (redução do tumor para posterior cirurgia ou radioterapia);
- **Paliativa** (melhoria na qualidade de vida e aumento da sobrevida do paciente).

Os quimioterápicos atingem tanto as células doentes como as saudáveis, não raro ocasionando efeitos colaterais indesejáveis, que variam de paciente para paciente e em função do tipo e da combinação de drogas utilizadas. Os mais frequentes são: queda de cabelo, ansiedade, náuseas, vômitos, anemia, fadiga, alterações renais e digestivas. Grande parte desses efeitos é transitória. A maioria desaparece tão logo o tratamento chega ao fim.

Algumas dicas para seu tratamento

- ▶ Leve alimentos de sua preferência para ingerir durante a aplicação.
- ▶ Procure ingerir bastante líquido (em média, dois litros por dia), especialmente sucos de frutas, bebidas isotônicas e água de coco.
- ▶ Após a aplicação, faça compressas frias ou mornas com chá de camomila no local da punção. Exercícios com bolinha de borracha também são indicados.
- ▶ Lave bem as mãos com sabão neutro, a fim de evitar infecções.
- ▶ Tente repousar durante o dia.
- ▶ Se sentir disposição, mantenha a atividade profissional, que o ajudará a preservar a integridade física, emocional e financeira.
- ▶ Faça exercícios leves, como caminhadas curtas ao ar livre, que ajudam a aliviar o estresse, a regular o funcionamento intestinal e a melhorar a qualidade do sono.
- ▶ Tome os remédios prescritos pelo médico nos horários corretos e avise caso esteja tomando outros medicamentos.
- ▶ Consulte seu oncologista antes de tomar vacinas ou realizar outros tratamentos.
- ▶ Evite alimentos gordurosos, fritos, muito condimentados ou em grande quantidade.
- ▶ Evite bebidas alcoólicas.
- ▶ Evite tomar sol e se estiver exposto use protetor solar sem álcool com fator de proteção acima de 20.
- ▶ Evite cortes e arranhões. Principalmente nos casos de cirurgias nas axilas, evite dormir sobre o braço e tirar cutícula das unhas das mãos.

Importante!

- ▶ Quando o tratamento é realizado em ambulatório, o paciente volta para casa no mesmo dia.
- ▶ Avise a enfermeira ou o médico se ocorrer dor ou queimação durante a aplicação.
- ▶ A quimioterapia não interfere na atividade sexual.
- ▶ O tratamento não deve ocorrer durante a gravidez. O médico irá orientar sobre o método anticoncepcional mais adequado. Não use pílulas anticoncepcionais por conta própria.
- ▶ Não há necessidade de dietas especiais, a não ser que haja alguma intercorrência, como diarreia, dor de estômago, etc.
- ▶ Avise imediatamente seu médico a qualquer sinal de febre.

Efeitos Colaterais

Efeitos Colaterais

Por ser um tratamento sistêmico (que abrange o corpo todo) e geralmente longo, a quimioterapia pode ocasionar efeitos colaterais. Há, porém, formas adequadas e bem definidas de prevenir e/ou minimizar a quase totalidade desses eventos adversos, que variam de pessoa para pessoa, de doença para doença, de tratamento para tratamento.

Conheça, a seguir, os efeitos colaterais mais comuns, além de dicas práticas que ajudarão a diminuir eventuais desconfortos gerados durante o tratamento.

Perda de cabelo

A perda de cabelo, ou alopecia, como é chamada, varia de intensidade segundo a droga usada e de acordo com a pessoa que está em tratamento. Pode ocorrer em todo o corpo, mas é mais comum na cabeça. Em algumas pessoas não há perda de cabelo, porém, ele pode mudar de cor e textura. Seu médico ou enfermeira poderão fornecer endereços de serviços onde podem ser confeccionados perucas, turbantes ou lenços para você usar enquanto faz a quimioterapia.

A perda de pelos pode variar de algumas semanas a meses, mas esse efeito colateral normalmente é temporário. Quando células saudáveis crescem, os pelos e os cabelos também voltam a crescer.

