

# Quimioterapia

Guia de orientação aos pacientes em tratamento oncológico



## Objetivo deste guia

Este guia disponibiliza informações sobre o tratamento quimioterápico, esclarecendo possíveis dúvidas e os cuidados que você e sua família devem ter durante esse período.

O objetivo do tratamento é destruir as células doentes através de substâncias químicas, ou seja, medicamentos aplicados por via endovenosa diluídos em soro, via intramuscular, via subcutânea ou via oral, de acordo com cada caso. O médico poderá indicar outros tratamentos associados à quimioterapia como radioterapia, braquiterapia, cirurgia, hormonioterapia, imunoterapia entre outros.

Após a consulta médica, você e seu médico decidiram que este é o melhor tratamento. Agora, a sessão de quimioterapia deverá ser agendada com a enfermeira. Você receberá todas as orientações necessárias. Siga corretamente estas orientações. Não falte às consultas. Realize corretamente, nas datas marcadas, os exames solicitados por seu médico.

Sempre esclareça suas dúvidas, com seu médico ou com a enfermeira.

Atenciosamente,

Dr. Celso Massumoto

Eliana Baesso Coren

---

## Índice

Sessão de quimioterapia	3
Efeitos colaterais	4
Náuseas e vômitos	4
Odinofagia e disfagia (dor ou dificuldade ao engolir)	6
Alteração do paladar, olfato e falta de apetite	6
Sensação de estômago muito “cheio”	8
Diarréia	9
Intestino preso	10
Cuidados com o preparo dos alimentos durante o tratamento quimioterápico	11
Febre	12
Queda de cabelos e pêlos do corpo	13
Proteção das veias	14
Fraqueza e cansaço	15
Aftas na boca	16
Xerostomia (boca seca)	17
Ciclo menstrual	18
Atividade sexual	19
Orientações Gerais	20
Conhecendo seus direitos	21
Mais informações	22

---

## Sessão de quimioterapia

Durante a sessão de quimioterapia, no ambulatório, é importante seguir algumas orientações:

- Procure chegar com **15 minutos de antecedência**. Caso não possa comparecer, avise a equipe para remarcar a sessão. Se por algum motivo você se atrasar, por favor, nos avise.
- Não venha em jejum. **Faça uma refeição leve**, pois você ficará sentado durante o tempo de tratamento. Venha com uma roupa confortável.
- Durante a infusão do medicamento, **evite movimentar o braço punccionado** para que o cateter não saia da veia, isso pode ocasionar o extravasamento da medicação.
- Avise imediatamente à enfermeira em caso de ardência, dor, queimação ou “agulhada”, inchaço (edema) ou vermelhidão (eritema) no local da punção; esses **sintomas podem indicar que o medicamento saiu da veia** e, neste caso, outra veia deverá ser punccionada para continuar a aplicação.
- Evite tracionar o circuito (equipo, conexões, cateter) caso seja necessário locomover-se para ir ao toalete. Chame o profissional que está lhe atendendo.
- Ao usar o banheiro, dê duas a três descargas seguidas; esse procedimento deve ser mantido por um período de 48 horas, em casa, pois **alguns medicamentos são eliminados através da urina**.

- 
- **Não tome nenhum medicamento, ou faça tratamentos complementares** (como acupuntura, homeopatia, ortomolecular) **sem o conhecimento do seu médico.** Neste momento, muitos tratamentos poderão lhe ajudar, mas comunique à equipe que lhe assiste.

## Efeitos colaterais

Alguns efeitos colaterais podem surgir durante o tratamento. Nem sempre aparecem, e a intensidade varia de uma pessoa para outra. Caso você apresente alguns desses efeitos colaterais, leia com atenção, algumas sugestões:

### Náuseas e vômitos

“O que devo fazer se tiver náuseas ou vômitos ou outras alterações gástricas?”

Além das náuseas e vômitos, que podem ser antecipatórios (antes mesmo de receber os medicamentos), imediatos (no momento da quimioterapia) ou tardios (um, dois ou três dias após o tratamento), o paciente pode evoluir com: alteração do paladar e olfato, dor ao engolir (odinofagia), dificuldade de deglutição (disfagia) e boca seca (xerostomia).

Nem todos os pacientes sentem esses sintomas e a intensidade pode variar de um paciente para outro.

Abaixo damos algumas sugestões para amenizar os sintomas.

