

# **MANUAL DE ORIENTAÇÕES AO PACIENTE EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO**



O CEPON conta com uma equipe multiprofissional altamente especializada para acompanhar o paciente em todo seu tratamento, composta por médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, assistentes sociais, fisioterapeutas, farmacêuticos, dentistas, terapeutas ocupacionais e fonoaudióloga.

Preparamos este manual para ajudá-lo a conhecer melhor o seu tratamento, bem como (e também), para informá-lo sobre os Serviços que o CEPON lhe oferece. Aqui você encontrará informações e orientações para algumas das dúvidas mais comuns que os pacientes/familiares têm em relação ao tratamento. Saiba que tudo será feito com muito cuidado, por profissionais competentes e experientes.



## O que é o câncer

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células que invadem os tecidos e órgãos. Em condições normais, as células do corpo humano se dividem de forma organizada, isto é, há um controle que determina a divisão harmoniosa das células. No câncer, esse processo escapa do controle e as células multiplicam-se desordenadamente. Dividindo-se rapidamente, estas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores. Quando estas células alcançam outras partes do corpo através da corrente sanguínea, do sistema linfático, ou por extensão do tumor para outras regiões, dão origem às chamadas metástases.

## O que é quimioterapia

Quimioterapia é o tratamento que utiliza medicamentos para combater o câncer. Estes medicamentos se misturam com o sangue e são levados a todas as partes do corpo, destruindo as células doentes que estão formando o tumor e impedindo, também, que se espalhem pelo corpo. O tratamento pode envolver um único medicamento ou a combinação de vários e pode ser associado a outros tipos de tratamento, como cirurgia e radioterapia, por exemplo.

A quimioterapia pode ser administrada por diversas vias, sendo as mais comuns: oral, intramuscular, subcutânea, endovenosa, intratecal, intravesical.

Após a consulta médica e a liberação da sua medicação pelo setor de APAC (em torno de 5 dias úteis), seu tratamento será marcado via telefone e você receberá do enfermeiro da Central de Quimioterapia orientações sobre o seu tratamento, de acordo com a prescrição médica. O tratamento, que será administrado por profissionais capacitados da equipe de enfermagem, pode ser feito das seguintes maneiras:

- Ambulatorial: o paciente vem de sua residência para receber o tratamento.
- Internado: o paciente é hospitalizado durante todo o período do tratamento.

## PERGUNTAS COMUNS

1. A quimioterapia causa dor?

A única dor que você deverá sentir é a da “picada” da agulha na pele, na hora de puncionar a veia para fazer a quimioterapia. Algumas vezes, certos remédios podem causar uma sensação de desconforto, ardência, queimação, placas avermelhadas na pele e coceira. Avise imediatamente ao profissional que estiver lhe atendendo se você sentir qualquer um desses sintomas.

2. Não estou sentindo mais nada. Por que ainda estou fazendo quimioterapia?

O fato de você não estar sentindo mais nada, não significa que as aplicações devam ser suspensas. Significa que você está respondendo bem ao tratamento e o seu médico indicará o momento em que as aplicações deverão terminar em função das características de sua doença.

3. A minha vida precisa mudar?

A sua vida não precisa mudar e você poderá manter suas atividades de lazer e trabalho. Porém, é possível que você sinta necessidade de repousar nos primeiros dias após o tratamento. Se você sentir que o tratamento está interferindo com o seu trabalho e lazer, converse com o seu médico.

4. Posso tomar outros remédios?

Caso tenha outros problemas de saúde informe ao seu médico. Mas, a princípio, não interrompa o uso de remédios. Caso você precise de consulta médica fora do Cepon, informe ao médico que já está em tratamento aqui no Cepon e sobre os remédios que estiver tomando. Avise também ao seu médico do Cepon sobre a consulta externa.

5. Posso tomar bebidas alcóolicas?

Você não está proibido de tomar bebidas alcoólicas, a não ser que esteja tomando antibióticos e tranquilizantes, porém é aconselhável parar ou

diminuir o consumo durante o tratamento.