Dicas

- ▶ Corte seu cabelo mais curto que o habitual quando ele começar a cair.
- ▶ Use bonés, bandanas, lenços e/ou perucas.
- ▶ Aplique filtro solar FPS 30 no couro cabeludo quando estiver exposto ao sol.
- ▶ Prefira xampus neutros, limite o uso de secadores e evite o uso de tinturas e outros produtos químicos, pois eles enfraquecem os cabelos.

Náuseas e vômitos

A quimioterapia pode causar náusea e vômito, variando de pessoa para pessoa. Enquanto algumas nunca sentem nada, outras podem senti-los intensamente. Tais efeitos podem aparecer alguns minutos após o início da infusão da medicação, horas ou dias após seu término.

Quando ocorre de forma intensa e frequente, entretanto, pode causar desidratação (perda de sal e água) e desequilíbrio de eletrólitos (sódio, cálcio e potássio), sem falar na perda de peso. O vômito agudo acontece nas primeiras 24 horas depois do tratamento, enquanto o tardio persiste de dois a três dias após o tratamento quimioterápico.

Para minimizar o desconforto dos pacientes, a medicina dispõe de um grupo de drogas usadas de forma isolada ou combinada com antieméticos tradicionais (medicamentos para controle de náusea).

Dicas

- ▶ Coma porções pequenas, várias vezes ao longo do dia.
- ▶ Aumente a ingestão de líquidos em pequenas quantidades, mas evite-os durante as refeições.
- ▶ Mantenha a casa com ar fresco e livre de odores.
- ▶ Descanse após as refeições, de preferência sentado.
- ▶ Abuse das torradas e dos biscoitos de água e sal, sobretudo de manhã.
- ▶ Relaxe e procure pensar em imagens positivas, que podem ajudar a mudar a expectativa e o temor relativos à náusea e ao vômito.
- ▶ Evite alimentos muito condimentados, apimentados ou gordurosos. Mantenha os alimentos em temperatura ambiente ou frios.



Efeitos Colaterais

Efeitos Colaterais

Ansiedade

É normal passar pelo sentimento intenso de medo ou receio em alguns episódios de nossas vidas. Durante o tratamento do câncer, algumas preocupações estão mais presentes, como a possibilidade de metástases, dor, dependência dos familiares e mudanças no corpo. A ansiedade é normal, desde a notícia do diagnóstico até o final do tratamento. Se atrapalhar sua vida por um período prolongado, no entanto, é recomendável procurar auxílio.

Sintomas:

- **Ansiedade aguda** - palpitações, aumento da pressão sanguínea, dor no peito, falta de ar, calafrios, tontura, tremor.
- **Ansiedade crônica** - preocupação excessiva, inquietação, tensão muscular, insônia, irritabilidade, fadiga, dificuldade de concentração e na tomada de decisão.

Dicas

- ▶ Descubra especificamente o que faz você ficar nervoso e com medo.
- ▶ Compartilhe os sentimentos com seu médico e seus familiares.
- ▶ Tente dormir bem.
- ▶ Evite cafeína e nicotina.
- ▶ Pratique relaxamento.
- ▶ Mantenha-se ativo e sociável.



Febre e infecção

A febre é a elevação de temperatura do corpo e pode ser causada pela presença de diferentes substâncias na circulação sanguínea. As infecções, que podem ocorrer em qualquer parte do corpo (olhos, ouvidos, cavidade oral, pulmão, etc.), são as principais responsáveis por seu surgimento.

No caso de pacientes com câncer, a febre costuma decorrer da quimioterapia, que reduz a quantidade de leucócitos (glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo).

A fase de maior risco de infecção é o período de sete a 14 dias após a aplicação da quimioterapia. Seu médico precisa ser comunicado em caso de febre, assim, irá verificar a quantidade de leucócitos no sangue. O início precoce do tratamento é fundamental para o controle da infecção. Em casos específicos, seu médico pode recomendar a aplicação de medicamentos para acelerar a reposição dos leucócitos, iniciar tratamento com antibióticos ou modificar a dose e o tempo de intervalo das aplicações de quimioterapia.

Previna-se!

- ▶ Habitue-se a lavar bem as mãos, com água e sabão.
- ▶ Lave bem frutas e verduras.
- ▶ Para evitar cortes, não use lâmina de barbear, cortador de cutícula e afins.



