

Manual de orientação para pacientes em tratamento quimioterápico



Governador do Estado
Tarcísio de Freitas

Secretário de Gestão e Governo Digital
Caio Mario Paes de Andrade

Superintendente Iamspe
Maria das Graças Bigal Barboza da Silva

Chefe de Gabinete Iamspe
Vera Lucia Guerrera

Diretoria Iamspe

Administração - Paulo Sergio Pedrão

HSPE - "FMO" - Dr. Marcelo Itiro Takano

Decam - Claudio Andraos

Cedep - Fabiano Rebouças Ribeiro

Tecnologia da Informação (TI) - Ricardo Cezar de Moura Juca

Elaboração:

Luciana Crisóstomo Pinto - Nafee

Colaboração:

Central de Quimioterapia:

Dra. Penha Cristina Buono, Dra. Maria Dalva D. Arbulu,
Dr. Otávio Gampel, Dra. Daniele E. Vieira e Dra. Inara Lucia Arce

Coordenação Editorial - Gestão de Comunicação Corporativa
Projeto Gráfico: Ana Maria F. Marques e Fábio Kameoka

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual

Av. Ibirapuera, 981 - Vila Clementino - 04029-000 - São Paulo - SP

Telefone: (011) 4573-8000 - www.iamspe.sp.gov.br

- Novembro de 2013 - Nova impressão Janeiro de 2024 -

Prezado Usuário,

Este manual tem o objetivo de esclarecer as principais dúvidas apresentadas por pacientes durante o tratamento quimioterápico.

O conteúdo foi elaborado com termos simples para facilitar o entendimento.

Leia com atenção e anote possíveis dúvidas que possam ser tiradas com seu médico ou com os enfermeiros da Central de Quimioterapia.

Contém também esclarecimentos sobre os benefícios legais assegurados ao paciente durante o tratamento.

Central de Quimioterapia



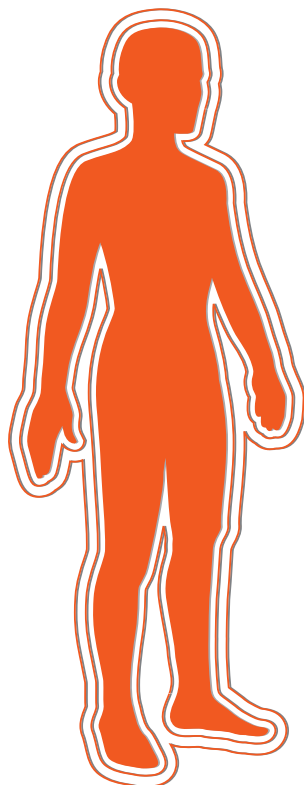
O que é quimioterapia?

Chamamos de quimioterapia um grupo de medicamentos utilizados para tratamento do câncer.

Como a quimioterapia age no organismo?

Estes medicamentos agem nas menores estruturas do corpo, que são as células e interferem no seu processo de crescimento.

Sendo assim, durante o tratamento quimioterápico, as células tumorais param de crescer, regredindo ou desaparecendo.



O que é um tumor?

A característica principal do tumor ou câncer é que suas células não obedecem ao controle do organismo. Elas crescem rapidamente e disputam com as células saudáveis por oxigênio, nutrientes e espaço. E por esta razão surgem os sintomas e complicações.

Como a quimioterapia pode ser feita?

O seu médico vai avaliar a evolução da doença e como está o seu organismo. Só então vai prescrever a quimioterapia e verificar a necessidade de internação ou não.

A quimioterapia pode ser administrada em forma de comprimidos, injeções na veia ou no músculo.

Como pode ser o tratamento?

O tratamento a ser seguido será determinado por seu médico. A quimioterapia é uma das formas para se tratar, mas pode ser associada a outros procedimentos.

Dependendo do quadro pode ser necessária a realização de cirurgia para retirar o tumor e sessões de radioterapia para ajudar na sua eliminação.

Radioterapia: são sessões de irradiação para inibir o crescimento do tumor ou diminuir a chance de metástase.

O que é metástase?

Dizemos que ocorreu metástase quando as células de um tumor se espalham para outros órgãos.

Como são os efeitos colaterais?

Os efeitos colaterais da quimioterapia podem aparecer em qualquer parte do corpo. Isso ocorre porque o tratamento destrói as células do tumor, mas também as células saudáveis.

- **Quando acomete o sistema digestivo:** pode causar náuseas, vômitos, diarreia, falta de apetite, constipação (intestino preso), alteração do paladar e mucosite (feridas na boca).
- **Quando acomete a medula óssea:** pode ocorrer diminuição das defesas do organismo e das células que fazem o sangue coagular. Pode surgir também a anemia.



