



**GUIA DO PACIENTE  
DO CENTRO INFUSIONAL**



Você está iniciando o seu tratamento e acompanhamento conosco. Com o objetivo de esclarecer algumas dúvidas, elaboramos este guia com as informações sobre a rotina de atendimentos e os procedimentos assistenciais do Americas Centro de Oncologia Integrado.

Desde 1990, o Americas Centro de Oncologia Integrado tem como missão promover o bem-estar físico e mental de maneira sustentável e multidisciplinar, oferecendo serviços de excelência em saúde que integrem humanismo e avanços da ciência.

Direcionado ao cuidado com as pessoas, oferecemos serviços de nutrição, psicologia e fisioterapia agregados a consulta, atendimento médico em aconselhamento genético, informações em prevenção do câncer, clínica de cessação do tabagismo, clínica de dor, além de medicina bucal. Caso seu médico considere que seja necessário, ele mesmo poderá encaminhá-lo para uma avaliação. A ajuda psicológica está disponível também para os familiares envolvidos no seu cuidado. Caso você sinta essa necessidade, converse com seu médico.

## EMERGÊNCIAS MÉDICAS

### Atenção às informações abaixo:

- ♦ Em caso de emergência, favor contatar o celular do seu médico assistente. Ele é o profissional indicado para lhe dar todas as orientações necessárias;
- ♦ Caso não possua o contato do seu médico assistente, entre em contato com a nossa central de atendimento para obter as informações necessárias;
- ♦ Em caso de intercorrência durante sua aplicação no Americas Centro de Oncologia Integrado, disponibilizamos atendimento médico. Se necessário, colocamos a sua disposição o serviço de ambulância para remoção ao hospital;
- ♦ Em caso de necessidade de internação, entre em contato com seu médico assistente para orientações. Temos uma equipe para oferecer assistência médica a pacientes internados. Seu médico poderá lhe informar sobre quais hospitais são cobertos por essa assistência.



**ORIENTAÇÕES SOBRE O TRATAMENTO  
NO CENTRO INFUSIONAL**

## INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

### Como devo fazer para marcar meu tratamento?

Após o planejamento e a prescrição de seu tratamento pelo seu médico, a documentação será enviada ao seu convênio. Depois de aprovada, o setor de marcação do Americas Centro de Oncologia Integrado entrará em contato com você para definição dos melhores dia e horário para o tratamento ser iniciado. Algumas medicações possuem restrições de horário, só podendo ser agendadas em determinados períodos do dia. Uma vez que você já tenha iniciado o tratamento, agende suas próximas aplicações diretamente com o setor de marcação antes de deixar a unidade. Você receberá um cartão onde estarão marcados o horário e a data de tratamento, não se esqueça de conferir essa informação. Procure chegar sempre com 30 minutos de antecedência, pois é necessário passar pela recepção da Americas Centro de Oncologia Integrado para ser adequadamente identificado. Esse processo foi desenvolvido para a sua segurança.

### Preciso apresentar algum exame para fazer o tratamento?

Existem tratamentos que necessitam de exames laboratoriais para que sejam liberados. Caso você esteja fazendo um desses tratamentos, será orientado pelo seu médico adequadamente. Faça os exames com 48/72 horas de antecedência ao dia do seu tratamento. Por medida de segurança, a não realização dos exames nesse caso ou a falta de resultado deles no prazo esperado pode acarretar cancelamento do seu tratamento no dia marcado. Não é necessário o envio dos resultados para a unidade, seu exame será checado diretamente com o laboratório e encaminhado a um médico para liberação. Em algumas situações você poderá receber uma ligação do Americas Centro de Oncologia Integrado para questioná-lo sobre o local onde os exames foram feitos.

Após a liberação do tratamento pelo médico, o setor de liberação entrará em contato com você por telefone para fazer perguntas sobre o seu estado geral (como está se sentindo e se apresentou algum sintoma nos últimos dias, principalmente na noite anterior). Esse será um canal direto entre você e o seu médico. Por isso, conte a ele se estiver apresentando qualquer sintoma. O seu tratamento somente estará liberado após essa ligação.

## INFORMAÇÃO IMPORTANTE

Visando seu bem-estar e sua segurança, o tratamento poderá ser desmarcado em função do resultado do exame ou do seu estado clínico. Isso somente será feito caso seja determinado pelo seu médico. Nesse caso, você receberá a orientação sobre a necessidade de realizar outro exame próximo à nova data de seu tratamento.

### Consulta de enfermagem

Será oferecida uma consulta de enfermagem, que deverá ser agendada com 48 horas de antecedência ao seu tratamento para que você possa obter informações que nortearão seu médico. Diversos dados importantes são colhidos nesta consulta, como a presença de alergias, medicamentos em uso, coleta de dados antropométricos (peso e altura) e a elucidação de possíveis dúvidas sobre o tratamento. Trabalhamos também com um cartão de emergência que será fornecido neste momento com as principais informações sobre o Americas Centro de Oncologia Integrado e a descrição dos medicamentos que você fará uso na unidade. Esse cartão ficará sobre sua posse para que possa acessá-lo com facilidade em caso de necessidade.