Dicas

- ▶ Verifique sua temperatura com um termômetro na região axilar e avise ao médico imediatamente se observar temperatura superior a 37,8° C.
- ▶ Comunique ao médico caso sinta calafrios e/ou tremores.
- ▶ Evite contato com pessoas com doenças infecciosas (gripe, tuberculose, rubéola, etc.).
- ▶ Não tome vacinas sem falar com seu médico.

Efeitos Colaterais

Efeitos Colaterais

Fadiga

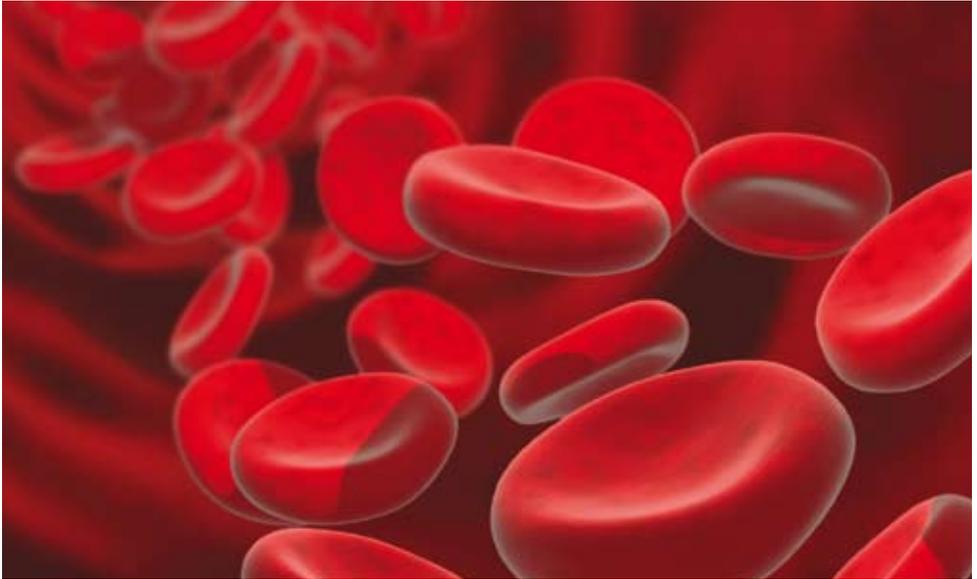
A fadiga é uma das complicações mais frequentes e desagradáveis associadas ao câncer e seu tratamento, particularmente à quimioterapia. A sensação costuma ser descrita pela maioria dos pacientes como um estado constante de letargia e fraqueza, falta de ânimo e de energia, cansaço, indisposição e sonolência. A anemia (queda dos glóbulos vermelhos ou eritrócitos) é um efeito colateral frequente, que também pode levar à fadiga ou agravá-la, mas que pode ser tratada com medicamentos que estimulam a medula óssea a produzir glóbulos vermelhos em maior quantidade ou com transfusão sanguínea, recurso usado no tratamento de anemias severas.

Dicas

- ▶ Anote em que período a fadiga costuma ocorrer, e com qual intensidade, e converse com seu médico na sua próxima consulta.
- ▶ Redefina prioridades e flexibilize os prazos para realizar suas atividades, levando em conta suas condições físicas, e reserve o período em que costuma estar mais disposto para executá-las.
- ▶ Peça ajuda. Distribua entre familiares e amigos as tarefas que exigem grande dispêndio de tempo e energia.



- ▶ Descanse, mas não demais! Estudos comprovam que o excesso de descanso pode baixar a capacidade do organismo de produzir energia.
- ▶ Procure manter-se socialmente ativo.
- ▶ Siga uma dieta equilibrada, rica em ferro (em especial, vegetais de folhas verde-escuras, fígado e feijão), vitaminas, proteínas e carboidratos.



Sangramento

Durante o tratamento, pode ocorrer uma redução no número de plaquetas (componentes do sangue fabricados pela medula óssea, responsáveis pela coagulação) chamada de plaquetopenia, ocasionando um risco maior de sangramento. O médico pode prescrever medicamentos que estimulem a produção de plaquetas ou repô-las por meio de transfusão, caso necessário.

