

GUIA DE APOIO



QUIMIOTERAPIA

SERVIÇO ONCOLOGIA MÉDICA
IPO DE COIMBRA



ÍNDICE

O QUE É A QUIMIOTERAPIA	5
Qual a finalidade da quimioterapia	5
Como se administra a quimioterapia	6
Como se decide que quimioterapia fazer	6
Qual a frequência e duração da quimioterapia	6
No caso de falhar uma toma/ciclo	7
Atividade profissional durante a quimioterapia	7
Toma de suplementos vitamínicos e dietéticos durante a quimioterapia	7
Como saber se a quimioterapia está a fazer efeito	7
O DIA DE TRATAMENTO	9
Alimentação antes do tratamento	9
Quanto tempo demora o tratamento	9
O que levar no dia do tratamento	10
Presença de acompanhante no hospital de dia	10
Condução depois do tratamento	10
O que pode sentir durante o tratamento	10
Motivos para a realização do tratamento de quimioterapia em regime de internamento	11
Sugestões para um melhor esclarecimento da decisão clínica	11
OS DIAS A SEGUIR AO TRATAMENTO	13
O que esperar do tratamento	13
Efeitos após o tratamento	13
Psicológicos	13
Físicos	14

EFEITOS SECUNDÁRIOS DA QUIMIOTERAPIA	15
Toxicidade hematológica (sangue)	16
Anemia	16
Neutropenia	17
Trombocitopenia	19
Toxicidade cutânea (Pele)	21
Pele seca	21
Prurido	22
Pigmentação	23
Toxicidade gastrointestinal	24
Obstipação	24
Diarreia	25
Náuseas e vômitos	27
Cavidade oral (boca)	28
Toxicidade renal	30
Sistema urinário	30
Toxicidade de sistema nervoso	32
Sistema nervoso	32
OUTROS CUIDADOS	35
Animais de estimação	35
Vacinação	36
Cuidados de Estética	37
Exercício Físico	38
Atividade sexual e gravidez	39
O QUE SÃO ENSAIOS CLÍNICOS	40
INFORMAÇÕES IMPORTANTES	41

O QUE É A QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia é a utilização de fármacos no tratamento da doença oncológica.

O objetivo da quimioterapia é parar ou diminuir o crescimento das células malignas que têm uma capacidade de reprodução rápida. As células benignas também podem ser afetadas por este tratamento o que pode provocar efeitos secundários.

Por vezes, a quimioterapia é a única terapêutica utilizada no tratamento do cancro. No entanto, o mais provável é que seja utilizada combinada com outras terapêuticas: cirurgia, radioterapia e imunoterapia.

QUAL A FINALIDADE DA QUIMIOTERAPIA

- Diminuir o tumor antes da cirurgia ou radioterapia.
- Ajudar a radioterapia e imunoterapia na sua ação.
- Destruir as células malignas que podem permanecer após tratamento com cirurgia ou radioterapia.
- Destruir as células de recidivas (que reaparecem) ou de metastização (que se espalham por outras partes do corpo).
- Controlar o crescimento do tumor quando a cura não é possível.
- Aliviar sintomas da doença.

COMO SE ADMINISTRA A QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia pode ser administrada de diversas formas:

- **Endovenosa** – introduzida na corrente sanguínea através de um cateter podendo este procedimento (infusão) levar minutos, horas ou vários dias através da utilização de uma bomba infusora;
- **Via oral** – ingestão pela boca (comprimidos);
- **Intramuscular** – injeção no braço ou nádega;
- **Intracavitária** – colocada diretamente numa cavidade corporal;
- **Tópica** – colocada sobre a pele na forma de creme;
- **Subcutânea** – injeção na camada inferior da pele.

COMO SE DECIDE QUE QUIMIOTERAPIA FAZER

A decisão é tomada de acordo com o protocolo institucional na reunião multidisciplinar de decisão terapêutica e depende:

- da especificidade do cancro e dos fármacos indicados para o seu tratamento;
- de anterior realização de quimioterapia;
- da existência de outras doenças (hipertensão arterial, diabetes mellitus, entre outras).