6. Como os quimioterápicos são eliminados do corpo?

Após fazer o efeito desejado, a medicação é eliminada do corpo principalmente através da urina, mas também pode ser encontrada nas fezes, vômito, suor, lágrima e sêmen.

### ORIENTAÇÕES PARA O DIA DO TRATAMENTO:

- \* Não venha em jejum, procure se alimentar pelo menos 1 hora antes do tratamento;
- \* Você pode se alimentar enquanto estiver recebendo quimioterapia, não há restrições alimentares, exceto se você já faz alguma dieta específica. Evite frituras, alimentos gordurosos e extremamente temperados;
- \* Procure ingerir líquidos várias vezes por dia;
- \* Roupas que facilitem o acesso à rede venosa e ao cateter totalmente implantável (ex: blusas com abotoamento);
- \* Procure trazer apenas um acompanhante;
- \* Evite vir dirigindo sozinho;
- \* Evite marcar outros compromissos no mesmo dia;
- \* Utilize o celular com discrição, a fim de respeitar os demais pacientes e o ambiente hospitalar;
- \* Quando prescrito por seu médico, não se esqueça de tomar os medicamentos por via oral antes da quimioterapia;
- \* Lembre-se de que as reações adversas da quimioterapia variam de pessoa para pessoa, do tipo de medicamento e dose a ser administrada.
- \* Procure relaxar!

### NUTRIÇÃO

Uma alimentação adequada é essencial para que o organismo funcione melhor e é parte importante do tratamento do câncer. Pode

ajudar a diminuir os efeitos colaterais indesejáveis do tratamento, contribuindo para seu bem-estar. Para uma alimentação saudável e equilibrada é necessário escolher alimentos variados, procurando fazer refeições que combinem diferentes porções de cereais, grãos, raízes, frutas, hortaliças, carnes, leite e ovos.

Nenhum alimento ou grupo alimentar contém todos os nutrientes necessários, portanto não restrinja alimentos ou nutrientes sem orientação profissional. Evite seguir conselhos ou receitas sobre alimentação sem embasamento científico.

Manter bom estado nutricional é muito importante para o sucesso do tratamento do doente com câncer, portanto fique atento a perda de peso ou sintomas como dor para engolir, falta de apetite, diarreia prolongada ou qualquer sintoma que afete sua capacidade de se alimentar. Uma perda de peso acentuada afeta as reservas nutricionais e pode aumentar os riscos de infecções comprometendo a recuperação e a resposta ao tratamento. Tenha uma alimentação segura para evitar contaminações alimentares, já que muitas bactérias e outros micro-organismos podem se multiplicar nos alimentos. Lave adequadamente as frutas e verduras consumidas cruas com água corrente e hipoclorito de sódio (água sanitária–1 colher de sopa para 1 litro



de água por 15 minutos), consuma somente água potável (filtrada, fervida ou mineral), evite carnes, ovos ou peixes crus ou mal passados e observe a data de validade dos alimentos.

O profissional nutricionista é a melhor fonte de informação sobre a alimentação adequada para o seu caso durante o tratamento. Se houver dúvida, não hesite em procurar o Serviço de Nutrição.

## POSSÍVEIS EFEITOS COLATERIAS

Durante o tratamento quimioterápico você poderá sentir alguns efeitos do tratamento. Abaixo listamos alguns conselhos ou intervenções para lhe proporcionar mais conforto.

### 1. Constipação (prisão de ventre)

Ocorre quando há dificuldade de evacuar e/ou quando há retenção de fezes por vários dias. Certos tipos de quimioterápicos e alguns medicamentos usados para controle da dor poderão causar prisão de ventre. Este problema também pode ocorrer quando a dieta é pobre em líquidos e fibras ou quando você fica a maior parte do tempo acamado. Para regular a função intestinal:

\*Consuma alimentos ricos em fibras, tais como feijão, ervilha, pães ou biscoitos integrais, frutas e verduras frescas com casca (maçã, pera, mamão e ameixa seca) e principalmente alimentos crus lembrando sempre da higienização das mesmas.