- Evite alimentos gordurosos, oleosos ou fritos, condimentados ou picantes, muito açucarados ou doces concentrados, muito quentes, com odores fortes.
- Procure não ficar próximo do local de preparo do alimento.
- Prefira alimentos frescos e gelados.
- Pela manhã prefira torrada seca ou biscoito tipo água e sal.
- Coma refeições pequenas e freqüentes, sempre que sentir vontade.
- Faça pratos coloridos e apetitosos.
- Coma preferencialmente acompanhado.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Não fique sem se alimentar, mesmo que seja apenas de líquidos.
- Não deite logo após se alimentar, se possível, ande um pouco.
- Não use roupas apertadas.
- Faça o cardápio ser o mais variado possível.
- Alimente-se nas horas de lazer: cinema, televisão, música.

---

## **Odinofagia e disfagia (dor ou dificuldade ao engolir)**

- Prefira alimentos fáceis de mastigar e deglutir como: “milk-shake”, purê, creme, pudim, melancia, mingau, carne moída.
- Use canudo ao consumir líquidos.

## **Alteração do paladar, olfato e falta de apetite**

- Escolha alimentos que com boa aparência e bom odor.
- Faça bochechos antes das refeições.
- Chupe balas ácidas e de hortelã.
- Alimente-se normalmente, prefira alimentos gelados.
- Utilize alimentos bem temperados, com temperos naturais dando ênfase ao aroma e à textura (ex.: hortelã, manjericão, limão, orégano).
- Utilize derivados do leite, vitaminas com frutas e sorvetes de sabores variados como creme, morango, acerola, abacaxi, mamão, baunilha, sucos cítricos como laranja, abacaxi, limonada.
- Consuma aves, peixes, ovos e massas com cremes, molhos e caldos bem temperados com salsinha, cebolinha, manjericão, coentro, manjerona, alho, cebola.
- Mastigue bem os alimentos.

- Evite alimentos suaves e pouco temperados, excesso de café e chá, e alimentos excessivamente quentes.
- Consuma alimentos que o auxiliem na recuperação do paladar por serem ricos em zinco e cobre: milho, cevada, feijão, cereais de trigo, ovo, ervilha, pão integral, espinafre, cerejas e pêras em conserva, fígado de boi.
- Alimente-se com calma e tente criar um ambiente agradável para fazer as refeições, ouvindo música ou em boa companhia.
- Faça pequenas refeições ao longo do dia.
- Acrescente uma colher de sopa de azeite extra-virgem nas grandes refeições (almoço e jantar).
- Aproveite o intervalo entre uma sessão e outra de quimioterapia para alimentar-se melhor; nessa fase, já sem efeitos como enjôo, o apetite tende a aumentar.

---

## **Sensação de estômago muito “cheio”**

- Faça refeições freqüentes, em quantidades menores.
- Prefira alimentos de fácil digestão como sopas, purês, frango ou carnes magras desfiadas.
- Faça uso de chás digestivos como cidreira, erva-doce, boldo do Chile.
- Evite frituras, alimentos gordurosos, enlatados, alimentos condimentados, molhos picantes, sopas e temperos prontos, caldos de carnes.
- Não ingerir líquidos durante as refeições.
- Não ingerir bebidas gaseificadas, refrigerantes e álcool.

### ***Cuidado com o aumento de peso:***

*Procurar diminuir o sal, alimentos gordurosos e doces concentrados da sua dieta e dar preferência a frutas, legumes e verduras e carnes magras (sem gordura e sem pele).*

## Diarréia

“O que devo fazer se tiver diarréia?”

Alguns medicamentos podem causar alterações no hábito intestinal, podendo causar aumento na frequência das evacuações ou alteração na consistência das fezes.

Observe se estes sinais não vêm acompanhados de febre e siga estas orientações:

- Aumente a hidratação, principalmente com líquidos ricos em potássio ou sódio: água de coco, bebidas isotônicas, suco de caju, goiaba, maçã, refresco de limão ou usar soro de reidratação oral. Ingerir no mínimo três litros de líquidos por dia.
- Utilize alimentos ricos em pectina como maçã sem casca, banana, goiaba sem pele e sem semente, cenoura cozida, chuchu, batata.

*As frutas devem ser cozidas somente nos casos de queda da imunidade.*

- Aumente o consumo de arroz, macarrão (tipo fidelinho) ou creme de arroz, mingau de maisena, manjar branco, ovos, queijos.
- Evite alimentos laxativos como mamão, ameixa, abóbora, beterraba, abobrinha e vegetais crus.
- Evite fibras (cereais integrais, centeio, farelo de trigo e aveia, etc).
- Evite alimentos gordurosos, frituras, leite e derivados.