### Como será feito o meu tratamento?

No dia marcado para o seu tratamento, você deve comparecer ao Americas Centro de Oncologia Integrado com o seu documento de identidade e a carteira do convênio e dirigir-se à recepção para assinar a guia do convênio.

Sua identificação será realizada com uma pulseira branca que terá nome completo, data de nascimento, número de prontuário, data do atendimento e registro do atendimento, além de um código de barras com todas as informações de seu cadastro para posterior conferência pela equipe de enfermagem. Em caso de pacientes que necessitem de acompanhamento durante a movimentação pela unidade, você também receberá uma pulseira amarela.

É de extrema importância sua participação neste processo de segurança. Por diversas vezes, iremos solicitar que você repita seu nome completo e a data de nascimento para confirmação da sua identidade. Sua segurança é imprescindível para nós!

Feito isso, você será encaminhado para o Centro de Tratamento Infusional, onde será atendido por uma equipe formada por enfermeiros especializados. O tratamento será realizado de acordo com a prescrição do seu médico e poderá acontecer das seguintes formas:

- ♦ **Via oral** – entrega de comprimidos que você deverá tomar nos dias e horários informados pelo seu médico;
- ♦ **Intramuscular ou subcutânea** – injeção no músculo ou no tecido subcutâneo, que é o nome que damos à região abaixo da pele;
- ♦ **Intravenosa** – infusão, soro com medicamento ou injeção diretamente na veia ou no cateter;
- ♦ **Via intravesical** – infusão de medicamento pela uretra até a bexiga

**Obs.:** tratamento de infusão – caso receba uma infusão, é importante



que você saiba da possibilidade de seu médico ter escolhido para você um tratamento com mais de um medicamento. Dessa forma, você poderá receber mais de uma bolsa de soro.

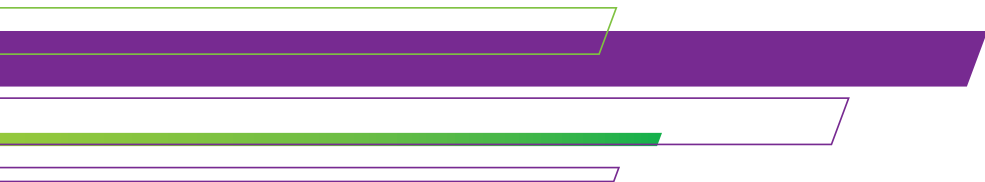
### **Qual será a duração da aplicação?**

A duração da aplicação vai depender do tipo de tratamento que o seu médico tenha indicado para o seu caso, podendo variar de alguns minutos a algumas horas. Você pode perguntar para um dos enfermeiros quanto tempo, em média, durará cada aplicação, para que você possa se programar nas próximas vezes. Em alguns protocolos específicos de tratamento, pode ser utilizada uma bomba de infusão portátil que irá com você para casa.

### **Como posso contribuir positivamente para o meu tratamento?**

É muito importante que você se lembre de informar aos enfermeiros e ao seu médico qualquer sintoma ocorrido depois de cada sessão de tratamento, no momento da aplicação e também nos dias que se seguem até a sua próxima visita ao Americas Centro de Oncologia Integrado. Essa informação vai ser muito importante para a tomada de decisões sobre o seu tratamento.

Recomendamos que você venha às sessões de tratamento sempre na companhia de uma pessoa adulta. Sugerimos que não venha acompanhado de crianças, pois elas não poderão permanecer no Centro de Tratamento Infusional. Disponibilizamos acomodação para um acompanhante por paciente. Esta medida é imprescindível para que possamos manter o ambiente tranquilo para todos os nossos pacientes.



## INFORMAÇÕES GERAIS

### O que é quimioterapia?

Quimioterapia é o nome genérico que damos ao tratamento com medicamentos que têm a capacidade de destruir as células que se unem para formar um tumor. Ela pode ser composta por um único medicamento ou por medicamentos combinados (dois ou mais), cada um com uma função diferente. Seu médico vai avaliar o seu caso e definir qual a melhor quimioterapia para você.

### Como é administrada a quimioterapia?

Os medicamentos que utilizamos em quimioterapia podem ser na forma de comprimido, injeção, infusão venosa ou intravesical, que é como chamamos o tratamento feito através da medicação no soro, colocada na veia dos pacientes, ou por punção através de um cateter.

Atualmente, a infusão venosa é a forma de tratamento mais comum, mas isso não significa que seja indicada em todos os casos.