\*Faça caminhadas leves, diariamente;

\*Consulte seu médico sobre qual medicação laxativa você pode utilizar, se houver necessidade;

\*Não deixe a prisão de ventre persistir por mais de 3 dias;

\*Se as fezes estiverem escurecidas (pretas) comunique equipe de enfermagem.

### 2. Diarreia

A diarreia pode ter várias causas, entre as quais: quimioterapia, radioterapia de região abdominal, infecções e sensibilidade a certos alimentos. As diarreias prolongadas ou intensas podem causar desidratação e aumentar o risco de infecção. Se a diarreia for intensa (3 ou mais evacuações líquidas em 12 horas) entre em contato com a equipe de enfermagem.

Para controle da diarreia:

\*Coma pequenas porções de alimentos durante o dia;

\*Beba líquidos várias vezes por dia (de preferência entre as refeições), para repor o que foi perdido nas evacuações. Tome-os devagar e em temperatura ambiente;

\*Se a diarreia persistir por mais de 3 dias, comunique a equipe de enfermagem;

\*Tenha cuidados especiais com a região próxima ao ânus, utilizando papel higiênico macio e preferencialmente lavando a área com água e sabonete neutro;

\*Lave as mãos antes e após cada evacuação, antes das refeições e sempre que necessário.



### 3. Falta de apetite/ perda de peso

A perda ou falta de apetite é um dos efeitos mais comuns para quem está fazendo quimioterapia. Muitas coisas afetam o apetite, inclusive o mal estar e a ansiedade/ depressão pela situação vivida. Seja qual for o caso, aqui vão algumas dicas para que você possa se alimentar:

\*Procure alimentar-se nos horários em que esteja menos enjoado;

\*Fracionamento: faça pequenas refeições várias vezes ao dia (ideal de 3 em 3 horas, de 5 a 6 refeições ao dia);

\*Utilize medicamentos prescritos e tome-os 60 minutos antes das refeições;\*-  
Faça as refeições sentadas, coma devagar e mastigue bem os alimentos;

\*Repouse após as refeições, mantendo a cabeça elevada por pelo menos 1 hora;

\*Evite alimentos doces e frituras;

\*Mantenha o ambiente arejado, livre de odores desagradáveis e sem barulho;

\*Líquidos mais geladinhos, podem diminuir o enjoo, bem como picolé e balas de menta (tiram o gosto amargo da boca).

### 4. Efeitos indesejáveis em boca

Cada paciente reage de uma maneira diferente à quimioterapia. Os efeitos indesejáveis mais comuns da quimioterapia observados em boca são:

1. Mucosite (feridas): o aparecimento de aftas, irritação nas gengivas, garganta e esôfagos, que podem variar desde uma simples vermelhidão até feridas com sangramento. Isso pode provocar dor e ainda dificultar a alimentação.

2. Irritação na garganta. O paciente pode sentir dificuldade e dor para engolir os alimentos;

3. Alteração do paladar: os alimentos podem ficar com gosto amargo ou com a sensação de estarem mais salgados ou mais doces. Algumas vezes, pode acontecer a perda do gosto dos alimentos, ou seja, ficarem sem sabor.

4. Diminuição da quantidade de saliva. O paciente sente a boca seca.

5. Candidíase (sapinho). É uma infecção fúngica que pode provocar vermelhidão ou o aparecimento de placas brancas na mucosa da boca (bochechas, céu da boca, língua, gengiva);



6rly. Sensibilidade nos dentes e na gengiva. Estes sintomas são temporários. Observar diariamente a boca examinando os dentes, lábios, língua, bochechas, gengiva e céu da boca. Se apresentar alguns dos efeitos citados acima informar a equipe de enfermagem para receber as orientações.