QUAL A FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DA QUIMIOTERAPIA

O número de ciclos e o período entre estes depende:

- do tipo e fase em que se encontra a doença (estadio);
- da finalidade do tratamento (cura do cancro, controlo e crescimento do tumor ou alívio de sintomas);
- dos tipos de fármacos a utilizar;
- da resposta do organismo ao tratamento.

De um modo geral a quimioterapia é administrada por ciclos.

O período entre cada ciclo pode ser diário, semanal ou mensal, sendo o mais habitual de 21 dias.

O intervalo entre os ciclos é um período de descanso que possibilita a recuperação do organismo.

NO CASO DE FALHAR UMA TOMA/UM CICLO

Não é recomendável falhar uma toma ou um ciclo. Por vezes, o médico e/ou enfermeiro tem que mudar o horário estipulado inicialmente.

ATIVIDADE PROFISSIONAL DURANTE A QUIMIOTERAPIA

A manutenção da atividade profissional deve ter em conta:

- a forma como o doente se sente;
- o tipo de atividade profissional desenvolvida;
- a possibilidade de trabalho em tempo parcial ou trabalho a partir de casa.

Pode obter mais informações no Serviço Social.

TOMA DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS E DIETÉTICOS DURANTE A QUIMIOTERAPIA

Alguns produtos podem alterar a forma como funciona a quimioterapia, existindo o risco de interações, toxicidades e redução de eficácia. Assim, é importante que informe o médico antes de iniciar o seu consumo.

O IPO de Coimbra tem uma unidade de nutrição que o pode orientar.

COMO SABER SE A QUIMIOTERAPIA ESTÁ A FAZER EFEITO

A informação sobre o efeito da quimioterapia é obtida através da realização de exames, análises e da avaliação médica.

Não se pode avaliar o efeito da quimioterapia pela intensidade dos efeitos secundários, uma vez que, nem sempre há relação entre ambos.

O DIA DE TRATAMENTO

ALIMENTAÇÃO ANTES DO TRATAMENTO

Os horários das refeições e da toma da medicação devem manter-se.

É importante evitar saltar refeições.

Na quimioterapia por via oral deve seguir as recomendações do médico oncologista.

Na quimioterapia endovenosa é recomendável fazer uma refeição leve antes do tratamento, sem fritos, comida picante ou ácida.

QUANTO TEMPO DEMORA O TRATAMENTO

O tempo do tratamento depende:

- dos tipos de fármacos;
- da forma de administração;
- da terapêutica de suporte administrada.

Existem outros fatores que influenciam o tempo de permanência no hospital.

- **Primeiro tratamento** – é previsível passar grande parte do dia no hospital para a realização do planeamento necessário.
- **Preparação do tratamento** – os medicamentos utilizados no tratamento só são preparados após a chegada do doente e depois da validação pelo médico oncologista (este processo pode resultar em algum tempo de espera).
- **Necessidade de bomba infusora** – os tratamentos que exigem a utilização deste dispositivo, necessitam de tempo adicional para verificar as funcionalidades e calibrações da bomba infusora e para a aprendizagem do seu manuseamento.

O QUE LEVAR NO DIA DO TRATAMENTO

- Cartão do IPO de Coimbra;
- Nome do médico oncologista assistente;
- Lista de medicação habitual;
- Auxiliares de locomoção que utilize habitualmente (cadeira de rodas, muletas, bengala)
- Roupa e sapatos confortáveis;
- Formas de entretenimento (livros, jornais, leitor de música, outros dispositivos eletrónicos);

PRESENÇA DE ACOMPANHANTE NO HOSPITAL DE DIA

Face às limitações de espaço e para o normal funcionamento do hospital de dia só é permitido um acompanhante por doente.

CONDUÇÃO DEPOIS DO TRATAMENTO

Não é aconselhada dado que a administração de medicação pode interferir com a capacidade psico-motora.