### Além da quimioterapia, existem outros tipos de tratamento?

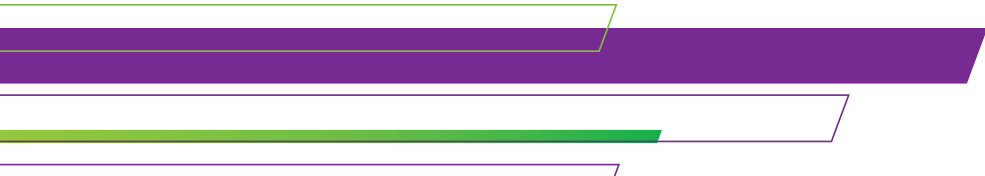
A quimioterapia pode ser utilizada como tratamento único. Em alguns casos, o tratamento adequado pode envolver cirurgias ou radioterapia. Seu médico irá informá-lo sobre essas alternativas, caso sejam úteis no seu caso.

### **A quimioterapia pode causar efeitos no organismo?**

Muitas pesquisas têm sido desenvolvidas para encontrar medicamentos cada vez mais eficazes e que sejam específicos para as células de cada tipo de tumor. A quimioterapia, hoje em dia, ainda não é totalmente específica para essas células, e o medicamento utilizado pode ter alguns efeitos também sobre outras células do corpo, causando alguns desconfortos após o tratamento. Estes desconfortos podem ser amenizados ou tratados através da orientação do seu médico. Por isso, é importante que você preste atenção a qualquer sintoma diferente que venha a sentir e comunique a ele ou à equipe de enfermagem do Americas Centro de Oncologia Integrado.

### **O que eu posso sentir durante a quimioterapia ou nos dias seguintes?**

Cada medicamento tem um modo diferente de agir. Por isso, os efeitos também poderão ser diferentes. Durante o tratamento, você irá sentir a “picada” da agulha, caso seja feito por injeção ou infusão, mas o mais comum é que, depois disso, não sinta outros desconfortos. Algumas medicações podem causar ardência ou algum tipo de dor na veia, mas os enfermeiros vão orientá-lo em relação a isso e farão o possível para minimizar essa sensação. As sensações mais comuns após uma aplicação de quimioterapia são enjoos, vômitos, cansaço, tonteiras, diarreia e um tipo de “sapinho” na boca, mas isso vai depender de qual medicação que você tomou. É bom lembrar também que nem toda quimioterapia causa queda de cabelo. Você será orientado por seu médico e pela equipe de enfermagem sobre os efeitos colaterais específicos relacionados ao seu tratamento. Ao final deste guia você encontrará uma série de informações sobre como proceder em cada efeito colateral.



## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA SEU TRATAMENTO

### Sobre as veias

Para que fique mais fácil puncionar a sua veia para fazer o tratamento (caso este seja o seu caso), é importante que você faça exercícios com uma bolinha de fisioterapia por dez minutos, três vezes ao dia. Essa bolinha será fornecida pelo Americas Centro de Oncologia Integrado. Para isso, basta que você a solicite a um enfermeiro. Além disso, faça também compressas mornas nos braços, usando uma bolsa de água ou toalha morna na véspera e no dia do tratamento, também por dez minutos, três vezes ao dia. O enfermeiro poderá tirar qualquer dúvida que você tenha.

### Sobre o cateter

O cateter é um dispositivo instalado no paciente para que a medicação possa ser administrada diretamente em uma veia profunda. Com isso, não há a necessidade de puncionar uma nova veia a cada administração de quimioterapia. A indicação para colocar um cateter desse tipo é feita pelo médico e, em alguns casos, pela enfermeira após avaliação sobre as condições de suas veias. Há dois tipos de cateter.

Um deles é chamado de **porth-o-cath** ou “totalmente implantável” e fica instalado embaixo da pele. Este cateter tem uma câmara feita de material especial que permite a inserção de uma agulha diversas vezes, para várias aplicações, sem a necessidade de trocar o cateter ou pegar outras veias; esse cateter é sempre colocado por um cirurgião em um centro cirúrgico.

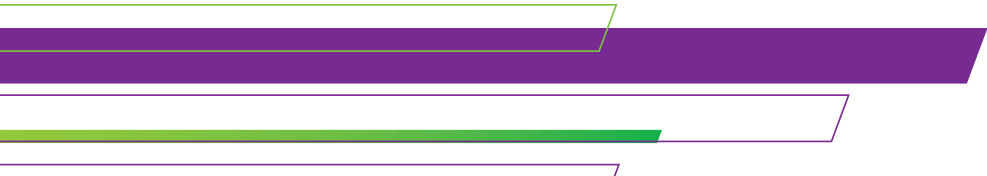
Como o cateter fica sob a pele, você não terá muitas preocupações, apenas evite traumas na área do implante (esportes com bola, deitar sobre ele etc.). Nos pacientes masculinos, é aconselhável que seja feita a retirada dos pelos da área do cateter para que o curativo, a ser colocado no dia do tratamento fique adequadamente fixado. Você pode tomar banho normalmente, higienizando a pele sobre o cateter. Quando for realizar o tratamento, procure ir com uma camisa de botões, para que o enfermeiro possa realizar a antisepsia da pele corretamente e visualizar amplamente a área para o procedimento de punção.

