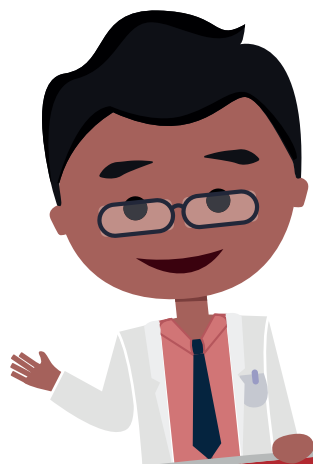


CARTILHA PARA
**PACIENTES
ONCOLÓGICOS**





Esse é uma cartilha elaborada para que você tenha um guia de boas-práticas e orientações que ajudarão no seu tratamento.

REFERÊNCIAS

ACS - American Cancer Society: www.cancer.org

INCA - Instituto Nacional do Câncer: www.inca.gov.br

NAPACAN - Núcleo de Apoio ao Paciente com Câncer:
www.napacan.org.br

ABALE - Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia:
www.abrale.org.br

Oncoguia: www.oncoguia.com.br

O QUE É CÂNCER?

O câncer é um crescimento desordenado das células, podendo invadir outros órgãos e partes do corpo.

QUAIS TIPOS DE CÂNCER EXISTEM?

O câncer pode surgir em qualquer órgão e os seus tipos são diversos e variados. Podemos citar alguns como leucemias, linfomas, mieloma, câncer de pulmão, de mama, de próstata, de colo do útero, de esôfago e outros. Cada um deles representa uma doença completamente diferente da outra.

QUAIS SÃO AS OPÇÕES DE TRATAMENTO?

O tratamento pode variar de acordo com o tipo de câncer e o estágio da doença, ou seja, em que ponto ela se encontra (inicial ou avançado, por exemplo).



QUAIS SÃO OS TIPOS DE TRATAMENTO?

Existem várias modalidades de tratamento. Conforme o diagnóstico, algumas opções poderão ser indicadas:

- Cirurgia;
- Radioterapia;
- Quimioterapia;
- Imunoterapia;
- Terapia alvo;
- Terapia hormonal;
- Transplante de Medula Óssea.

É normal se sentir confuso diante de tantas informações novas.

Converse com seu médico e entenda as opções terapêuticas disponíveis, sanando todas as suas dúvidas com segurança e tranquilidade.

CUIDADOS NO DIA DA QUIMIOTERAPIA

- **Faça uma refeição leve antes de ir à quimioterapia.** Não fique de jejum, exceto em situações que forem recomendadas pelo médico;
- **Chegue com 10 minutos de antecedência.** Caso não possa comparecer ou houver atraso, avise pelo telefone: (62) 3239-6600;
- **Vista roupas confortáveis** para que você se sinta bem;
- Em caso de dor, ardência, queimação ou vermelhidão no local da infusão chame imediatamente a enfermagem;
- Sempre que possível, **esteja acompanhado**;
- Evite dirigir após o tratamento, pois algumas medicações podem causar sonolência;



- **No dia da aplicação de sua quimioterapia não marque compromissos.** Em uma rotina clínica, emergências podem acontecer e atrasar o início de seu tratamento.

PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

A quimioterapia pode causar dificuldades para engravidar no futuro?

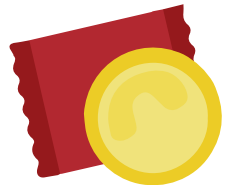
Em alguns casos sim. Se você tem planos de ter filhos, converse com seu médico sobre as opções e avaliação de fertilidade. Durante o tratamento, a mulher pode evoluir com suspensão temporária da menstruação ou menopausa precoce. Nos homens, podemos ter quadro de andropausa precoce.

Posso engravidar enquanto estou fazendo quimioterapia?

Durante o tratamento deve se evitar engravidar, visto o grande risco de malformação fetal causada pelos quimioterápicos usados. Sempre converse com seu médico sobre as opções e métodos contraceptivos.

Posso ter relações sexuais? Preciso usar preservativos durante as relações sexuais?