Dicas

- ▶ Evite atividades arriscadas, que possam ocasionar quedas.
- ▶ Evite objetos cortantes, como cortador de cutícula e lâmina de barbear.
- ▶ Ao assoar o nariz não sopre com muita força para evitar romper um vaso e ocasionar um sangramento.
- ▶ Não utilize fio dental para a limpeza dos dentes.
- ▶ Sempre use um calçado que proteja seus pés.
- ▶ Em caso de sofrer um corte, não se alarme, pressione o local firmemente por um tempo razoável para parar o sangramento.

Efeitos Colaterais

Efeitos Colaterais

Constipação intestinal

A prisão de ventre (constipação) refere-se à condição irregular do sistema digestivo e à consistência endurecida e ressecada das fezes. Comum em pacientes submetidos a tratamentos contra o câncer, a constipação pode provocar dor, inchaço abdominal, perda de apetite, náusea e vômito. Para minimizar e eliminar o desconforto, porém, basta tomar algumas medidas simples.

Dicas

- ▶ Adicione à dieta alimentos ricos em grãos, farelos, cereais, fibras e folhas verdes.
- ▶ Consuma frutas como ameixa, banana-nanica, abacaxi, melão, laranja, mexerica, mamão, abacate, uva, manga, morango, kiwi e melancia.
- ▶ Dê preferência a carnes magras, aves, peixes, cereais inteiros, pães integrais e verduras.
- ▶ Beba bastante líquido.
- ▶ Aumente o ritmo da atividade física.
- ▶ Tome laxativos somente sob orientação médica.
- ▶ Quando sentir vontade de evacuar, faça-o o mais breve possível.
- ▶ Evite limão, banana-prata, banana-maçã, jabuticaba, goiaba, produtos de pastelaria e embutidos.
- ▶ Ao tentar evacuar, não se esforce demais para não provocar hemorroidas.
- ▶ Alerta seu médico se não evacuar por mais de dois dias.



Mucosite

A mucosite, inflamação que pode levar a pequenas feridas na mucosa da boca, pode ocorrer com certa frequência durante o tratamento quimioterápico. Uma vez detectadas as lesões bucais, o cirurgião-dentista realiza o tratamento odontológico apropriado para eliminá-las. Uma sensação de queimação na garganta também pode se desenvolver e culminar na disfagia (dificuldade para engolir).



Dicas

- ▶ Consulte seu dentista antes do início do tratamento para que possíveis focos de infecção sejam identificados e removidos.
- ▶ Faça inspeções diárias em busca de feridas, pontos vermelhos e/ou brancos e sinais de dor.
- ▶ Adote uma higiene bucal rígida, com escovação cuidadosa, aplicações tópicas de flúor regularmente e controle alimentar.
- ▶ Chupe gelo ou picolé durante o tratamento ou quando sentir a boca seca e irritada.
- ▶ Use escova macia, pasta de dente fluoretada e enxágue a boca com água e sal.
- ▶ Faça bochechos com água bicarbonatada até seis vezes ao dia (1/2 copo de água filtrada e 1 colher de café de bicarbonato de sódio).
- ▶ Dê preferência a pratos leves e macios (purês, legumes amassados). Cozinhe os alimentos até que fiquem pastosos.
- ▶ Mantenha os alimentos em temperatura ambiente ou levemente frios.
- ▶ Remova a dentadura durante a limpeza e evite seu uso em casos de irritação.
- ▶ Não utilize soluções para enxágue bucal que contenham álcool.
- ▶ Evite bebidas gasosas e alimentos duros, secos, ásperos, muito condimentados e/ou apimentados.
- ▶ Evite alimentos ácidos (laranja, abacaxi, limão, etc). Prefira os sucos de maçã e os néctares.

Efeitos Colaterais

Efeitos Colaterais

Problemas de pele

Durante, ou mesmo após o tratamento, as reações na pele do paciente podem variar de secura até vermelhidão, passando pela acne. Ao longo desse período, aumentam os riscos de queimaduras solares e escurecimento cutâneo. Entre os principais problemas estão:

■ **Extravasamento de quimioterapia:** infiltração ou escape de drogas da veia para a pele, provocando ferimentos no local.

