



O CTO busca proporcionar ao paciente e família um atendimento humanizado e acredita que o maior número possível de informações irá facilitar essa jornada ao longo do tratamento.

ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES DE QUIMIOTERAPIA-IMUNOTERAPIA-HORMONIOTERAPIA

No Centro de Terapia Oncológica, você será atendido por uma equipe de médicos, psicólogos, farmacêuticos e enfermeiros especializados no seu tratamento e receberá orientações sobre a terapia a qual será submetido, esclarecendo dúvidas sempre que necessário.

O seu tratamento poderá ser feito através de comprimidos, injeções (intramuscular ou subcutânea) ou acesso venoso.

Cada tratamento tem suas particularidades, como tempo de tratamento, duração da aplicação e isso reflete no tempo que será chamado para entrar na sala de quimioterapia, assim como sua saída da mesma.

Algumas vezes as medicações intravenosas podem ocasionar dor, desconforto ou sensação de queimação no local da aplicação ou no trajeto da veia. Para evitar que isso ocorra, não mexa com o braço ou com a mão em que está sendo aplicado o soro e avise imediatamente a enfermagem ao primeiro sintoma de dor, sinal de vermelhidão, coceira, formigamento, queimação, ardência ou inchaço no local.

Os efeitos colaterais da quimioterapia vão depender de cada pessoa e do esquema escolhido pelo seu médico, sendo mais comuns as náuseas, vômitos, cansaço, formigamentos em mãos e pés, feridas na boca, manchas no corpo, queda de pelos. Na maioria dos casos, os efeitos são de breve duração, podendo ser prevenidos, tratados e amenizados. Em caso de dúvidas converse com o enfermeiro, farmacêutico e médico responsável pelo tratamento. É muito importante relatar os efeitos adversos durante o tratamento.

É sempre bom, antes de iniciar a quimioterapia, procurar seu dentista para um tratamento prévio (sem demora para não atrapalhar o início do tratamento), pois a saúde oral é muito importante para um bom andamento do tratamento e também porque durante esse tratamento não devemos fazer nenhum procedimento invasivo sem a autorização de seu oncologista.

Nunca tome medicamentos por conta própria. A automedicação pode trazer consequências graves para sua saúde e interferir no seu tratamento. Importante lembrar que inclusive os produtos fitoterápicos, ditos como naturais (chás e ervas), não devem ser usados sem o conhecimento do seu oncologista

ou farmacêutico, pois podem interagir com outros medicamentos. Converse também com seu médico sobre o uso de vacinas.

Se você fuma, é chegada a hora de parar, porque além de prejudicar sua saúde, a nicotina (e outras das mais de 4000 substâncias do cigarro) pode interferir com a quimioterapia e até produzir outros tumores. O mesmo vale para a bebida alcoólica.

Alimente-se bem! Coma bastante verduras, legumes, frutas e beba bastante líquidos (água, sucos, água de coco) 2 litros por dia. Coma pouca gordura e fritura. Antes da quimioterapia são administrados medicamentos antieméticos para evitar ou diminuir náuseas e vômitos.

Devem ser realizados consultas e exames periódicos. **NÃO FALTE!** Os esquemas terapêuticos devem ser seguidos rigorosamente.

DICAS PARA CONTORNAR OS EFEITOS ADVERSOS MAIS COMUNS DA QUIMIOTERAPIA

NÁUSEAS E VÔMITOS:

- Evite ficar de estômago vazio: coma pouco e várias vezes ao dia.
- Se os enjoos forem prolongados, chupe balas de hortelã, gengibre e beba água com gotas de limão.
- Mastigue bem os alimentos e coma devagar.
- Coma alimentos de fácil digestão: caldos, sorvetes, frutas, gelatina, torradas, iogurtes, mingau de aveia, legumes, etc.
- Evite frituras, comidas gordurosas, muito quentes ou muito geladas e com muito tempero.
- Não deixe de tomar os medicamentos prescritos pelo seu médico. Em caso de vômitos tome bastante líquido, principalmente isotônicos: água de coco, soro caseiro).