Você pode manter suas atividades sexuais e o uso da camisinha é obrigatório. Essa é uma forma de prevenir infecções devido a baixa imunidade e evitar que o composto quimioterápico possa afetar seu/sua parceiro(a).



Posso usar outros medicamentos?

Informe ao seu médico todos os medicamentos de uso contínuo e não faça uso de outros sem consultá-lo. Não suspenda ou inicie o uso de medicamentos sem antes conversar com o médico.

Meu cabelo irá cair?

A grande maioria dos tratamentos levam à queda capilar. Ocorre, em geral, entre 14 e 21 dias após o início do tratamento. Ao finalizar o seu tratamento, o cabelo voltará a crescer. Entendemos o quão difícil é essa fase. Caso precise de orientações não hesite em falar com nossa equipe.

Posso pintar meu cabelo ou fazer alisamentos?

É aconselhável evitar o uso de tinturas e alisamentos durante o tratamento, devido o risco de alergias e reações locais.

Posso fazer minhas unhas (tirar cutículas, passar esmalte)?

Não se deve retirar cutículas durante o tratamento, pois há um grande risco de infecção. Você pode usar um afastador de cutículas com delicadeza, e usar esmalte sem problemas.

Posso fazer piercing ou tatuagens ou micropigmentação?

É aconselhável não realizar nenhum desses procedimentos, pois há um risco de infecção e sangramentos.

Posso praticar atividade física?

Converse com o seu médico para saber qual o exercício mais apropriado para você.

Como deve ser minha alimentação?

Sempre busque acompanhamento com a nutricionista durante todo o seu tratamento. Ela é a profissional mais indicada. Em geral, mantenha uma dieta saudável, rica em legumes, frutas, verduras, cereais e fontes de proteínas (alguns tratamentos contra-indicam alimentos crus - converse com o seu médico).



x Evite líquidos durante as refeições, alimentos ultra processados (biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, misturas para bolos, temperos prontos), embutidos (presuntos, salames, salsichas, etc.) frituras, alimentos muito condimentados (pimentas) e gordurosos, excesso de doces e cafeína.

x Evite também as “curas milagrosas” como chás de folhas estranhas e garrafadas, isso poderá causar infecções e atrapalhar o seu tratamento.

o Busque comer pequenas quantidades em intervalos mais curtos, evitando pular refeições e sempre mastigue devagar e com calma.

o Quando você se sentir nauseado, dê preferência a alimentos gelados (picolés caseiros ou vitaminas).

É importante lembrar que alguns quimioterápicos não devem ser consumidos com alimentos ou bebidas geladas. Seu médico irá te orientar.

Se eu tiver prisão de ventre, o que devo fazer?

Aumente a sua ingestão de água/líquidos (8 a 10 copos de 250 ml/dia) e **alimentos ricos em fibras** (com mamão, ameixa, alimentos integrais e vegetais). Se possível, faça caminhadas leves. **Não use nenhum medicamento sem orientação do seu médico**, como supositórios, que podem trazer consequências graves quando a imunidade está baixa.

Se eu tiver diarreia, o que devo fazer?

A diarreia é definida por 3 ou mais episódios de fezes líquidas/amolecidas no dia. **Beba 2 litros de líquidos** (água e/ou sucos) **no decorrer do dia e faça refeições mais leves e**

pastosas. Caso o quadro persista, comunique o seu médico para que ele avalie a melhor conduta a ser tomada devido o risco de desidratação e infecções.

E se eu tiver feridas na boca e sensação de “boca seca”?

Durante a quimioterapia podem ocorrer feridas na boca (mucosite) e diminuição da saliva. **Mantenha a higiene oral com rigor, use escova de dente de cerdas macias e bochechos com água bicarbonatada** (1 colher de sopa de bicarbonato de sódio em 1 litro de água: bocheche 10 ml 4-6x/dia) e saliva artificial.

Existem terapias com laser que podem ajudar na cicatrização das lesões na mucosa oral (devem ser feitas com odontólogo especialista em cuidados oncológicos). No caso do uso de próteses dentárias, faça a limpeza depois das refeições e retire todas as noites antes de dormir, higienizando sempre com uma escova de cerdas firmes e sabão ou detergente neutro.