- **Quando acomete a pele e o couro cabeludo:** pode ocasionar queda do cabelo e pelos do corpo, alteração da coloração da pele e unhas. As unhas podem se tornar frágeis e quebradiças. A pele fica ressecada e tende a descamar.

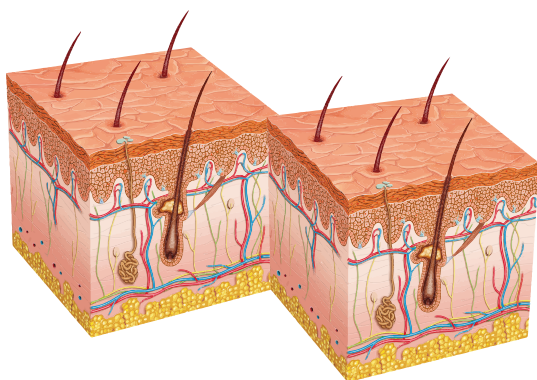
A queda de cabelo e de pelos é um impacto no enfrentamento da doença. Ela se dá pelo efeito colateral do medicamento no organismo.

A explicação para a queda de cabelo é que as células que dão origem ao cabelo se multiplicam rápido e os quimioterápicos usados contra a doença atingem exatamente células que se multiplicam em alta velocidade.

Nem todo medicamento ocasiona queda de cabelo no paciente em tratamento quimioterápico.
Pergunte ao seu médico se tiver dúvida.

A queda pode ser gradual ou em tufos. Ela começa em média dez dias após o início do tratamento e chega à fase aguda em torno dos 60 dias. Em algumas semanas após o término da quimioterapia os cabelos e pelos voltam a crescer normalmente.

Na Radioterapia, a queda do cabelo é mais rara, mas a pele fica com aparência envelhecida.



Orientações gerais, para serem seguidas durante o tratamento quimioterápico:

- Evite exposição ao sol. Utilize protetor solar fator 30 (no mínimo). Use sempre boné, chapéus e lenços para proteger o couro cabeludo. Dê preferência a blusas ou camisas com manga comprida, quando for sair de casa. A quimioterapia pode causar manchas na pele, que expostas ao sol tendem a acentuar e não desaparecer mais.
- Tome no mínimo 3 litros de líquido por dia. Pode ser suco, chá, água ou água de coco. Os resíduos da quimioterapia serão eliminados pelo rim, por isso a hidratação é importante, para não intoxicar o organismo e não sobrecarregar os rins.
- Aplique diariamente um hidratante sem álcool no corpo, principalmente nos braços. Isso irá prevenir a descamação e manterá a pele em condições ideais para que a punção venosa seja satisfatória.



- Realize compressas mornas com chá de camomila nos braços, e faça exercícios leves isso diminuirá a ação lesiva da quimioterapia sobre suas veias e vai estimular a circulação sanguínea no local.

- Evite ficar em locais fechados, sem circulação de ar ou próximo a pessoas portadoras de doenças infecciosas. Lembre-se: a imunidade ou defesa do seu organismo está diminuída.

- Se apresentar febre, temperatura 37,8 graus ou mais procure o Pronto-Socorro.



- Após utilizar o vaso sanitário, feche a tampa para dar descarga e evitar possível inalação.
- Pode ocorrer queda de cabelo e ou pelos do corpo. Utilize sempre sabonete e xampu neutro. Evite banhos muito quentes.
- Utilize escova de dente macia e creme dental suave. Escove os dentes com delicadeza para evitar sangramento na gengiva. Cuidado ao usar o fio dental, prefira a fita dental. Faça bochechos e gargarejos com solução antisséptica suave para prevenir o aparecimento de lesões na boca.
- Não remova as cutículas, lixe as unhas com atenção. Não pinte os cabelos.
- Durante o tratamento é necessário utilizar um método contraceptivo para se evitar a gravidez, seja o paciente homem ou mulher. Informe-se sobre o assunto com seu médico.
- Procure fazer refeições leves, com pequenas porções, várias vezes ao dia. Dê preferência aos alimentos saudáveis, grelhados e gratinados. Evite frituras e condimentos picantes.
- Evite os legumes e verduras crus. Remova a casca das frutas. Dê preferência às frutas de casca grossa (por exemplo: melão e melancia).
- Evite alimentos muito quentes, que possam danificar a mucosa do estômago.
- Se apresentar náuseas e vômitos, prefira gelatinas, geleias, caldos, sopas e cozidos, sempre em temperatura morna. Os sorvetes, pudins e cremes gelados podem ser utilizados.
- Em casos de diarreia, beba bastante líquido, faça refeições leves e coma frutas que prendam o intestino (goiaba, banana prata e maçã).