O outro é chamado de **CCIP (Cateter Central de Inserção Periférica)** e é instalado geralmente no braço, pela enfermagem especializada, através de um procedimento parecido com o de punção de uma veia. Um tubo bem fino é inserido na veia e pode ficar ali por um período longo, sem precisar ser trocado. Caso este cateter seja adequado para você, nossa equipe de enfermagem especializada poderá lhe fornecer todas as orientações.

Se você tem um desses dispositivos instalados, o mais importante é saber que será preciso comparecer ao Americas Centro de Oncologia Integrado para fazer a manutenção do cateter. Caso você possua um **porth-o-cath** ou “totalmente implantável”, essa manutenção deve ser realizada a cada 30 dias.

Agora, importante! Caso você possua um CCIP (Cateter Central de Inserção Periférica), tal manutenção deve ser realizada a cada 7 dias.

Observe sempre o local onde está instalado o seu cateter para identificar se está havendo alguma alteração, como vermelhidão, inchaço, dor, ardência ou alteração na pele na região do cateter. Se algum desses sintomas estiver presente, procure o seu médico ou a equipe de enfermagem do Americas Centro de Oncologia Integrado para uma avaliação.



### **Sobre reações na pele do local do tratamento**

Se o local onde foi administrado o tratamento (por injeção ou infusão) começar a apresentar alterações na pele, você deve imediatamente comunicar ao seu médico e à equipe de enfermeiros do Americas Centro de Oncologia Integrado. Essas alterações podem ser coceira, ardência, dor, descamação, aquecimento da pele no local, inchaço, vermelhidão ou outras alterações na cor e formação de bolhas. Esses sinais devem ser observados durante o tratamento e nos dias que se seguem (mesmo que seja após vários dias). Isso vale tanto para pacientes recebendo medicação diretamente na veia, como para aqueles que possuem cateter. Não deixe de valorizar nenhuma dessas alterações e comunique à equipe sempre que ocorrerem.

### **Sobre o preparo para o tratamento**

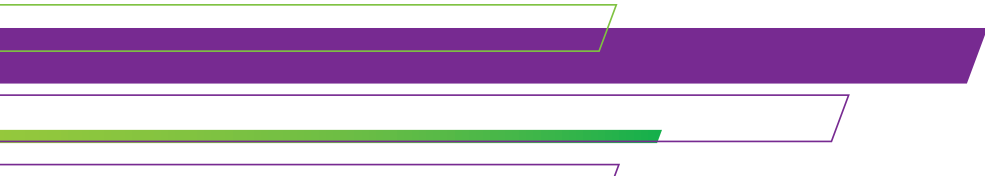
Algumas medicações requerem um preparo nos dias anteriores à sessão de quimioterapia. Esse preparo vai ser orientado pelo seu médico e consiste em tomar alguns remédios, exatamente nos dias e horários informados. Esse preparo é muito importante para que não seja necessário adiar ou atrasar o seu tratamento. O objetivo é diminuir as reações do seu corpo ao tratamento.

### **Sobre o tratamento com medicação oral**

Se você for receber tratamento com medicamento oral, é fundamental que respeite rigorosamente as orientações do seu médico e do farmacêutico sobre a forma de tomá-lo, os dias e os horários certos. O intervalo para a ingestão do medicamento é calculado com base no tempo de ação para que ele cause a melhor resposta possível, com o mínimo de efeitos desagradáveis. O farmacêutico irá avaliar sua adesão ao tratamento em todas as dispensações e fará as orientações necessárias. Como se trata de medicamento oncológico,

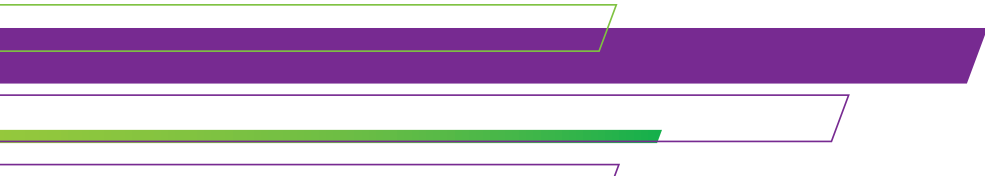
o contato com as mãos deve ser evitado. Para a administração, você deve colocá-lo sobre um guardanapo ou em um copo descartável. O medicamento deve ser tomado com o auxílio de um copo de água, nunca com leite ou outra bebida. A absorção de alguns deles pode sofrer interferência das refeições. Se esse for o caso, você receberá orientação específica do seu médico e dos farmacêuticos do Americas Centro de Oncologia Integrado. Você deve sempre marcar a data e o horário que irá buscar o seu medicamento. Caso não possa vir no dia marcado, deve entrar em contato por telefone para remarcar. Fique atento caso o seu médico tenha solicitado que você realize algum exame antes de buscar o medicamento a cada mês.