- 
- Evite amendoim, nozes, castanhas, amêndoas, pipocas, coco.
  - Não use alimentos enlatados, condimentados, irritantes e apimentados.
  - Evite café, suco de frutas laxativas (mamão, laranja, ameixa), chocolate.

## **Intestino preso**

“O que devo fazer se meu intestino ficar “preso”?”

Alguns medicamentos podem causar alterações no hábito intestinal, podendo causar diminuição na frequência das evacuações ou alteração na consistência das fezes.

Siga estas orientações:

- Aumente a ingestão de líquidos (1,5 a 2 litros de água, água de coco, sucos).
- Aumente o consumo de preparações laxativas como suco de laranja, vitamina de ameixa, mingau de aveia, suco de mamão, laranja e ameixa, iogurte, melão, melancia, maracujá.
- Utilize alimentos fibrosos como os folhosos (couve, brócolis, espinafre, bortalha), legumes (abóbora, beterraba, abobrinha), frutas (mamão, laranja, acerola, ameixa) e leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão de bico, milho).

- Utilize mel, granola, aveia, gérmen de trigo, farelo de trigo.
- Faça massagem abdominal com movimentos circulares.
- Procure criar um hábito de ir ao banheiro.
- Evite frituras, enlatados, alimentos condimentados, excesso de arroz e massas.
- Evite frutas como maçã, goiaba, banana, caju, limonada.
- Evite refrigerantes, bebidas alcoólicas.
- Evite alimentos que formam gases: repolho, couve-flor, feijão (o grão), etc.

## **Cuidados com o preparo dos alimentos durante o tratamento quimioterápico**

- Durante o tratamento quimioterápico devem ser evitados alimentos crus, legumes e verduras cruas, leite e derivados não pasteurizados.
- Qualquer alimento deve ser bem lavado e higienizado antes de ser consumido.
- As folhas devem ser lavadas uma a uma em água corrente, na direção das pontas para a raiz e os legumes devem ser lavados com o auxílio de uma escovinha para que saiam toda a terra e impurezas retidas na casca.
- Os ovos devem ser lavados em água corrente com esponja e sabão. Após esta primeira higienização, devem ser colocados de molho em solução própria (à venda )

---

por 40 minutos, sendo então enxaguados em água filtrada antes do consumo. Aqueles que não forem de consumo imediato devem ser secos e guardados em geladeira.

- Todas as embalagens comerciais como leite, queijo, iogurte, etc. devem ser lavadas com sabão de coco ou neutro antes de irem para a geladeira ou freezer.
- A bancada de trabalho e os utensílios utilizados no preparo dos alimentos também devem ser lavados antes de sua utilização.

*\*Solução de Hipoclorito de Sódio: uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água filtrada; deixar por 40 minutos e após esse período lavar exaustivamente com água filtrada a fim de retirar o resíduo.*

## **Febre**

A febre (temperatura igual ou superior a 37,8° C) pode ser um sinal de infecção causada pela diminuição das células de defesa (leucócitos), ou uma reação do organismo aos agentes quimioterápicos.

- Evite aglomerações (lugares muito cheios e pouco ventilados).
- Evite contato com pessoas que estejam com doenças infecciosas como resfriado, gripe, herpes e rubéola.

- Lave as mãos com sabão antes das refeições, antes e após ir ao banheiro e ao chegar da rua.
- Não retire a cutícula das unhas.
- Evite cortes ao fazer a barba e ao depilar axilas e pernas (a depilação com lâmina não é aconselhável). Não esprema cravos, espinhas ou furúnculos.
- Tenha em casa um termômetro, lápis e papel para marcar as alterações de sua temperatura.

**Importante:** se ocorrer febre (temperatura axilar maior que 37,8° C), estado gripal, calafrios, furúnculos, sudorese (suor intenso), dor ao urinar, tosse ou diarreia, entre em contato com seu médico imediatamente.

## Queda de cabelos e pêlos do corpo

“O meu cabelo poderá cair? E os pêlos do meu corpo também?”

Algumas medicações podem ocasionar a queda dos cabelos e pêlos do corpo, ou o enfraquecimento dos mesmos. Esta situação é temporária.

Podemos sugerir:

- Corte o cabelo mais curto que habitualmente, logo que ele comece a cair. Use xampu neutro para lavar a cabeça.
- Deixe o couro cabeludo ao ar livre o maior tempo possível evitando o calor, a oleosidade e a umidade que dificultam o crescimento.