Para prevenir e controlar os efeitos indesejáveis da quimioterapia na boca.

\*Escovar os dentes com escova de dente macia e de cabeça pequena.

\*A pasta de dente precisa conter flúor. Não é recomendado o uso de pasta de dente para clareamento.

\*O fio dental deve ser usado, já que é a única forma de fazer a limpeza entre os dentes.

\*A higiene da boca utilizando escova, pasta e fio dental, fazendo movimentos suaves, sem força, e após todas as refeições. A língua também precisa ser escovada, pois quando não higienizada ela é responsável pelo mau hálito.

\*Evitar alimentos muito temperados, condimentados e quentes.

\*Em caso de dificuldade para engolir, ingerir alimentos macios, com consistência pastosa.

\*Tenha sempre a mão uma garrafa com água para poder beber quando sentir a boca seca. O Cepon disponibiliza para os pacientes, a saliva artificial em spray, uma saliva sintética, e que ajuda a umedecer a boca.

\*Não fumar.

\*Não beber bebidas com álcool.

## 5. Alterações das células sanguíneas

Os medicamentos utilizados no tratamento quimioterápico, além de destruírem as células doentes, destroem também algumas células saudáveis, principalmente as células do sangue, tais como as células brancas (leucócitos) – responsáveis pela defesa do nosso organismo, as plaquetas – que atuam na coagulação do sangue – e as células vermelhas (hemácias) – que transportam oxigênio para todo o corpo. Manchas roxas e vermelhas na pele, sangramentos, palidez, febre, falta de ar, cansaço aos pequenos esforços, são sinais de que as taxas sanguíneas diminuíram.

A equipe médica controlará a contagem de suas células sanguíneas através de exames de sangue (hemograma), que medirá essas três células básicas encontradas no sangue: glóbulos vermelhos (hemácias), glóbulos brancos (leucócitos) e plaquetas.

As alterações podem ocorrer entre 1 e 14 dias a partir do início do tratamento. Nesse período você poderá estar mais susceptível (sujeito) a desenvolver infecções, anemia ou apresentar sangramentos.

Sendo assim, alguns cuidados devem ser tomados a fim de prevenir tais acontecimentos:

\*Evite mudanças bruscas de temperatura;

\*Evite contato com pessoas que estejam gripadas ou com outras doenças contagiosas;

\*Cuide da saúde bucal mantendo os dentes em bom estado. Se precisar ir ao dentista pergunte a seu médico se há alguma contra indicação;

\*Esteja atento a sinais e sintomas como: febre, calafrios, dores no corpo, diarreia súbita, tosse intensa, ardência ao urinar, falta de ar, dores de cabeça com rigidez do pescoço, cansaço, tontura, sangramento nasal ou gengival, hematomas pelo corpo, sangue nas fezes ou na urina;

\*Comunique a equipe de enfermagem qualquer intercorrência;

\*Higienize bem os alimentos e coma-os frescos;

\*Mantenha uma dieta saudável, preferencialmente com alimentos cozidos e assados;

\*Verifique a temperatura corporal quando perceber qualquer alteração e, no caso de febre (acima de 38° C), entre em contato com a equipe de enfermagem, onde você fez sua quimioterapia ou pronto de atendimento de referência;

\*Informe a equipe de enfermagem ou a seu médico caso apresente: tremores, calafrios, falta de ar, e tosse contínua, queimação ou ardor ao urinar, dor ou inflamação na garganta;

\*Evite locais aglomerados e/ou pouco ventilados (cinemas, supermercados, shoppings);

\*Evite restaurantes que aparentam pouca higiene;

\*Tenha cuidado para não se machucar ao fazer a barba, depilação ou cortar as unhas, caso isso aconteça, lave bem o ferimento com água e sabão;

\*Comunique imediatamente sinais de sangramento na gengiva, nariz, urina, fezes, tosse (secreção), vômitos, e também o aparecimento de pontos escuros ou avermelhados, machas e/ou hematomas na pele sem motivo aparente;