### **Como reduzir o risco de interações medicamentosas**

- ◆ Consulte seu médico antes de tomar qualquer medicamento novo. Tenha à mão uma lista de todos os medicamentos que está tomando e discuta sempre essa lista com o seu médico;
  - ◆ Procure compreender o objetivo, a ação e os efeitos colaterais de todos os medicamentos prescritos;
  - ◆ Aprenda o modo como os medicamentos devem ser tomados, em que hora do dia, e se podem ser tomados ao mesmo tempo que outros medicamentos;
  - ◆ Informe ao farmacêutico todos os medicamentos, mesmo os fitoterápicos e as vitaminas, em uso no início do tratamento bem como durante o tratamento.
- 

### Sobre os sinais de alerta que você precisa observar

Entre em contato com o seu médico rapidamente se você começar a apresentar algum destes sinais:

- ♦ Temperatura igual ou maior que 37,8° C;
  - ♦ Manchas ou placas avermelhadas no corpo;
  - ♦ Sensação de dor ou ardência ao urinar;
  - ♦ Qualquer dor que você tenha começado a sentir após a quimioterapia e que não tenha outra causa aparente;
  - ♦ Sangramentos que demoram a parar;
  - ♦ Falta de ar ou dificuldade ao respirar;
  - ♦ Diarreia ou vômitos intensos;
  - ♦ Dor nos ossos;
  - ♦ Lesões na boca que dificultem a alimentação;
- 





## DÚVIDAS FREQUENTES

**Posso entrar na água do mar ou piscina?**

Não há problema em relação a isso, porém não pode haver exposição à luz solar. Mesmo que esteja nublado use bloqueador solar com no mínimo FPS 15.

**Posso usar tintura no meu cabelo?**

Se for o colorante que costuma usar, sim. Não é permitido o uso de tratamentos com formol, produtos de alisamentos ou tinturas que não tenha experimentado anteriormente.

**Posso tomar vacinas, como a da gripe?**

Em caso da necessidade de utilização de vacinas, entrar em contato com seu médico, pois cada caso deve ser analisado individualmente.

**Posso tomar chá de ervas medicinais, polivitamínicos e procurar tratamentos alternativos?**

Fitoterápicos e outras substâncias podem interagir com o tratamento prescrito pelo seu médico. O American Center of Integrated Oncology disponibiliza um serviço de atenção farmacêutica para garantir a segurança do tratamento em relação às interações medicamentosas. Não tome nada sem que seu médico saiba.

### **É proibido o uso de bebidas alcoólicas e tabaco durante o tratamento?**

É desaconselhável o uso de bebidas alcoólicas. O tabaco pode afetar a resposta ao tratamento, sendo positiva a cessação do hábito de fumar.

### **Posso comer alimentos crus, como verduras e frutas?**

Para dúvidas relacionadas à alimentação, consulte o Guia de Nutrição e, em casos mais específicos, consulte diretamente seu médico ou a equipe de nutrição.

### **Devo comer soja e seus derivados?**

É interessante perguntar ao seu médico, pois, dependendo do seu diagnóstico, pode não ser recomendado o consumo diário.

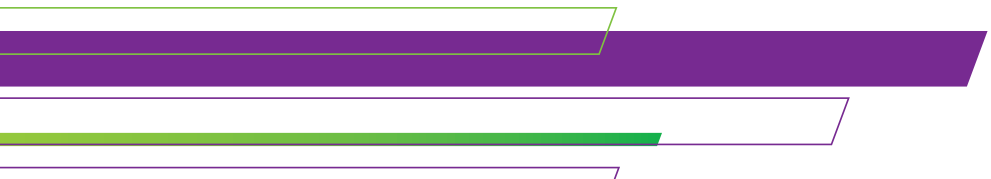
### **Como ficará minha vida sexual?**

Fatores fisiológicos e psicológicos podem afetar o interesse sexual durante o tratamento. Deve haver honestidade com o parceiro caso não tenha disposição para atividade sexual. Os cuidados para as relações sexuais são o uso de preservativo e de lubrificantes sempre à base de água. É importante a higiene íntima antes e depois do ato sexual.

### **Minha boca tem estado muito seca. O que posso fazer para melhorar?**

Para este sintoma, chamado xerostomia, você deve:

- ♦ Chupar sorvetes de fruta ou lascas de gelo (se o tratamento não contraindicar);



- ♦ Chupar balas de menta ou azedas sem açúcar;
- ♦ Comer alimentos leves, úmidos, fáceis de mastigar e de engolir;
- ♦ Borrifar água na cavidade oral sempre que necessário;
- ♦ Usar saliva artificial (solicitar indicação médica).

