

# GUIA DE APOIO RADIOTERAPIA REGIÃO DA CABEÇA E PESCOÇO



SERVIÇO DE RADIOTERAPIA  
IPO DE COIMBRA



IPO DE COIMBRA

Edição: IPO de Coimbra  
Texto: Serviço de Radioterapia  
Coordenação: Grupo Coordenador da Informação  
Projeto Gráfico: EmsDesign  
Impressão: Studioprint 360  
500 Exemplares. Distribuição Gratuita  
Fevereiro 2015

# GUIA DE APOIO RADIOTERAPIA REGIÃO DA CABEÇA E PESCOÇO

SERVIÇO DE RADIOTERAPIA  
IPO DE COIMBRA

Neste guia de apoio assinalamos os efeitos secundários mais comuns da radioterapia e indicamos como atenuá-los.

A pele da área sujeita a radiações pode mudar de cor e de textura. O efeito da radiação assemelha-se ao da exposição solar. Por vezes, a pele pode tornar-se um pouco dolorosa. Estes efeitos podem prolongar-se ou agravar-se mesmo depois do tratamento. Os pelos existentes na zona de tratamento podem cair.

## Cuidados com a zona de tratamento:

- Lave a área de tratamento com água morna;
- Utilize sabonete/gel de banho de bebé ou sabão hipo-alérgico;
- Seque a pele com uma toalha macia sem esfregar;
- Utilize apenas produtos recomendados pelo médico assistente de radioterapia;
- Evite fazer a barba ou faça-a só uma vez por semana utilizando, de preferência, uma máquina de barbear;
- Não utilize loções de barbear;
- Não apanhe sol, nem frio ou calor;
- Não use fios nem colares, mas pode usar um lenço macio de algodão ou seda.

Durante o tratamento pode sentir sensação de cansaço e falta de energia.

## Aconselhamos que:

- Ajuste as atividades ao seu nível de energia;
- Descanse e aproveite a ajuda de familiares, vizinhos e amigos;
- Procure fazer uma boa alimentação;
- Beba cerca de 2 litros de líquidos por dia;
- Evite bebidas alcoólicas e gaseificadas e prefira água e sumos naturais.

O tratamento pode provocar secura e dor na boca. **É muito importante que mantenha a boca limpa para prevenir infeções.**

## Recomendamos que:

- Escove os dentes com escova macia;
- Utilize apenas os produtos recomendados pelo médico assistente de radioterapia, para desinfetar a boca;
- Bocheche 6 a 7 vezes ao dia com borato de sódio (30 g para um litro de água);
- Desinfete a escova dos dentes e as próteses com borato de sódio;
- Evite comida muito quente, ácida ou muito condimentada;
- Coma alimentos macios e fáceis de engolir (por exemplo, ovos mexidos, purés, sopas, peixe e carne de frango), se necessário triture-os;
- Não beba bebidas alcoólicas nem fume (se necessitar, peça ajuda para deixar de fumar ou beber).