\*Observe o aparecimento de lesões na pele;

\*Reforce a higiene corporal, em especial a mucosa oral;

\*Não esprema furúnculos, espinhas ou cravos, pois isso poderá causar infecção;

\*Mantenha curativos limpos e secos;

\*Evite retirar cutículas e tenha cuidado ao cortar as unhas, principalmente em casos de esvaziamento axilar;

\*Utilize cremes, óleos ou hidratantes sem álcool, para evitar o ressecamento da pele;

\*Lave as mãos frequentemente (antes e após as refeições, ir ao banheiro, sempre ao chegar da rua e após contatos com animais);

\*Tratamento dentário deve ser evitado enquanto estiver fazendo quimioterapia;

\*Cuidado com a presença de animais: evite contato direto e não deixe que fique nos locais como seu quarto, cama, sofá, cozinha, entre outros;

## 6. Fraqueza/ Cansaço

Pode acontecer quando houver queda dos glóbulos vermelhos (hemácias), ocasionando uma anemia ou pode estar relacionado à ação da quimioterapia no seu organismo.

- \*Procure reforçar a sua alimentação e tome bastante líquido;
- \*Evite esforços além de sua capacidade, seu corpo tem limites;
- \*Altere períodos de repouso e períodos de atividade;
- \*Procure dormir bem e o suficiente;
- \*Evite andar sozinho e fique atento a tonturas;
- \*Caso esse sintoma persista, comunique a equipe de enfermagem ou seu médico;

## 7. Queda de cabelo

Alguns medicamentos quimioterápicos atingem o crescimento e a multiplicação das células, que dão origem ao cabelo podendo provocar a queda dos mesmos de forma total ou parcial. Normalmente acontece no primeiro mês de tratamento. Os cabelos podem ficar mais finos ou cair completamente e os pelos do rosto, braço, sobancelhas, pernas, axilas, e púbis também podem ser afetados.

Ficar sem os cabelos temporariamente é uma mudança muitas vezes de difícil aceitação e exige de você alguns ajustes, tanto em relação ao seu emocional, como também no que diz respeito às atitudes práticas que você precisará adotar para lidar com essa fase do tratamento. Os cabelos tornarão a crescer ao término da Quimioterapia. Você poderá tomar alguns cuidados tais como:

- \*Corte seus cabelos antes de começar a quimioterapia; o impacto com sua nova imagem será menor;
  - \*Enxugue a cabeça com toalha macia, sem esfregar;
  - \*Evite o uso de secador, se necessário regule a temperatura do ar entre morna e fria;
  - \*Evite exposição solar;
  - \*Para evitar o ressecamento ou queimaduras ocasionadas pelo sol, após a queda do cabelo, utilize hidratantes sem perfume, óleo de amêndoas e filtro solar (fator 30FPS);
  - \*Massagear suavemente o couro cabeludo acelera o crescimento dos cabelos, uma vez que esse procedimento pode auxiliar no aumento do fluxo sanguíneo local;
  - \*Se houver queda dos cílios, procure utilizar óculos escuros para sua proteção;
  - \*Utilize produtos com PH neutro (sabonetes, xampu e condicionadores);
  - \*Providencie alguns acessórios, tais como chapéus, turbantes, perucas e lenços para tê-los a mão tão logo queira usá-los;
  - \*Escove os cabelos delicadamente com escova macia (bebê);
  - \*Evite o uso de grampos, rolos, elásticos e fivelas
- O CEPON conta com um banco de perucas e lenços, onde você pode escolher



um que se ajuste ao seu perfil.

Após a quimioterapia:

- \*Evite o contato com produtos químicos ou tintura.
- \*Importante ter em mente que a queda dos cabelos é temporária. Por isso, tente desviar o foco da sua atenção e a dos outros, para outros detalhes, caprichando na maquiagem, usando camisas coloridas ou bijuterias mais ousadas. Afinal, a vida continua e nada melhor do que vivê-la com autoestima, confiança e senso de humor.