QUEDA DE CABELO:

Alguns tratamentos podem causar queda de cabelo (alopécia) parcial ou total. Não se aflija! Com o final da quimioterapia eles voltam a crescer. Durante esse período de queda do cabelo evite o uso de tinturas, bobs, secadores muito quentes, escovas, chapinha.

Quando começar a cair, corte bem curtinho e se optar por raspar use a máquina zero. Nesse período poderão cair pelos do corpo também.

- Use perucas, lenços, bonés.
- Sempre proteja o couro cabeludo do sol (use filtro solar).
- Se optar por peruca, veja uma ainda quando estiver com cabelo, para que seja bem parecido com o seu.



ANEMIA:

Dependendo do grau, leva a sintomas como taquicardia, cansaço, palidez cutânea e das mucosas, tonturas. Tem inúmeras causas como a quimioterapia, cirurgia, radioterapia, além da doença em si e por outros motivos como úlceras e sangramento intestinal, pouca alimentação, entre outros. Seu médico saberá quando for necessário medicar ou realizar algum tratamento. Durante esse período:

- Diminua atividades físicas.

- Se alimente bem, principalmente alimentos ricos em ferro como feijão, leguminosas, beterraba, carne vermelha, fígado, folhas verde escuras.
- Tome suco de beterraba com cenoura ou couve com limão pela manhã.

OBS: Nem sempre ocorrerá anemia!



FADIGA (CANSAÇO):

É um cansaço mesmo sem ter feito esforço físico. Uma perda de energia podendo ter além da quimioterapia, outras causas como radioterapia, estresse, depressão, falta de sono, falta de alimentação adequada, anemia, etc.

Nem sempre você apresentará fadiga e a intensidade dela depende de cada pessoa.

- Continue fazendo suas atividades normais do dia-a-dia, porém, com menos intensidade.
- Faça as coisas devagar, mas não deixe de fazer.
- Faça exercício físico leve e não deixe de caminhar 20 a 30 minutos por dia
- Procure um fisioterapeuta oncológico para orientações de exercícios terapêuticos e técnicas de conservação de energia, que irão garantir maior qualidade de vida.



INFECÇÃO:

Pode ocorrer em qualquer pessoa, principalmente em quem está em tratamento com quimioterapia. Por isso, antes de cada ciclo é necessário ser feito um hemograma (exame de sangue) para avaliar o estado do paciente.

Lave sempre as mãos.

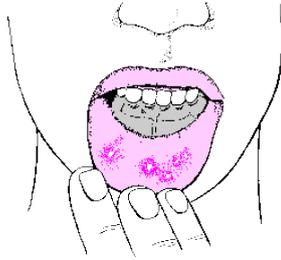
- Evite ambientes fechados e com muitas pessoas.
- Evite contato com pessoas gripadas, com diarreias, vômitos, tuberculose, entre outros.
- Evite visitar pessoas em hospitais.
- Evite contato com fezes e urina de animais.
- Use luvas para proteger as mãos durante trabalhos domésticos.
- Não faça cutículas, não retire cravos, espinhas e furúnculos.
- **Febre acima de 38°C procure a emergência!**



MUCOSITE:

São inflamações nas mucosas (aftas) especialmente na boca, garganta, vagina, ânus. Podem ser leves até um grau maior que dificulta a alimentação e apresenta dor severa.

- Faça sempre uma boa higiene bucal e use escovas de cerdas macias.
- Faça bochecho com bicarbonato de sódio.
- Se estiver incomodando, alimente-se de comidas pastosas, na temperatura fria, sorvetes e iogurtes são boas opções.
- Evite comer alimentos ácidos e apimentados, salgados, secos.
- Informe ao seu médico ou a equipe de enfermagem que avaliará a necessidade de laserterapia oral.



DIARRÉIA:

Evento muito comum para algumas medicações utilizadas, geralmente passageiras e sem maiores problemas. Mas em alguns casos pode ser mais intensa, motivo de desidratação e necessidade de fazer hidratação venosa.