■ **Radiodermite:** também denominada radiodermatite, é a lesão cutânea resultante de excesso de exposição à radiação ionizante, que geralmente se manifesta após uma ou duas semanas de tratamento.

■ **Úlceras de pressão:** também conhecidas como “feridas de cama”, são ulcerações que se formam onde há pressão constante em uma área do corpo por tempo prolongado.

■ **Prurido:** o prurido (comichão) em pacientes com câncer é mais comum nos casos de leucemia, linfoma e mieloma (câncer de medula). Também é causado por insuficiência hepática ou renal, problemas de tireoide, reação a drogas, pele seca e urticária, entre outros fatores.

Dicas

- ▶ Aplique filtro solar com FPS acima de 20, sem álcool, nas áreas expostas ao sol.
- ▶ Hidratantes, anti-histamínicos e esteroides podem aliviar o prurido.
- ▶ Procure seu médico para orientação.
- ▶ Para pacientes confinados à cama, um colchão de água pode ajudar a prevenir úlceras de pressão.



Sexualidade

Desordens sexuais são comuns e podem afetar cerca de 40% das mulheres e 30% dos homens. A incidência é maior nas pessoas com câncer, em função do resultado do tratamento ou do próprio tumor. Os problemas sexuais geralmente são causados por transformações no corpo decorrentes de cirurgia, radiação ou quimioterapia, que podem causar alterações hormonais, fadiga, diminuição do desejo sexual, tensão, depressão e ansiedade, entre outros motivos.

As mulheres podem notar mudanças em seu ciclo menstrual, incluindo a ausência de menstruação, além da diminuição da lubrificação vaginal, que pode provocar incômodo durante as relações sexuais. Nos homens, por sua vez, o tratamento contra o câncer pode causar uma queda na produção de espermatozoides. Alguns tipos de tratamento podem causar esterilidade.

Durante o tratamento, e por alguns meses subsequentes a ele, nenhuma mulher pode engravidar, pois as drogas são teratogênicas (podem causar danos ao embrião ou feto). Esses efeitos dependem somente do tratamento e da dose recebida. Consulte seu médico para esclarecimento e procure sempre orientação se estiver em idade fértil.



Dicas

- ▶ Solicite ao médico informações sobre terapias de substituição hormonal, géis anestésicos e lubrificantes vaginais para controlar a dor ou a secura vaginal.
- ▶ Procure a ajuda de um terapeuta.
- ▶ Compartilhe suas perguntas e sentimentos com um profissional de saúde, que pode ajudar você a manter uma atitude positiva diante das diferentes situações.
- ▶ Evite a gravidez durante o tratamento. Converse com seu médico sobre os métodos contraceptivos.

Efeitos Colaterais

Efeitos Colaterais

Falta de ar

Obstrução de vias aéreas, ansiedade, broncoespasmo, hipoxemia, presença de líquido nas áreas ao redor do coração ou dos pulmões, pneumonia, pneumonite de radiação, anemia e ansiedade. Eis algumas das causas mais comuns da falta de ar (dispneia) nos pacientes oncológicos.

Mesmo nas situações em que não há acometimento direto do aparelho respiratório, é comum os pacientes apresentarem tal sintoma em algum momento durante a evolução da doença. A administração de oxigênio e opioides pode aliviá-lo, assim como os ansiolíticos, ministrados a pessoas com altos níveis de ansiedade.

Alguns estudos mostraram que a utilização de técnicas de relaxamento, controle da respiração e suporte psicossocial também trazem benefícios.

Dicas

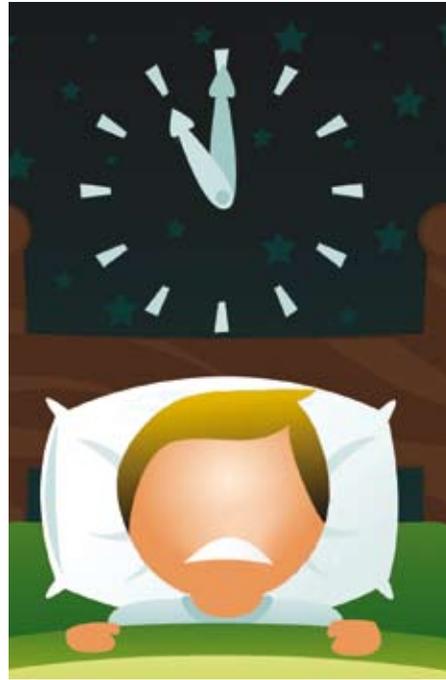


- ▶ Busque um ambiente tranquilo e com temperatura agradável.
- ▶ Abra as janelas.
- ▶ Use um umidificador de ambiente.
- ▶ Ao deitar, procure manter a cabeça elevada.