- 
- Evite escovar vigorosamente os cabelos; é melhor penteá-los com delicadeza.
  - Utilize alguns artifícios neste período: peruca, lenço, boné ou chapéu.
  - Não exponha o couro cabeludo ao sol; caso seja inevitável, utilizar filtro solar – proteção 30. Use filtro solar também no corpo.
  - Quando o cabelo começar a crescer, evitar o uso de secador quente, “sprays” a base de álcool e tinturas com amônia.
  - Os cílios são a proteção dos olhos, sem eles, procure usar óculos escuros.
  - O mercado comercial oferece também produtos específicos para disfarçar a falta de sobrancelhas.

## **Proteção das veias**

“Como posso proteger minhas veias durante o tratamento?”

As veias podem apresentar dor no seu trajeto, escurecimento e endurecimento, dificultando as punções.

- Faça compressas mornas de camomila: preparar um chá concentrado (300 ml de água para três saquinhos de camomila), esperar o chá atingir uma temperatura não muito quente e, com o auxílio de um pano limpo, aplicar essa solução sobre a região onde as veias estão mais doloridas ou escuras. Se você puder, coloque o local em

imersão na vasilha com o chá. Pode ser feito três vezes ao dia, a cada dia prepare nova solução. Após a compressa, passe uma pomada à base de camomila sobre a pele. Converse com a enfermeira.

- Faça exercícios com uma bolinha de borracha macia e pequena. Apertar e soltar a bolinha por 10 minutos. O exercício pode ser feito seis vezes ao dia.
- Procure hidratar-se: tome líquidos com frequência e hidrate sua pele.
- Cuidado para não ferir sua pele com objetos cortantes, arranhões, contusões. A pele ferida não poderá ser puncionada.

## **Fraqueza e cansaço**

“O que devo fazer se me sentir fraco e cansado?”

Os glóbulos vermelhos (hemácias) podem apresentar uma queda em seu número (anemia). Como são os responsáveis pelo transporte de oxigênio e gás carbônico, o surgimento de cansaço, fraqueza, vertigem e falta de ar provocada pelo esforço, podem aparecer.

A anemia pode ser corrigida através de dieta alimentar, medicamentos ou transfusão sanguínea. A conduta adequada será decidida por seu médico.

Mas se o cansaço e a fraqueza forem somente devido à ação da quimioterapia no seu organismo, sugerimos:

- 
- Comer alimentos ricos em ferro: carnes bovinas, aves, peixes, vegetais verde escuros - brócolis, espinafre, agrião, leguminosas - feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, soja, legumes - inhame, abóbora, açaí, cacau, frutos oleaginosos - castanha, amêndoa, ameixa seca, damasco seco, flocos de cereais, rapadura, melado.
  - Consumir alimentos ricos em ácido fólico: fígado, feijões, vegetais folhosos verde escuros, espinafre, brócolis, alface, aspargos, batata, germe de trigo, pão de trigo integral, limão, laranja, banana.
  - Comer alimentos ricos em vitamina B-12: carnes vermelhas, fígado, músculo, peixe, ovos, atum, leite, queijo, manteiga.
  - Evite atividades que exijam muito esforço físico; alternar períodos de repouso com períodos de atividade.

## **Aftas na boca**

“Posso ter aftas na boca? O que devo fazer?”

As células da mucosa oral são sensíveis ao tratamento quimioterápico por se multiplicarem muito rápido. Algumas medicações podem causar “aftas” na boca, ou a diminuição da produção de saliva (conhecido como xerostomia) ou aumentar a sensibilidade neste local.

- Fazer uma higiene oral adequada, utilizando uma escova de dente bem macia. Esta higiene deve ser feita pela manhã, após cada refeição e antes de dormir. Existem no

mercado escovas de dente, pasta de dentes e produtos de ação específica. Converse com a enfermeira.

- Escovar os dentes com cuidado para evitar sangramentos. Em caso de uso de dentadura ou prótese móvel, retirá-la após as refeições e sempre que lavar a boca.
- Caso apresente dificuldade para mastigar, ingerir alimentos líquidos e pastosos como: sucos, vitaminas, sopas liquidificadas, sorvetes, gelatinas, purês.
- Evitar alimentos muito quentes, muito frios ou muito temperados.
- Não comer frutas ácidas (limão, abacaxi, tangerina, laranja), nem alimentos muito salgados ou muito doces. Use temperos caseiros suaves.
- Evitar alimentos crus e fibrosos, carnes e alimentos enlatados.

## **Xerostomia (boca seca)**

- Comer alimentos bem úmidos: purê, creme, caldo, sopas quentes ou frias, molhos.
- Estimular a produção de saliva com balas de limão, chicletes sem açúcar ou picolés.
- Tomar água em goles de tempos em tempos curtos.
- Manter os lábios protegidos com umectantes sem cheiro e sem sabor.