O QUE PODE SENTIR DURANTE O TRATAMENTO

A quimioterapia tem efeitos variáveis e a forma como o doente se sente depende de vários fatores:

- estado de saúde antes de iniciar o tratamento,
- estadio da doença,
- tipo e dose de quimioterapia administrada.

A fadiga é uma queixa frequente e por isso o doente deve:

- garantir o acompanhamento do domicílio para o hospital de dia, bem como no percurso inverso;
- descansar bem não só no dia do tratamento, como também nos dias seguintes;
- assegurar ajuda com as refeições no dia do tratamento e nos dias seguintes.

MOTIVOS PARA A REALIZAÇÃO DO TRATAMENTO DE QUIMIOTERAPIA EM REGIME DE INTERNAMENTO

Há determinadas condições que justificam o internamento para administração do tratamento de quimioterapia, nomeadamente:

- Modos de administração específicos (p.e. administração intracavitária);
- Quimioterapia em altas doses ou com fármacos com necessidade de vigilância clínica mais dedicada;
- Quimioterapia com alto risco de provocar vômitos;
- Existência de outras doenças que necessitem de maior vigilância durante o tratamento;
- Protocolos longos de quimioterapia;
- Apoio social insuficiente no domicílio.

SUGESTÕES PARA UM MELHOR ESCLARECIMENTO DA DECISÃO CLÍNICA

- Fazer uma lista de perguntas antes de cada consulta;
- Tirar notas;
- Trazer um acompanhante às consultas, para que esta pessoa possa ajudar a perceber o que foi dito e proposto;
- Perguntar tudo o que quiser, não existem “perguntas estúpidas” e se não perceber a resposta peça para ser esclarecido;
- Pedir um relatório para ter uma informação completa da doença e do tratamento;
- Deixar claro para o médico e enfermeiro a quantidade de informação que quer saber sobre a doença;
- Pedir informações de como contactar o médico numa situação de emergência.

OS DIAS A SEGUIR AO TRATAMENTO

Após o tratamento de quimioterapia em hospital de dia poderá ir para casa.

O médico vai informá-lo dos sintomas que poderá sentir após o tratamento e discutir consigo o plano de apoio.

Se surgirem alterações que não estava à espera ou com as quais não sabe como lidar pode sempre contactar o médico oncologista do hospital de dia ou o seu médico assistente.

O QUE ESPERAR DO TRATAMENTO

É normal a preocupação com os possíveis efeitos secundários da quimioterapia.

É importante discutir as dúvidas e preocupações com o médico. Apesar de alguns efeitos secundários serem previsíveis, deve avisar o médico da sua ocorrência.

Nem todos os doentes sofrem efeitos secundários, aliás, há muitos doentes que apresentam apenas ligeiros sintomas relacionados com o tratamento.

EFEITOS APÓS O TRATAMENTO

■ Psicológicos

O tratamento de quimioterapia pode fazê-lo sentir-se:

- Frustrado
- Indefeso
- Sozinho
- Ansioso
- Deprimido
- Amedrontado
- Zangado

A variabilidade de emoções durante este processo é normal e a fadiga pode tornar ainda mais difícil lidar com os sentimentos. Existem várias técnicas que podem ajudar nesta situação:

- Relaxamento – encontre tempo para pensar em si, faça atividades de que gosta, ouça música relaxante. Tudo isto pode ajudar a manter a calma e reduzir o stress.
- Exercício físico – realizar exercícios leves, ajustados às suas capacidades físicas pode ajudar psicologicamente. Com o médico oncologista ou enfermeiro identifique que tipos de exercício pode realizar.
- Partilhe o que sente com alguém em quem confie.
- Existem grupos de apoio que promovem o encontro entre pessoas que estão a passar pelo mesmo problema. Pergunte ao médico, enfermeiro ou assistente social sobre estes grupos na sua área de residência.

■ **Físicos**

Podem surgir vários efeitos secundários, que serão explorados nas páginas seguintes deste guia.