## 8. Alteração da pele e unhas

A sua pele poderá ficar um pouco ressecada. Geralmente as alterações desaparecem após o tratamento. Por isso são necessários alguns cuidados tais como:

- \*Não tome banho muito quente ou esfregue sua pele com intensidade;
- \*Faça uso de cremes hidratantes sem álcool, após o banho e sempre que necessário (de preferência aos cremes hidratantes sem corantes ou perfumes);
- \*Utilize protetor solar, sol em excesso pode exacerbar os efeitos do quimioterápico sob a pele e provocar o aparecimento de manchas;
- \*Proteja-se com bonés, chapéus, camisetas, etc;
- \*Fique atento ao aparecimento de alergia e comunique ao seu médico e equipe de enfermagem;
- \*Poderá ocorrer também escurecimento e rachaduras nas unhas;
- \*Cuidado para não ferir sua pele com objetos cortantes, aranhões, contusões – a pele ferida não poderá ser puncionada.
- \*Podem aparecer algumas manchas escuras quando são usadas algumas quimioterapias, principalmente nas costas e abdome, mostre sempre ao médico ou enfermeira.



## 9. Sexualidade e Fertilidade

A quimioterapia pode causar alterações no ciclo menstrual da mulher ou na produção de espermatozoides no homem. Poderá ocorrer também diminuição do desejo sexual, relacionado a uma série de fatores psicológicos e efeitos de medicamentos. Os medicamentos podem alterar os níveis hormonais, provocando a diminuição do muco (secreção) vaginal e cansaço. Esses efeitos tendem a melhorar com o término da quimioterapia.

É importante o uso de método contraceptivo, para evitar a gravidez durante o tratamento. Seu médico poderá orientar qual o melhor método. Dicas importantes:

- \*Converse com os profissionais sobre seus sentimentos e dúvidas;
- \*Tente compartilhar com seu parceiro seus sentimentos, dúvidas e as necessidades e desejos de cada um. Vocês podem se dar prazer ao trocarem carícias, mesmo quando não estão mantendo relações sexuais;
- \*Caso tenha dificuldade em lidar com suas

emoções, procure orientações de um profissional especializado;

\*Uso de preservativo: protege o casal caso ocorra eliminação de quimioterápico no sêmen ou secreção vaginal e auxilia a prevenir infecções;

\*Ressecamento vaginal: pode-se utilizar lubrificantes a base de água durante as relações sexuais, a fim de evitar lesões;

\*Gravidez: deve ser evitada durante todo o tratamento, os medicamentos quimioterápicos podem causar má formação fetal;

## 10. Alterações com o rim e a bexiga

Alguns medicamentos podem trazer efeitos colaterais sobre o rim e bexiga. Por isso é importante a hidratação antes, durante e após a quimioterapia.

\*Procure ingerir líquidos nos dias de quimioterapia e após o término da quimioterapia também;

\*Urine logo que sentir vontade, não deixe a bexiga ficar cheia por muito tempo, a fim de prevenir complicações como infecção urinária;

\*Dê descarga antes e depois de usar o vaso sanitário;

\*Se você receber medicação colorida (vermelha, amarela, azul) a urina poderá ficar com a coloração da medicação nas primeiras 72h;

\*Comunique seu médico ou equipe de enfermagem caso apresente ardência ao urinar (urina quente, queimação), dificuldade para urinar ou segurar a urina.

\*Ao utilizar o vaso sanitário, sempre dê descarga com a tampa fechada.

## 11. Ansiedade, medo, depressão, choro fácil, angústia, desesperança, alteração do sono entre outros.



Estas são algumas das reações emocionais que podem surgir ao longo do tratamento, e se relacionam tanto a situação em que você está vivenciando no momento, quanto a sua história de vida, podendo acarretar sofrimento psíquico intenso e a uma piora da qualidade de vida. O que fazer:

\*Sempre que perceber dificuldades emocionais, você pode solicitar a qualquer profissional da equipe de saúde que lhe atende, um encaminhamento para o Serviço de Psicologia.