Insônia

A insônia - que se caracteriza pela dificuldade em dormir, manter-se dormindo ou voltar a dormir - não constitui um efeito direto da medicação quimioterápica nem da radioterapia. Mas é fácil imaginar que os efeitos colaterais dos tratamentos possam interferir na qualidade do sono dos pacientes.

O sintoma pode causar problemas durante o dia, como cansaço, perda de energia, falta de concentração ou irritabilidade. Isso acaba afetando não apenas a disposição, mas também a qualidade de vida e a saúde. Medicamentos podem ajudar a aliviar a insônia, porém só devem ser usados por curtos períodos de tempo e sob orientação médica.



Dicas

- ▶ Encontre maneiras de relaxar. Tomar um banho quente, meditar ou ouvir uma música à meia-luz, por exemplo, podem ajudar você a dormir.
- ▶ Pratique atividade física.
- ▶ Tente acordar no mesmo horário todas as manhãs, independentemente do horário em que foi dormir.
- ▶ Habitue-se a deitar e a levantar no mesmo horário.
- ▶ Busque um ambiente tranquilo, escuro e com temperatura agradável.
- ▶ Restrinja o sono durante o dia e limite o tempo em que permanece na cama.
- ▶ Evite tentar dormir. Quanto mais tentar, mais acordado ficará. Leia ou assista televisão até ficar com sono e dormir naturalmente.
- ▶ Evite café, álcool e nicotina, especialmente à noite.
- ▶ Evite refeições pesadas antes de dormir.

Efeitos Colaterais

Efeitos Colaterais

Perda de apetite

Nas fases em que o apetite diminui, muito comuns durante as aplicações de quimioterapia e menos frequentes nos tratamentos radioterápicos, o paciente deve buscar alternativas alimentares que permitam manter seu peso e seu nível de energia. É preciso aceitar as mudanças de apetite e paladar, que podem ocorrer durante e depois do tratamento, tendo em mente que são transitórias.



Dicas

- ▶ Varie seu cardápio e planeje-o com antecedência.
- ▶ Faça de quatro a seis refeições leves por dia.
- ▶ Não se preocupe em manter os mesmos hábitos alimentares de antes do tratamento.
- ▶ Capriche no café da manhã, pois é quando normalmente os pacientes têm mais disposição para comer.
- ▶ Consuma alimentos sólidos antes dos líquidos, para evitar ficar saciado muito rapidamente.
- ▶ Crie sempre um ambiente agradável para se alimentar.
- ▶ Faça pequenas caminhadas para abrir o apetite.
- ▶ Use leite fortificado na preparação de chocolate quente, vitaminas, etc.
- ▶ Adote suplementos alimentares ricos em calorias e proteínas.
- ▶ Utilize pequenas quantidades de ervas aromatizantes, como manjeriço, alecrim e orégano, para adequar o gosto dos alimentos.

Diarreia

A quimioterapia e a radioterapia, sobretudo aplicadas na região pélvica, podem causar alterações na mucosa do trato digestivo, alterando a absorção de líquidos e a composição da flora intestinal. A diarreia surge a partir daí e acarreta excessiva perda de líquidos e eletrólitos.

Também pode ser causada por determinados tumores, como o câncer de pâncreas. É importante prevenir a diarreia ou tratá-la tão logo se manifeste. Notifique seu médico ao menor sinal de dor ou cólica, ou na ocorrência de até quatro evacuações ao dia de fezes predominantemente desmanchadas ou líquidas.