EFEITOS SECUNDÁRIOS DA QUIMIOTERAPIA

O papel da quimioterapia é destruir as células tumorais que se multiplicam rapidamente.

Contudo, os tratamentos podem também atingir os tecidos normais, como por exemplo, as células da boca e intestinos, as da medula óssea e as células que fazem crescer o cabelo ou unhas. Quando assim acontece, surgem os efeitos secundários.

Os efeitos secundários não surgem de igual forma em todos os doentes. Podem surgir de forma exuberante em algumas pessoas, como podem nem sequer aparecer noutras. A ausência de efeitos secundários não significa que o tratamento não seja eficaz.

A maioria dos efeitos secundários surgem nos dias seguintes à administração do tratamento e tendem a desaparecer com o decorrer do tempo.

Por vezes, o organismo pode não conseguir restabelecer-se de um ciclo para o outro podendo ser necessário adiar o tratamento ou até mesmo a sua suspensão.

Alguns tratamentos causam efeitos secundários tardios e / ou permanentes. Estas alterações podem afetar o coração, os pulmões, os rins, sistema nervoso (nervos) e órgãos reprodutores.

Tem à sua disposição uma equipa médica e de enfermagem que o vai esclarecer relativamente às suas dúvidas.

Irá ser fornecida medicação e estratégias que permitem prevenir/aliviar os sintomas dos efeitos secundários.

TOXICIDADE HEMATOLÓGICA

A medula óssea, localizada no interior dos ossos, é o órgão onde são fabricadas as células que formam o sangue:

- **Glóbulos vermelhos** – responsáveis pela oxigenação dos tecidos.
- **Glóbulos brancos** – responsáveis pela defesa contra as infecções.
- **Plaquetas** – responsáveis pela coagulação e prevenção de hemorragias.

A quimioterapia provoca a destruição de parte das células da medula óssea, diminuindo assim as células sanguíneas, podendo levar a anemia, ao aumento do risco e gravidade das infecções e/ou hemorragias.

Por este motivo, os valores das células sanguíneas são vigiados regularmente, pelas análises realizadas antes de cada ciclo de quimioterapia.

► ANEMIA

Os glóbulos vermelhos são os responsáveis por levar o oxigênio a todas as células do organismo.

A anemia acontece quando há poucos glóbulos vermelhos no sangue.

Quando assim é, o coração tem que fazer esforço adicional para garantir que todas as células recebam oxigênio, por isso, pode sentir o coração a bater mais rápido.

A anemia pode provocar sensação de falta de ar, tonturas e sensação de desmaio, bem como cansaço, que pode ser extremo.

Valores muito baixos de hemoglobina podem impedir a realização de tratamento. Poderá ser necessário adiar o ciclo de quimioterapia ou reduzir dose do tratamento.

Em determinadas situações poderá ser necessário fazer transfusão de sangue, ou medicamentos que favoreçam o crescimento das células do sangue, mais vulgarmente conhecidos por factores de crescimento.



CONTACTE A EQUIPA MÉDICA E DE ENFERMAGEM SE:

- Cansaço extremo que impossibilite o auto-cuidado, como por exemplo a alimentação;
- Sensação de desmaio;
- Sensação de falta de ar;
- Palpitações ou coração a bater muito depressa – taquicardia.



DICAS:

- Lavar com regularidade as mãos, sobretudo antes das refeições e após o uso de sanitários.
- Evitar ambientes fechados e pouco ventilados, bem como ambientes com muitas pessoas: centros comerciais, cafés, cinemas, supermercados e transportes públicos.
- Deve fazer uma dieta equilibrada e evitar ingerir alimentos em cru. Quando o fizer devem ser descascados e lavados.
- Reforçar os cuidados de higiene pessoal, em especial a cavidade oral.

► NEUTROPENIA

O glóbulos brancos do sangue (leucócitos) são as células responsáveis por nos proteger das infeções.

Há vários tipos de células brancas, uma das quais se chama Neutrófilo. Quando o número destas células é muito baixo, diz-se que há neutropenia.