- 
- Preferir dieta semi-líquida com alimentos de alta umidade como sopas, caldos, molhos, frango, peixe ou carnes cozidas e de caçarolas, vegetais com molho; assim fica mais fácil de engolir.
  - Consumir frutas com alto teor de líquidos (ex.: melancia, laranja, pêra).
  - Consumir bebidas geladas, sucos ricos em vitaminas C (acerola, limonada, laranjada), picolés, sorvetes de frutas, chá com limão, picolés de água de coco, etc.
  - Evitar lamber os lábios, pois, ao invés de umedecê-los, irá ressecá-los ainda mais; use manteiga de cacau nos lábios e faça higiene da boca com frequência.
  - Evitar alimentos secos, pães, torradas, bolachas e álcool.

## **Ciclo menstrual**

“Haverá alguma alteração no meu ciclo menstrual?”

Algumas mulheres queixam-se de alterações no seu ciclo menstrual. O fluxo de sangue pode aumentar ou parar por completo, mas não é definitivo. Esse fato deve ser discutido com o médico responsável pelo tratamento.

A gravidez, durante o tratamento deve ser evitada, pois os medicamentos utilizados são tóxicos para o feto. Mesmo que a menstruação esteja interrompida os cuidados com a anticoncepção devem continuar. É aconselhável o uso de preservativos (camisinha) em todas as relações sexuais.

O uso de pílulas anticoncepcionais só deve ser feito se forem prescritas pelo seu médico.

## **Atividade sexual**

“Minha vida sexual sofrerá alguma alteração?”

Algumas mulheres podem apresentar secura vaginal durante o tratamento e esse fato deve ser conversado com o médico para que ele prescreva medicamentos que possam solucionar este desconforto.

Algumas vezes a ansiedade, a preocupação e alterações físicas, como a aparência e o cansaço podem causar uma diminuição do desejo sexual. É conveniente conversar com o parceiro a respeito.

A orientação quanto ao uso de preservativos é dirigida tanto para as mulheres como para os homens que estão fazendo quimioterapia. Esse cuidado previne a ocorrência de infecções, especialmente durante essa fase em que a baixa de imunidade pode estar presente.

---

## Orientações Gerais

Esses cuidados abrangem a higiene, o vestuário e a limpeza do ambiente:

- Tomar pelo menos um banho ao dia evitando os banhos muito quentes que ressecam a pele. Normalmente a quimioterapia causa este ressecamento. Use um hidratante com base neutra e sem perfume.
- Utilizar sabonete neutro.
- Higienizar a boca após todas as refeições; ao levantar e antes de dormir.
- Retirar as próteses (dentaduras, pontes e aparelhos móveis) para dormir. Faça uma excelente higiene destes, use fio dental na prótese e uma boa escovação.
- Usar roupas limpas, passadas a ferro.
- Lavar as mãos antes de manusear qualquer alimento, antes das refeições e após ter usado o banheiro.
- Manter o ambiente limpo.

É importante ter uma ocupação e manter as atividades normais na medida em que as condições de saúde do momento permitam. Manter-se ativo é importante, mas também é necessário fazer períodos de repouso.

**Não exija muito de você, seja compreensivo e faça o que seu corpo permitir nesta fase.**

## Conhecendo seus direitos

As pessoas com diagnóstico de câncer têm alguns direitos especiais em relação a impostos, previdência, seguro, compra de carro e outros assuntos.

Para obter maiores informações, consulte os sites:

### **Abrale**

[www.abrale.org.br](http://www.abrale.org.br)

### **Oncoguia - Portal do paciente com câncer**

[www.oncoguia.com.br](http://www.oncoguia.com.br)

### **Idec - Instituto de Defesa do Consumidor**

[www.idec.org.br](http://www.idec.org.br)

### **Abcancer- Associação Brasileira do câncer**

[www.abcancer.org.br](http://www.abcancer.org.br)

### **MamaInfo**

[www.mamainfo.org.br](http://www.mamainfo.org.br)

### **Femama**

[www.femama.org.br](http://www.femama.org.br)

---

## Mais informações

### **Clínica Oncocenter**

Dr. Celso Massumoto - Diretor clínico

Eliana Baesso Coren - Enfermeira

### **Medic Supply**

Assessoria na importação de medicamentos

Atendimento: (11) 5085-5856

[www.medicsupply.com.br](http://www.medicsupply.com.br)

+ 55 11 5085-5856 | [www.medicsupply.com.br](http://www.medicsupply.com.br)