- Ingira bastante líquido isotônico (água de coco, soro caseiro).
- Faça pequenas refeições a cada 2 a 3 horas.
- Coma alimentos que são constipantes (prendem o intestino): banana, arroz, cenoura, maçã, etc. Se mesmo assim a diarreia persistir, ou apresentar sintomas como tontura e fraqueza entre em contato com seu médico ou procure a emergência.



CONSTIPAÇÃO/PRISÃO DE VENTRE:

Ocorre quando há dificuldade de evacuar e/ou quando há retenção de fezes por vários dias. Recomenda-se:

- Comer alimentos ricos em fibras como: laranja, mamão, ameixa, uva, vegetais e cereais integrais.
- Beba bastante líquidos (água, sucos e refrescos).
- Realize exercícios físicos leves, como caminhada.
- Caso a prisão de ventre persista, procure seu médico.

OUTROS EFEITOS:

- Durante o tratamento pode ocorrer aumento de peso indesejável. Reduza o sal e o açúcar da dieta e procure comer alimentos pobres em gorduras e frituras.
- Também pode ocorrer o contrário: emagrecimento. Se isso acontecer procure um nutricionista.
- A atividade sexual poderá ser mantida normalmente, sendo que a mulher deve ter o cuidado adicional para não engravidar. O uso de preservativos deve ser constante, tanto para o homem quanto para a mulher, para proteger o casal.
- As pílulas anticoncepcionais só devem ser utilizadas quando prescritas pelo seu médico e autorizado pelo seu oncologista.
- O desejo sexual pode estar diminuído durante o tratamento. É comum! Converse com seu médico!
- A menstruação pode aumentar, diminuir ou até mesmo parar completamente! Avise seu oncologista sempre que houver essas alterações no ciclo menstrual.
- Alguns medicamentos podem causar retenção de líquido no corpo (edema), o que induz ao aumento de peso. Converse com seu médico e faça exercícios.

OBS: Procure a emergência em caso de febre (acima de 38°C) com ou sem calafrios, sangramentos que duram mais tempo que o normal, falta de ar mais intensa, diarreia severa, hematomas ou pintinhas vermelhas no corpo.

HÁ ALGUMAS DICAS IMPORTANTES QUE PRECISAM SER REFORÇADAS:

- Venha acompanhado de uma pessoa nas sessões de quimioterapia.
- Faça uma refeição leve antes de sair de casa, não venha em jejum.
- Evite compromissos inadiáveis no dia do tratamento.
- Não falte as consultas e exames.
- Febre acima de 38°C procure a emergência!

PARCEIROS DO CTO

- Um grande parceiro é o grupo REALIZAR. Venha conhecê-lo e participar de suas atividades: a arte promovendo a qualidade de vida do paciente oncológico.
- Também funcionamos em associação com Hospital Alcides Carneiro, que dá preferência ao atendimento aos nossos pacientes oncológicos do SUS Petrópolis.

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Dependendo do preenchimento de determinados requisitos, o paciente oncológico pode usufruir de inúmeros direitos. Nem todos os direitos, porém, estão diretamente relacionados ao diagnóstico de câncer. Portanto, é preciso verificar, caso a caso, se o paciente preenche os requisitos legais.

Abaixo alguns desses direitos:

- RioCard especial (passagens de ônibus para o tratamento);
- Saque de FGTS;
- Saque de PIS;
- Auxílio doença;
- Aposentadoria por invalidez;
- Acréscimo de 25% na aposentadoria por invalidez;
- Benefício de prestação continuada – BPC (LOAS);
- Tratamento fora do município;
- Vale social;
- Isenção de imposto de renda;
- Quitação de financiamento da casa própria;
- Compra de veículos, entre outros.

PARA MAIORES INFORMAÇÕES PROCURE O SERVIÇO SOCIAL DO CTO.

LEMBRE-SE: TODA EQUIPE DO CTO ESTÁ DISPONÍVEL
PARA AJUDÁ-LO NO QUE FOR NECESSÁRIO. EM CASO
DE DÚVIDAS PROCURE SEU MÉDICO OU OUTRO MEMBRO
DA EQUIPE.
NUNCA DEIXE UMA DÚVIDA SEM SER ESCLARECIDA.