Posso consumir bebidas alcólicas?

É aconselhável parar ou evitar o consumo durante o tratamento.



Notei escurecimento da pele e unhas. O que é isso?

Dependendo do quimioterápico manchas acastanhadas podem surgir nas unhas e na pele. A exposição ao sol pode agravar o quadro. Use sempre protetor solar fator 30 nas áreas mais expostas, evite ir ao sol das 10 às 16h, use chapéus e hidrate bem a pele.

Tenho animal de estimação, existe algum problema?

Cachorros e gatos vacinados não apresentam riscos. **É importante lembrar que não se deve manusear fezes e urina dos seus animais.**



ORIENTAÇÕES GERAIS

- **Evite aglomerações e locais sem ventilação;**
- **Evite nadar em piscinas de clubes, pousadas ou lagoas;**
- **Ao usar o banheiro, dê descarga 2 vezes, sempre com a tampa fechada.** A quimioterapia também é eliminada pela urina e fezes;

- **Use ducha com água para realizar a limpeza após evacuar as fezes;**



- **Não manipule terra e canteiros.** Você pode continuar a ter plantas em sua casa, mas delegue o cuidado a elas para outra pessoa durante seu tratamento;

- **Não esprema cravos e espinhas;**

- **Consulte o seu médico antes de:**

- Receber qualquer tipo de vacina;
- Fazer o uso de supositórios;



- **O ar condicionado de sua casa deve ter manutenção periódica, pois o acúmulo de sujeiras podem causar infecções graves;**

- **Evite locais com infiltrações (mofos) devido o risco de infecção fúngica;**

- **Não vá em galinheiros e currais.** Você pode estar com a imunidade baixa e evoluir com quadro infeccioso;



- **Evite locais de construções e reformas, devido a poeira;**

- **Em caso de quimioterápicos orais, não jogue no lixo de sua casa.** Traga-os para a Clínica Honcord para que possamos fazer o descarte adequado;

- **Se alimente de comidas frescas e com procedência segura.** Evite comer fora de sua casa, e quando o fizer, procure locais com higiene adequada.
- **Atenção especial a higiene dos vegetais e frutas!** Fora de casa, consumir apenas vegetais cozidos.

QUANDO DEVO PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO COM URGÊNCIA?

- **Febre com temperatura maior ou igual a 37.8.** Você pode fazer uso do antitérmico, porém não espere a temperatura normalizar e **vá direto ao hospital;**
- **Vômitos de repetição e sem melhora, sangramentos ou diarreia intensa;**
- **Dispneia (falta de ar) com pequenos esforços,** como tomar banho ou andar pequenas distâncias;
- **Dor persistente;**
- **Crise convulsiva;**
- **Alergias;**
- Em caso de sangramentos (nariz, boca, urina, fezes, olho, ouvido e hematomas no corpo);
- Intestino preso por mais de 4 dias;
- Diarreia com mais de 3 episódios líquidos e de grande volume.

RESTRIÇÃO DE ALIMENTOS EXTERNOS NA HONCORD

A grande maioria dos pacientes internados para tratamento quimioterápico ou clínico na Honcord são imunossuprimidos. Isso quer dizer que a imunidade deles está muito baixa, o que representa um grande risco para contaminação alimentar.

Por isso, visando garantir a qualidade da alimentação de nossos pacientes e prevenir riscos às suas saúdes, proibimos a entrada de alimentos externos aos pacientes internados.



Pedimos a gentileza que nem mesmo o acompanhante tenha acesso a esse tipo de alimento produzido e comercializado de forma externa nas dependências da Honcord, principalmente dentro dos apartamentos.

Caso o paciente apresente dificuldade de aceitação das nossas refeições, nossa nutricionista e as copeiras estarão à disposição para fazer as alterações necessárias no cardápio.



CLÍNICA E BANCO DE SANGUE

Rua T-35, 1941, Setor Bueno
CEP 74.223-230 - Goiânia - GO

CENTRO DE ONCOLOGIA

Rua T-53, 857, Setor Bueno
CEP 74.215-150 - Goiânia - GO