Dicas

- ▶ Coma pequenas porções de alimentos de cada vez.
- ▶ Tome aproximadamente dois litros de água por dia, distribuídos na forma de sucos, chás, sopas, gelatinas, isotônicos, água de coco, etc., a fim de compensar a perda de água e prevenir a desidratação.
- ▶ Dê preferência a torradas, bolachas, pão branco, arroz, batata, carnes magras e legumes cozidos.
- ▶ Mantenha a região anal limpa para prevenir irritações na pele.
- ▶ Coma bananas, batatas e carnes, que ajudam a manter o nível de potássio necessário para que os músculos funcionem convenientemente.
- ▶ Evite alimentos gordurosos ou muito temperados, bebidas alcoólicas e gasosas.
- ▶ Evite verduras e frutas cruas. O melhor é cozinhá-las.
- ▶ Evite cafeína (café, chá-mate e chá preto), leite, gordura, fibras, mamão, suco de laranja, suco de ameixa seca, repolho, brócolis, couve-flor, feijão, milho e alimentos temperados.

Efeitos Colaterais

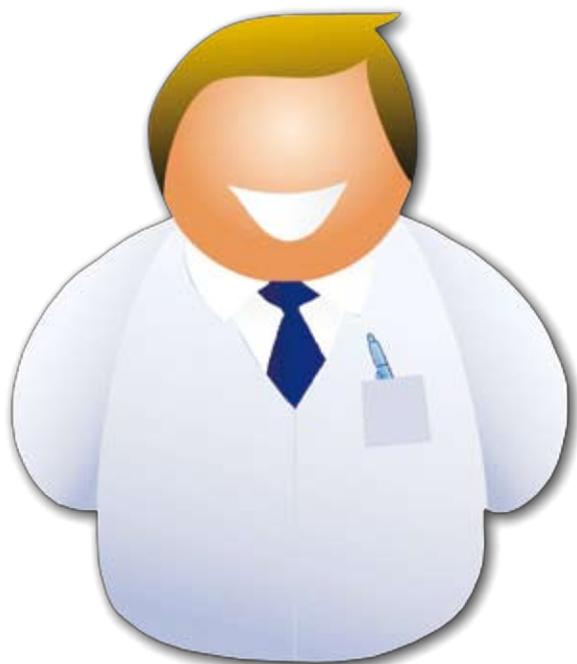
Efeitos Colaterais

É muito importante que você participe ativamente de seu tratamento. Por isso, converse com seu médico e/ou enfermeira. Com certeza, você se sentirá melhor assim.

Você vai ouvir bastante sobre o tratamento de sua doença ao conversar com a equipe de saúde e seus parceiros de tratamento. Efeitos colaterais podem ocorrer, mas lembre-se, eles são temporários e reversíveis quando comunicados em tempo.

Veja a seguir as ocasiões em que se faz imprescindível o contato com seu médico:

- Aumento de temperatura corpórea (acima de 37,8 C).
- Calafrios, tremores e suores.
- Sangramentos de qualquer natureza



O período de tratamento é, sem dúvida, difícil de ser transposto e traz vários efeitos colaterais e incertezas. É comum que você sinta desânimo, raiva, medo, tristeza ou depressão, sentimentos normais nesse período.

Existem várias formas para você lutar e aprender a conviver com seu tratamento e sua doença. O ideal é buscar sempre meios para ajudá-lo:

Médico e enfermeira

Procure esclarecer suas dúvidas sobre a doença e o tratamento que está fazendo. A qualquer momento, estaremos prontos para ajudá-lo. Tenha em mãos o telefone de seu médico e do local onde realiza seu tratamento.



Apoio religioso

Caso seja uma pessoa religiosa, a oração e as práticas de seu culto serão muito importantes nesse momento. Os membros de sua família e de sua comunidade poderão ajudá-lo de várias formas.

Grupos de apoio

Hoje existem grupos de apoio dedicados a ajudá-lo(a) a atravessar esse período. Especialistas em psico-oncologia podem ser indicados para auxiliá-lo.

O final do tratamento

O final do tratamento

A notícia do final do tratamento costuma provocar no paciente sentimentos ambíguos. A luta contra a doença acabou, o que traz alívio e felicidade. A possibilidade de haver uma recidiva, em compensação, gera o medo de que tenham restado células cancerígenas ou que haja uma possível metástase. Seja como for, é nesse momento que o paciente se depara com a volta à vida normal. É a hora de fazer planos para o futuro.