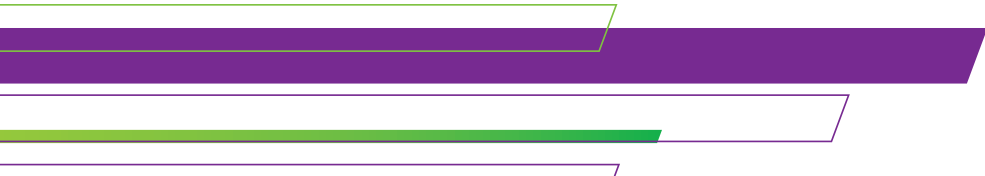
### **Como cuidar bem da minha boca para evitar ou amenizar feridas ou aftas decorrentes do tratamento?**

Para esses sintomas, que chamamos de “mucosite oral”, o mais importante é a prevenção. Vejamos:

- ♦ Consultar um dentista antes de iniciar o tratamento (se possível com duas semanas de antecedência), para que sejam feitas as intervenções necessárias antes da quimioterapia;
- ♦ Observar no espelho, diariamente, lábios, cavidade oral, língua, para detectar problemas logo no início;
- ♦ Entrar em contato com o seu médico a fim de informá-lo sobre o aparecimento de aftas ou secura na boca, caso isso aconteça;
- ♦ Higienizar boca, dentes, gengivas e língua após cada refeição e antes de dormir;
- ♦ Usar escova de dente de cerdas macias;
- ♦ Não utilizar enxaguatório bucal que contenha álcool em sua formulação.
- ♦ Evitar alimento condimentado, muito salgado ou muito adocicado;
- ♦ Utilizar fio dental (com cera) cuidadosamente. Evitar o uso se a contagem de plaquetas estiver baixa ou se ocorrer sangramento;
- ♦ Se usar dentadura, esta deve estar muito bem ajustada e deve ser higienizada após todas as refeições;
- ♦ Comer alimentos leves, úmidos, fáceis de mastigar e engolir;
- ♦ Mastigar bem os alimentos e beber um pouco de líquido para umedecê-los;
- ♦ Comer alimentos na temperatura ambiente ou frios. Alimentos quentes ou mornos podem machucar a boca;

- ◆ Gelo pode aliviar a dor na mucosa oral;
- ◆ Evitar alimentos crocantes;
- ◆ Evitar molhos picantes;
- ◆ Evitar frutas e sucos cítricos: laranja, limão etc.;
- ◆ Evitar alimentos e bebidas que contenham muito açúcar;
- ◆ Evitar bebidas alcoólicas;
- ◆ Não usar palito de dente;
- ◆ Evitar o tabagismo;
- ◆ Usar pasta de dente comum, sem substâncias branqueadoras ou antitártaro;
- ◆ Se mesmo com esses cuidados aparecerem feridas na boca e mucosa, entre em contato com seu médico e enfermeiro.

### **Como aliviar náuseas e vômitos decorrentes do tratamento?**

- ◆ Comer alimentos brandos para evitar náuseas: torradas, biscoitos cream cracker, gelatina, mingau, batata, peixe, frango, etc.;
  - ◆ Beber líquidos gaseificados pode aliviar as náuseas;
  - ◆ Observar se você se sente melhor alimentando-se antes da quimioterapia ou se fica melhor alimentando-se depois do tratamento. Após o tratamento, aguardar uma hora para se alimentar;
  - ◆ Não ficar com o estômago vazio;
  - ◆ Comer de cinco a seis pequenas refeições e lanches durante o dia;
  - ◆ Não comer alimentos ou bebidas geladas ou quentes, preferir alimentos mornos ou em temperatura ambiente;
  - ◆ Evitar alimentos com cheiro forte ou fritos;
  - ◆ Chupar sorvetes de fruta ou gelo (se o tratamento não contraindicar);
  - ◆ Chupar balas de menta ou azedas sem açúcar;
  - ◆ Relaxar antes do tratamento: meditação, exercícios de respiração, leitura, filmes, música;
  - ◆ Tome as medicações para náuseas e vômitos de acordo com a prescrição médica e avise caso perceba que não está suficiente;
  - ◆ Alimentar-se em lugar arejado para dissipar cheiro da comida;
  - ◆ Evitar dormir logo após as refeições.
- 

### Como melhorar minha falta de apetite?

- ◆ Comer cinco a seis refeições/lanches durante o dia. Escolher alimentos e bebidas com grande valor proteico e calórico;
- ◆ Manter rotina de horário para as refeições;
- ◆ Beber milk-shakes, sucos, sopas e mingaus, se a alimentação com sólidos estiver difícil;
- ◆ Se sentir gosto metálico na boca, alimente-se com talheres de plástico para diminuir esse gosto;
- ◆ Exercitar-se com curtas caminhadas é interessante para abrir o apetite;
- ◆ Tentar variar os tipos de alimentos, a forma de preparar e temperar, além dos locais de refeição, mesmo dentro de casa.