## 12. Vencendo a Dor

Hoje em dia existem muitos recursos para o controle da dor. Você não precisa suportar a dor até que o médico saiba a causa da mesma, ou até começar o tratamento para sua doença. A dor sem tratamento leva a um estado de desânimo, tristeza, tendência ao isolamento, angústia, nervosismo e sentimento de desesperança.

\*Em caso de aparecimento de novos problemas, que você relaciona com uso de remédio para dor, faça contato por telefone com a equipe do CEPON antes de interromper o uso de medicamentos ou procure Pronto Atendimento de referência.

\*Certifique-se que você tem remédio suficiente até a data de retorno ao CEPON;

\*Lembre-se: tome remédio nos horários certos, pois se não seguir o tratamento a dor retorna;

### Em resumo:

Essas reações adversas são situações que podem ocorrer com frequência. Isto vai depender do tipo de medicamento, da dosagem recebida, das reações individuais. São sintomas temporários. Podem variar desde uma leve indisposição gástrica, como se a pessoa tivesse comido alguma coisa que “não lhe caiu bem”, até vômitos incontroláveis, que podem levar a desidratação se não tratados rapidamente.

Antes do tratamento são administrados medicamentos específicos para prevenir ou diminuir esses sintomas.

\*Procure alimentar-se nos horários em que esteja com menos enjoo (não force a alimentação se já estiver com náuseas). Neste caso, use a medicação para enjoo e espere seu efeito (15 a 30 min);

\*Fracione sua dieta em 6 refeições diárias, comendo pequenas quantidades e mais frequent-

emente, para facilitar a digestão;

\*Ingerir cerca de 2 a 3 litros de líquidos de evitando tomá-los durante as refeições. Procure ingeri-los nos intervalos, dando preferência aos sucos naturais sem açúcar ou água gelada;

\*Não fique muito tempo de estômago vazio;

\*Evite alimentos doces e frituras, temperos fortes, cafeína;

### Orientações sobre o uso de medicamentos

\*Não se automedique, não tome remédios que o seu conhecido tomou e lhe fez bem. Nem sempre o que é bom para o vizinho será bom para você, isso pode até lhe trazer consequências graves;

\*Tome os remédios conforme a orientação da equipe que lhe presta assistência. Principalmente antibióticos. Não mude os horários.

\*Informe a equipe sobre todos os medicamentos que faz uso e caso tenha outros problemas de saúde;

\*Procure utilizar os medicamentos para náuseas e ou vômitos conforme orientação médica e não somente quando apresentar essas reações adversas;

\*Não interrompa o uso dos medicamentos contínuos sem o consentimento de seu médico;

\*Evite tomar qualquer medicamento sem orientação médica (ex.: aspirina, dipirona e anti-inflamatório), pois a automedicação ocasiona riscos para sua saúde e tratamento;

\*É importante lembrar que nem sempre as crenças e tradições populares têm algum efeito curativo. Desta forma, é preciso ter cuidado com a ingestão de alguns tipos de chás e/ou sucos. Observe-se que alguns medicamentos, mesmo os homeopáticos e fitoterápicos, podem interferir na eficácia do tratamento quimioterápico. Por isso, seu médico deve sempre ser consultado antes de você fazer uso de qualquer outra terapia.

\*Confira sempre os rótulos dos medicamentos com a receita médica, antes de fazer uso dos mesmos para que não haja troca de remédios.

\*Se você for alérgico a algum medicamento ou sentir reações indesejáveis enquanto estiver tomando comunique seu médico.

\* Mantenha os medicamentos sempre longe das crianças, e guarde-os em local protegido de umidade, luz e calor.

\*Dê a descarga sempre que utilizar o vaso sanitário após eliminações nas 72 horas.