- Se o intestino ficar preso, utilize frutas que intensifiquem o trabalho intestinal, como laranja, mamão e ameixa preta seca.
- Não realize atividade física sem o conhecimento do seu médico.
- No dia em que realizar a quimioterapia procure repousar e não realizar atividades exaustivas, pois pode haver fraqueza e mal estar. Tome seus remédios normalmente como, por exemplo, aqueles diários para controle da pressão alta e diabetes. Compareça às sessões de quimioterapia sempre acompanhado.
- Caso necessite ir ao dentista comunique o seu médico.
- Não agende exames com contraste 48 horas antes ou após a sessão de quimioterapia.
- Não tome vacinas sem autorização médica ou remédios por conta própria.

Lembre-se: jamais interrompa o tratamento. Volte às consultas agendadas pelo médico. Em casos de internação, comunique a Central de Quimioterapia e o seu médico oncologista.

Se no dia da aplicação quimioterápica você não estiver bem ou com algum sintoma que impeça realizar a quimioterapia, comunique os enfermeiros da Central de Quimioterapia (11) 4573-8122 e vá ao Pronto-Socorro.

Em situações de atraso, telefone e informe a Central de Quimioterapia

Importante:

A equipe de saúde - médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e farmacêuticos - será sempre sua aliada na luta contra o câncer.

Procure sempre a orientação de um profissional.



Orientação Nutricional

Os bons hábitos alimentares ajudam no tratamento e diminuem os efeitos colaterais. Caso apresente algum, siga as orientações.

Diarreia

Evitar:

- Doces concentrados, como goiabada e marmelada.
- Frutas ricas em fibras, como mamão, laranja, pera, uva, mexerica, ameixa, jabuticaba, acerola, kiwi, abacaxi, morango, framboesa e melancia.
- Vegetais folhosos, como repolho, couve e acelga.
- Alimentos frios e gordurosos (amarelos), maionese, chantilly e molhos.
- Grãos (leguminosas), como feijão, ervilha, grão de bico e lentilha.
- Produtos com cereais integrais, como biscoitos e aveia e o próprio arroz integral.
- Frutas secas, como ameixa, uva passa, damasco, figo e banana passa.
- Frutas oleaginosas, como nozes, castanhas, amendoim e amêndoas.
- Leite, achocolatados e suco de frutas não permitidas citadas acima.
- Temperos, como cheiro verde, coentro, tomate e demais ervas aromatizadas. E ainda o café, chá mate e chá preto (com moderação).

Dê preferência a: - Bastante líquido (cerca de 2 litros ao dia) para a melhor hidratação - água, água de coco, limonada, suco de frutas coados e diluídos, bebidas isotônicas, sem ou com pouco açúcar, etc.

- Banana maçã ou prata, maçã e pera sem casca, goiaba sem casca e sementes.
- Todos os legumes e feculentos cozidos, como chuchu, cenoura, abobrinha, berinjela sem semente e sem casca, mandioquinha, batata, cará e inhame.
- Arroz, macarrão sem molhos, sopas com caldos preparados com os alimentos permitidos. Ingerir leite fermentado e iogurte natural desnatado. Se a diarreia não for severa, pode ser usado leite desnatado, queijo fresco ou ricota.
- As leguminosas, como feijão, ervilha, grão de bico e lentilha, somente no caldo coado peneirado.

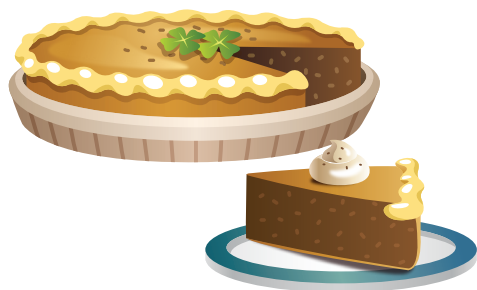
Afecções da Boca

Evitar:

- Alimentos duros, como vegetais e frutas cruas.
- Frutas ácidas, como abacaxi, limão e laranja.
- Alimentos ou preparações ácidas, como tomate, pimenta, molhos picantes, mostarda e ketchup.
- Alimentos secos, como torradas, pães e farelo.
- Ingestão de sal e alimentos salgados, como salgadinhos, carne seca (de sol) e bacalhau.

Dê preferência a:

- Alimentos não irritantes.
- Assados e carnes (desfiada, moída ou liquidificada).
- Alimentos líquidos ou pastosos, como por exemplo: pudins, gelatina, sorvete, purê e suflê.
- Alimentos mornos ou frios, não quentes.





Em caso de perda de peso

Alimentar-se de 3 em 3 horas, fazer de 6 a 8 refeições diárias em pequenas porções para evitar a dilatação gástrica e a saciedade precoce.

