

A QUIMIOTERAPIA

Para você se cuidar melhor e conseguirmos o resultado esperado em seu tratamento, vamos ajudá-lo a entender melhor o que é a quimioterapia e seus efeitos.

A quimioterapia é um tratamento que utiliza medicamentos para combater as células doentes, mas que atinge todas as células, inclusive as saudáveis. Por isso, são comuns os efeitos colaterais como indisposição, náuseas, boca seca e pele sensível. O importante é saber que tipos de sintomas podem surgir e a melhor forma de lidar com eles.

O PROCESSO DO TRATAMENTO

Só o seu médico (Oncologista ou Hematologista) poderá fazer a indicação da quimioterapia, após consulta e exames especializados. Ele determinará o tipo de medicação, doses e forma de administração, conforme o tipo de tumor, com planejamento do número de sessões. Cada caso é individualizado.

A quimioterapia pode ser o tratamento único ou associada à radioterapia e/ou cirurgia. Então, sua quimioterapia será agendada no Centro de Oncologia Monte Sinai, após liberação pelo seu convênio ou contrato.



32 2104 4769

Centro Médico Monte Sinai - Av. Pres. Itamar Franco, 4001
4º andar (401) Torre Oeste . Cascatinha . Juiz de Fora/MG
(entrada privativa)

QUIMIOTERAPIA

Orientações para o autocuidado



VIAS DE ADMINISTRAÇÃO

- **Oral (pela boca)** medicamento em forma de comprimidos, cápsulas ou líquidos.
- **Intravenosa (pela veia)** a medicação é aplicada diretamente na veia, por meio de cateter periférico ou central.
- **Intramuscular (pelo músculo)** a medicação é aplicada por meio de injeções no músculo.
- **Subcutânea** a medicação é aplicada por injeções no tecido subcutâneo.

QUEM REALIZA O PROCESSO DE QUIMIOTERAPIA

Conforme a prescrição do seu médico, a quimioterapia será administrada por enfermeiros especializados, com apoio de técnicos de Enfermagem. No Centro de Oncologia Monte Sinai, os medicamentos são processados por Farmacêutico especializado e sua equipe na “Capela” (ambiente de laboratório, oferecendo assim uma proteção aos usuários e ao ambiente contra a exposição de gases nocivos. Sua função é exaurir vapores e gases, mas serve também, como uma barreira física entre as reações químicas e o ambiente).



O SEU ATENDIMENTO É REALIZADO DE ACORDO COM O HORÁRIO AGENDADO, POR ISSO, NO DIA EM QUE FIZER QUIMIOTERAPIA

- Procure se alimentar adequadamente, garantindo melhor condição de reagir aos efeitos colaterais do tratamento.
- Faça alta ingestão de líquidos, no mínimo dois litros por dia.
- Caso o seu médico tenha solicitado exame de sangue antes da quimioterapia, no Laboratório Monte Sinai é possível ter resultado no mesmo dia, se o paciente chegar com pelo menos duas horas de antecedência. É importante informar que trata-se de hemograma pré-quimioterapia. Para este exame, não é necessário jejum. Para demais exames, siga as orientações do laboratório.
- Procure sempre ir com um acompanhante à sessão. Se não for possível a permanência do acompanhante durante todo o período, não vá embora sozinho, os medicamentos podem dar sono.
- Evite trazer crianças e gestantes como acompanhantes.
- Traga seus documentos pessoais, o protocolo de coleta do exame de sangue ou o resultado do hemograma.
- No momento da triagem, antes da administração das medicações, informe qualquer alteração (febre, resfriado, diarreia, ardência ao urinar etc.) e os medicamentos de uso contínuo em domicílio.

VOCÊ PODE

Usar maquiagem | desde que hipoalergênica, mas evite produtos a prova d'água.

Atividade física | desde que dentro do seu limite físico, com acompanhamento profissional e supervisão médica.

Dieta | equilibre sua alimentação. Nossa nutricionista poderá orientar você quanto a alimentação adequada ao tratamento.

Vida sexual | não há restrição durante a quimioterapia. Algumas vezes, pode haver ressecamento vaginal e desconforto. Gel lubrificante à base de água pode ser utilizado. Caso ocorram alterações neste sentido, converse com seu médico.

Ter contato com seu animal de estimação | eles são de grande ajuda afetiva no tratamento. Mas redobre os cuidados com banho, unhas aparadas e limpas e com a vacinação, restrinja o acesso deles ao seu quarto. Evite beijá-los e que eles lambam seu rosto (bochecha, nariz, boca, olhos).

VOCÊ NÃO PODE

Engravidar | por isso, é preciso tomar medidas anticoncepcionais. Converse com seu médico, use proteção sempre.