### O que posso fazer em caso de constipação intestinal?

- ◆ Avisar ao médico e ao enfermeiro seu padrão normal de evacuação;
- ◆ Beber no mínimo oito copos de água ou outros líquidos durante o dia;
- ◆ Beber líquidos mornos, como chás e caldos;
- ◆ Ao ingerir mais fibras, é necessário aumentar a ingestão de líquidos;
- ◆ Fazer atividades físicas diariamente. Se não puder caminhar, pergunte sobre exercícios que podem ser feitos no leito;
- ◆ Preferir alimentos integrais, cereais, frutas (ameixa, mamão), sementes e vegetais;
- ◆ Avisar ao médico se a constipação estiver sem resolução.

### O que posso fazer em caso de diarreia?


Alguns quimioterápicos podem causar diarreia e, nesse caso, você será orientado pelo seu médico pela enfermeira, pois, caso persista por mais de 24 horas, possivelmente precise de medicamentos para cessar as evacuações.

Com exceção da intervenção medicamentosa, você deve:

- ◆ Comer cinco a seis refeições/lanches pequenos durante o dia;
- ◆ Alimentar-se com mais sódio e potássio devido à sua perda: suco de laranja, cenoura, banana, biscoitos cream cracker, batata;
- ◆ Beber de oito a 12 copos de líquidos como: água, Gatorade, caldos e soro caseiro. Beba devagar e na temperatura ambiente. Evite refrigerantes;
- ◆ Evitar alimentos gordurosos e amanteigados;
- ◆ Comer alimentos de poucas fibras: banana, arroz branco, torradas, frango, queijo cottage, ovos, peixes, batatas, pera, pêssego, gelatina, leite sem lactose;
- ◆ Avisar ao médico/enfermeira se a diarreia durar mais de 24 horas ou se houver dor associada;
- ◆ Usar lenços umedecidos ou a ducha higiênica em vez de papel higiênico;
- ◆ Não consumir bebidas alcoólicas;
- ◆ Limitar o consumo de balas ou chicletes sem açúcar que contenham Sorbitol ou Xilitol.

### **Meu paladar está alterado e não tenho vontade de comer.**

#### **O que posso fazer?**

- ◆ Evitar usar talheres metálicos e preferir os de plástico;
  - ◆ Preferir alimentos frios como sanduíches, frutas, vitaminas, mousses, gelatinas, iogurtes e sorvetes;
  - ◆ Deixar as carnes de molho em suco doce, vinho ou usar molho agridoce;
  - ◆ Utilizar ervas aromáticas como orégano, tomilho, manjeriço, cominho, açafraão e noz moscada;
  - ◆ Procure fazer refeições misturando sal e doce (coloque frutas em calda ou frutas frescas misturadas na comida).
- 

### Meus cabelos vão cair?

Não são todos os quimioterápicos que causam alopecia. Você será orientado pelo seu médico ou enfermeira sobre a probabilidade da queda. Se seu tratamento levar à queda, você deve:

- ♦ Se desejar usar uma peruca, sugerimos que você compre antes da perda do cabelo para conseguir um tom semelhante ao seu original;
- ♦ Lavar o couro cabeludo com xampu de bebê;
- ♦ Proteger o couro cabeludo com chapéus, lenços, turbantes;
- ♦ Dormir com fronha de algodão ou tecido delicado;
- ♦ Aplicar bloqueador solar, evitar ambientes muito frios ou quentes.

### Como evitar pequenos sangramentos?

- ♦ Escovar os dentes com cerdas macias;
- ♦ Ser cuidadoso no uso de giletes. Homens devem preferir barbeador elétrico;
- ♦ Usar calçados mesmo dentro de casa para evitar acidentes com perfurantes;
- ♦ Evitar o uso de fio dental se observar sangramento;
- ♦ Não realizar esportes com risco de lesões;
- ♦ Não usar enemas e supositórios.

### Como amenizar os sintomas da fadiga?

- ♦ Dormir no mínimo oito horas por noite e no máximo dois cochilos durante o dia;
- ♦ Aceitar auxílio e delegar atividades;
- ♦ Comer refeições balanceadas que contenham proteínas;
- ♦ Beber bastante líquido;
- ♦ Fazer curtas caminhadas ou outra atividade física;
- ♦ Avisar ao médico ou enfermeira se seu nível de fadiga piorou muito,




apresentou sensação de desmaio, sentiu o coração acelerado e a respiração curta/ofegante.