### **Quando procurar o Ambulatório de Intercorrências Oncológicas (AIO):**

- \*Sinais de infecção como, febre acima de 38°C;
- \*Reações alérgicas;
- \*Náuseas/vômitos frequentes que impeçam sua alimentação e ingestão de líquidos e não melhora, mesmo após uso de medicamentos prescritos;
- \*Diarreia persistente
- \*Sintomas como: tonturas, fraqueza e desmaio;
- \*Dor intensa de aparecimento súbito;
- \*Pintas ou manchas avermelhadas na pele;
- \*Dificuldade para respirar;
- \*Convulsões ou confusão mental recente;
- \*Perda de força repentina nas pernas;
- \*Sangramento persistente;
- \*Dor e dificuldade para urinar.

### **Orientações Gerais**

- \*Agendamento: Confira sempre a data e hora dos dias de tratamento.
- \*Não esqueça de marcar os retornos ao médico sempre com antecedência;
- \*Realize os exames solicitados. Os exames de sangue devem ser colhidos um ou dois dias antes da quimioterapia, e devem ficar prontos para a consulta ou da próxima quimioterapia;
- \*A duração e a frequência das aplicações ficam a critério médico;
- \*Não falte às sessões de quimioterapias. Se por algum motivo não puder comparecer, telefone imediatamente para realizar um novo agendamento.
- \*Sua vida deve continuar normal, apenas tenha os cuidados necessários;
- \*É importante que você anote todos os seus problemas e dúvidas para conversar com seu médico na próxima consulta.

### **LEMBRE-SE!**

Fazer comparações com outros pacientes nem sempre é esclarecedor. Lembre-se de que duas pessoas não são iguais. Somente seu médico conhece o suficiente sobre seu caso para poder discutir com você. Ele irá propor cuidadosamente, um tratamento adequado a sua história clínica, a sua idade, ao seu estado geral de saúde, a sua doença e outros fatores individuais. Quando as pessoas recebem um diagnóstico de câncer, a vida para elas, seus familiares e amigos pode mudar. Estar às voltas com hospitais, exames e tratamentos nunca é muito agradável. Essa mudança na vida diária pode ser difícil para algumas pessoas. Essas reações são normais para pessoas que estão passando por situações como a sua. Geralmente, fica mais fácil lidar com esses sentimentos quando se pode conversar abertamente sobre eles, com os familiares, amigos ou profissionais.

Sentimentos como raiva, medo, depressão, esperança e desânimo são comuns. Alguns pacientes se preocupam com mudanças que podem ocorrer em sua aparência durante o tratamento. Frequentemente, existe a preocupação com as reações dos outros, como também com o trabalho, família, sexualidade, e um novo jeito de olhar a vida...

Existe no CEPON um Serviço de Psicologia que poderá ajudar você e sua família a enfrentar essa fase em suas vidas. Sabemos que você mesmo poderá encontrar maneiras de se ajudar, mas lembre-se de que pode contar conosco.

E o mais importante: viva intensamente cada instante da sua vida. Seja o protagonista da sua história.

Entenda que este tratamento é seu, abraçe-o. Faça o seu melhor; cuide-se! Junto com a equipe do Cepon, transforme esse momento em sua vida, pense positivo.

Acredite! “Quando penso que cheguei ao meu limite, descubro que tenho forças para ir além” (Ayrton Senna).

Revisado em 2017 por:  
Carmem Beatriz Garcia Igiski  
Cynthia Regina Souza da Silva  
Claudia Cristina da Silva  
Maristela Jeci dos Santos  
Janaina Gonçalves Arruda  
Renata da Silva Machado da Silveira

**Telefones Importantes :**

Agendamento de Quimioterapia:	3331-1511
Agendamento de Consultas:	3331-1432 ou 3331-1546
Central de Quimioterapia:	3331-1450
Sala de medicação do Ajas:	3331-1657
Ambulatório de Intercorrências Oncológicas( AIO):	3331-1591