Fazer tratamento dentário | estes cuidados devem ser tomados antes do início da quimio. Converse com seu especialista em casos de incômodos.

Vacinar | comunique seu médico antes de tomar qualquer vacina.

IMPORTANTE

Outras reações desagradáveis podem surgir, como alergia, insônia, suor excessivo, sonolência, dentre outros. **SEMPRE**, informe seu médico ou a equipe da Farmácia. **NUNCA** interrompa o tratamento por sua conta. Não tome medicamentos por conta própria, sem orientação ou prescrição de um profissional de saúde. Se tiver qualquer dúvida, converse com a nossa equipe da Farmácia.



O Centro de Oncologia Monte Sinai dispõe de touca hipotérmica. Ela é uma touca de plástico, recheada com gel térmico que atua com princípio de vasoconstrição (a -20°). O objetivo é estreitar os vasos, reduzindo o fluxo sanguíneo. A previsão do fabricante é reduzir a queda de cabelo (entre 50% e 80%). Converse com seu médico ou com a enfermeira a respeito.



REAÇÕES MAIS COMUNS À QUIMIOTERAPIA

Os efeitos colaterais variam de pessoa para pessoa, tanto em tipos quanto em intensidade.

QUEDA DE CABELOS | e a queda de outros pelos do corpo podem ser total ou parcial. A queda depende dos medicamentos utilizados e varia de pessoa para pessoa. Para mulheres, reduzir o peso dos cabelos, deixando-os mais curtos, pode retardar a velocidade da queda. É comum sentir o couro cabeludo um pouco dolorido ou sensação de cabelos “arrepiaados” antes da queda.

PELE SENSÍVEL | poderá ocorrer ressecamento com descamação da pele, principalmente nas mãos. Hidrate com um creme dermatológico, sem perfume excessivo.

UNHAS | a quimioterapia pode alterar a forma, cor e crescimento das unhas, tornando-as frágeis e quebradiças. Não retire a única proteção das unhas, que são as cutículas.

BOCA SECA | queixa comum da maioria dos pacientes. Beba líquido em pequenas quantidades e mais vezes ao dia. Balas azedas ou de hortelã podem amenizar a sensação.

FALTA DE APETITE | também pode acontecer. Tente alimentação mais líquida (frutas batidas com leite ou sucos, sopas). Suplementos nutricionais podem ajudar, mas bem indicados, pelo médico ou nutricionista.

NÁUSEAS E VÔMITOS | dê preferência a mais refeições menores e mais leves ao longo do dia. Evite líquido durante as refeições. Evite frituras, alimentos gordurosos, café e não use nenhuma bebida alcoólica durante o ciclo de quimioterapia. Não deite logo após a refeição.

ALTERAÇÃO DO PALADAR | melhor evitar alimentos muito quentes ou muito gelados. Enxague a boca antes da refeição. Dê preferência ao uso de ervas como tempero (manjeriço, orégano, alecrim e hortelã). Bebidas cítricas também são bem aceitas.

FERIDAS NA BOCA | e aftas também são efeitos da medicação. Evite os alimentos muito ácidos, secos, duros ou picantes. Diminua o sal dos alimentos. Se gostar, use mais flans, pudins, gelatinas, purês, sopas, cremes e mingaus.

TONTEIRA | efeito comum. Por isso, vá sempre com acompanhante às sessões de quimioterapia e evite andar sozinho durante o tratamento.

DIARREIA | muita água ou soro caseiro para não desidratar se tiver diarreia. Neste caso, evite verduras, cereais integrais, laranja, mamão, ameixa, abacate, leite integral, queijos gordurosos. Alimentos ideais: maçã, banana, pêra, goiaba, limão, melancia e maracujá.

INTESTINO PRESO | ou constipação requer mais ingestão de água. Neste caso, tente comer mais verduras e as frutas ideais são laranja com bagaço, ameixa, mamão e abacate.

HIPERPIGMENTAÇÃO | o escurecimento da pele e das unhas é temporário. Mas use sempre filtro solar, com recomendação médica, e evite o sol ao máximo.

CICLO MENSTRUAL | pode se alterar em frequência mensal e volume do fluxo. Converse com seu médico

CANSAÇO | pode estar relacionado ao tratamento ou à própria doença. Programe suas atividades diárias, estabeleça prioridades e realize intervalos de descanso.

Sempre que tiver um dos sintomas abaixo, entre em contato com o Centro de Oncologia (2104-4777), com seu médico ou procure o Serviço de Emergência do Monte Sinai (2104-4252) ou outro mais próximo:

- Febre | igual ou acima de 37,8°
- Manchas ou placas avermelhadas no corpo
- Sangramento
- Palidez e cansaço ao fazer pequeno esforço