### **Como evitar infecção, uma vez que posso estar mais suscetível devido a meu tratamento?**

- ◆ Realizar higiene das mãos antes e depois de alimentar-se e de ir ao toalete;
- ◆ Usar lenços umedecidos ou ducha higiênica em vez de papel higiênico;
- ◆ Evitar contato com pessoas doentes;
- ◆ Evitar aglomerações (teatro, restaurante, parques fechados), procurar horários mais vazios;
- ◆ Cuidar para não se cortar;
- ◆ Observar sinais de infecção ao redor do cateter;
- ◆ Cuidar da higiene oral (usar enxaguatório bucal sem álcool);
- ◆ Não esfregar a pele no banho e usar hidratante;
- ◆ Não limpar excretas de animais domésticos;
- ◆ Não receber vacinas sem consentimento médico;
- ◆ Higienizar legumes e verduras com hipoclorito de sódio antes do consumo;
- ◆ Evitar comer carne crua (peixe, frutos do mar, carne bovina). Caso queira, tire a dúvida com seu médico ou com a equipe de nutrição;
- ◆ Não comer nada fora da validade;
- ◆ Evitar áreas de construção.

### **Tenho dúvidas em relação à fertilidade. Como esclarecê-las?**

- ◆ Antes do início do tratamento, diga a seu médico se você deseja ter filhos. Ele explicará as possíveis consequências do seu tratamento sobre a sua fertilidade e possíveis alternativas para o futuro;
  - ◆ Não se deve engravidar durante o tratamento;
  - ◆ Se for o homem em tratamento, sua parceira não deve engravidar devido aos danos causados ao espermatozoide e consequente dano ao feto.
- 

## Quais os sintomas mais comuns relacionados a distúrbios do sistema nervoso e como me cuidar?

**Sintomas comuns:** falta de sensibilidade; queimação em mãos e pés; sensação anormal de frio; dor ao caminhar; dor e fraqueza muscular; perda de equilíbrio; tremores; perda auditiva; dor de estômago; fadiga; confusão e problemas de memória; sonolência; depressão.

- ♦ Manipular com cuidado facas, tesouras e outros objetos afiados;
- ♦ Evitar cair: tirar de casa tapetes, ter apoio no boxe e no banheiro, andar com cuidado;
- ♦ Usar calçados com sola de borracha;
- ♦ Não tomar banho com temperatura muito elevada;
- ♦ Na cozinha, cuidar para não se queimar ou se cortar;
- ♦ Usar luvas ao cuidar do jardim, cozinhar e lavar louça;
- ♦ Descansar sempre que sentir necessário;
- ♦ Comunicar ao médico ou enfermeira se apresentar confusão, sintomas de depressão e déficit de memória.

## Estou com alterações na pele e nas unhas.

### O que posso fazer para me sentir melhor?

#### Para pele seca, irritada, com vermelhidão

Tomar banhos rápidos; secar-se sem esfregar a toalha; usar sabonete neutro; aplicar creme hidratante sem cheiro; não usar perfumes e loções com álcool.

#### Para acne

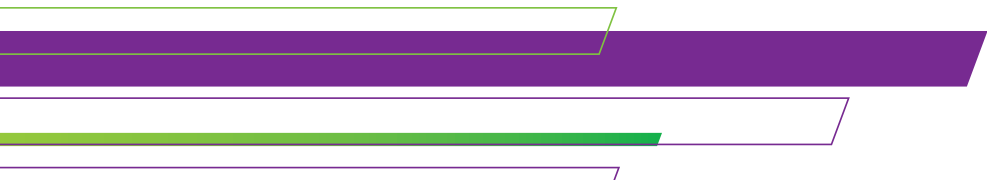
Mantenha o rosto limpo e seco; questionar a médico sobre medicamentos em creme ou sabonetes que possam ser utilizados.

**Para sensibilidade ao sol**

Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre 10h e 16h; usar filtro solar com no mínimo FPS 15; utilizar protetor labial com filtro solar; usar boné, chapéu, mangas longas.

**Para as unhas**

Usar luvas quando na cozinha ou jardim; lixar em vez de cortar; aplicar cremes nas cutículas e avisar se estas inflamarem; unhas artificiais devem ser retiradas devido a potencial infecção fúngica.













### **Central de Atendimento**

Tel.: 3385-2000

[americasoncologia.com.br](http://americasoncologia.com.br)  
[facebook.com/AmericasOncologia](https://www.facebook.com/AmericasOncologia)

### **Barra da Tijuca I**

Avenida das Américas, 6.205  
Loja E – MD.X Barra Medical Center  
Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ

### **Barra da Tijuca II**

Av. Jorge Curi, 550  
Americas Medical City  
Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ

### **Niterói**

Av. Sete de Setembro, 179  
Icaraí – Niterói – RJ

Dr. Fernando Meton de A. C. Vieira  
Diretor Técnico - CRM: 52-78319-6

### **Botafogo I**

Rua Lauro Müller, 116  
Sala 706 – Torre do Rio Sul  
Botafogo – Rio de Janeiro – RJ

### **Botafogo II**

Rua da Passagem, 29  
Botafogo – Rio de Janeiro – RJ

### **Nova Iguaçu**

Av. Dr. Mário Guimarães, 318  
Sala 1.008 – Ed. Vitality  
Centro – Nova Iguaçu – RJ