- Dê preferência a:**
- Alimentos ricos em proteína, como carne, aves, peixe, ovos, leite e derivados.
 - Ingerir alimentos calóricos, como pão, macarrão, arroz, mel, margarina e creme de leite.
 - Nas refeições, acrescentar óleo vegetal (1 colher de chá), como óleo de milho, soja, margarina, azeite de oliva (se não tiver diarreia).

Náuseas e Vômitos

- Evitar:**
- Alimentos quentes.
 - Ingerir líquidos durante a refeição.
 - Alimentos gordurosos e frituras.
 - Doces concentrados.
 - Jejum antes e após a quimioterapia.
 - Ingestão de alimentos de odor forte, como repolho, couve flor e brócolis.

- Dê preferência a:**
- Pequenas quantidade e mais vezes ao dia.
 - Preferir alimentos secos, como torrada e biscoitos, principalmente ao se levantar.
 - Líquidos frios e sobremesas geladas.
 - Chá de gengibre sem açúcar e sem adoçante.



Constipação (Intestino preso)

- Evitar:**
- Frutas obstipantes, como banana maçã ou prata, maçã e pera sem casca, goiaba sem casca e sem sementes.
 - Excesso de amiláceos, como arroz, batata, macarrão, pão e bolacha.
- Dê preferência a:**
- Cereais integrais, frutas secas e leguminosas.
 - Utilizar uma ou duas colheres de sopa de farelo de trigo nos alimentos como leite, frutas, sopas e refeições.
 - Bastante líquido, ingerir 8 a 10 copos por dia.
 - Vegetais folhosos, como couve e escarola, cozidos ou refogados.

Observe sempre as orientações recomendadas e retorne sempre às avaliações nutricionais agendadas. Elas são importantes para o sucesso do seu tratamento. Para suplementação nutricional consulte o Nutricionista.

Intolerância à lactose

- Evitar leite, derivados ou preparações que contenham leite.
- Dê preferência ao leite de soja ou queijo toffu.

Alteração do paladar:

- Dê preferência a alimentos mornos.
- Dê preferência a talheres de plástico e evite o de inox.
- Enxaguar a boca antes das refeições.
- Evitar alimentos gelados ou quentes.





Dicas úteis - Preparar diariamente

Suco a base de laranja, limão, maracujá, abacaxi ou qualquer fruta da sua preferência.

¼ de cenoura pequena

¼ de beterraba

1 unidade de folha verde escura

Bater a cenoura, a beterraba e a folha verde escura com o suco, coar e tomar diariamente.



Direitos Especiais

Durante a realização do tratamento você tem alguns direitos assegurados por lei. Por exemplo, sacar o FGTS, PIS, PASEP, isenção de tarifas como IPVA, liberação do rodízio de veículos, descontos na aquisição de veículos adaptados, quitação da casa própria, entre outros.

Sabemos que o exercício dos direitos não cura, mas pode ajudar financeiramente e trazer melhor qualidade de vida.

Se necessário, consulte o Serviço Social do HSPE para mais informações sobre alguns destes benefícios.

- **Autorização especial para a liberação do rodízio municipal:**
A liberação para trafegar em dia de rodízio deve ser solicitada junto ao DSV/AE, que fica na Rua Sumidouro, 740 - Pinheiros. Telefones (11) 3812-3281 e 3816-3022 ou no site www.prefeitura.sp.gov.br.
- **Cirurgia Plástica:**
Para reconstrução mamária, oferecida pelo SUS.
- **Prioridades em ações judiciais:**
Lei Federal n.º 10.173 de 09/01/2001, Art. 1211-A e 1211-B. Converse com o advogado do seu processo. Esta prioridade abrange também todas as pessoas com mais de 65 anos de idade.
- **Imóvel:**
Quando houver cláusula de seguro por invalidez, solicitar a quitação de financiamento habitacional do SFH.
- **Aposentadoria por invalidez:**
Se o segurado do INSS necessitar de assistência permanente de outra pessoa, a critério da perícia médica, o valor de aposentadoria por invalidez será aumentado em 25 % a partir da data da solicitação.
- **Renda mensal vitalícia/amparo assistencial ao deficiente:**
Ver regulamentação específica junto ao INSS - Agência de Previdência Social - INSS ou PREVFONE 0800-78-01-91.
- **Plano de Saúde ou Seguro Saúde:**
Verificar junto a instituição contratada o plano de cobertura. Na dúvida, consultar o Procon.
- **Seguro de Vida:**
Verificar junto a instituição contratada o plano de cobertura. Na dúvida, consultar o Procon.



Hospital do Servidor Público Estadual

Rua Pedro de Toledo, 1800 - Telefone: (11) 4573-8000

www.iamspe.sp.gov.br

intranet.iamspe.sp.gov.br