O número de Neutrófilos é avaliado nas análises que são feitas antes de cada ciclo. Em caso de neutropenia, é muito importante pesquisar sinais de infeção e vigiar a febre.

O risco de infeção está presente durante os tratamentos com quimioterapia, por isso devem ser tomadas algumas medidas de precaução:

- Evitar o contacto com pessoas constipadas, com gripe, pneumonia ou outras doenças transmissíveis. Nas atividades de casa deve usar luvas para diminuir o risco de cortes ou ferimentos e ter cuidado com o manuseamento de objetos cortantes. Em caso de arranhões ou cortes deve lavar e desinfetar de imediato.
- Deve ainda evitar o contacto com crianças vacinadas recentemente.



CONTACTE A EQUIPA MÉDICA E DE ENFERMAGEM SE:

- Temperatura superior a $> 38^{\circ}\text{C}^{(1)}$;
- Palpações ou coração a bater muito depressa – taquicardia;
- Tremores e arrepios;
- Suores;
- Rubor ou manchas na pele;
- Dor de cabeça após toma de SOS
- Congestão nasal;
- Rouquidão;
- Tosse persistente;
- Ardor ao urinar;
- Urina escura ou avermelhada.

¹ Se tiver febre **igual ou superior a 38°C** deve tomar um comprimido de **paracetamol 1000 mg** (nunca Aspirina) e, de seguida, **contactar o seu médico assistente** (num horário previamente combinado) ou a Consulta Não Programada, pois pode necessitar de observação médica e de medicação especial (fatores de crescimento, antibióticos).



DICAS:

- Lavar com regularidade as mãos, sobretudo antes das refeições e após o uso de sanitários.
- Evitar ambientes fechados e pouco ventilados, bem como ambientes com muitas pessoas: centros comerciais, cafés, cinemas, supermercados e transportes públicos.
- Deve fazer uma dieta equilibrada e evitar ingerir alimentos em cru. Quando o fizer devem ser descascados e lavados.
- Reforçar os cuidados de higiene pessoal, em especial a cavidade oral.
- Nas atividades de casa deve usar luvas para diminuir o risco de cortes ou ferimentos e ter cuidado com o manuseamento de objetos cortantes. Em caso de arranhões ou cortes deve lavar e desinfetar de imediato.
- É importante identificar precocemente a presença de febre, pois é um dos primeiros sinais de infeção!
Em caso de neutropenia avaliar SEMPRE a temperatura, registre o valor para mais tarde contactar com o seu médico assistente.

► TROMBOCITOPENIA

As plaquetas são os elementos do sangue responsáveis por fazer parar uma hemorragia, formando um coágulo. Quando as plaquetas estão abaixo do valor normal diz-se que há trombocitopenia.

O maior risco associado a trombocitopenia é a hemorragia. São frequentes as hemorragias do nariz e sangramentos das gengivas e dentes.

É ainda associada a equimoses (nódoas negras) e petéquias (pontos vermelhos numa região de pele mais frágil) sem que tenha ocorrido qualquer traumatismo ou lesão.

Cuidados a ter:

- Lavar os dentes com uma escova suave. Amolecer a escova dos dentes com água quente antes de a usar.
- Ter o máximo de cuidado quando manuseia objetos cortantes. Em caso de corte ou sangramento, deve ser feita pressão no local até parar de sangrar.
- Evitar fezes duras. Poderá usar emolientes fecais (amaciadores de fezes) para evitar hemorragias retais por traumatismo.



DEVERÁ CONTACTAR O SEU MÉDICO ASSISTENTE SE:

- Equimoses ou petéquias sem que tenha havido traumatismo que justifique;
- Urina avermelhada;
- Fezes negras (com aspeto de borra de café) ou presença de sangue vivo nas fezes;
- Hemorragia do nariz ou das gengivas;
- Menstruações com perdas hemáticas abundantes ou prolongadas;
- Hemorragia vaginal fora dos períodos menstruais;
- Dores de cabeça e alterações da visão;
- Sonolência ou confusão/desorientação.



DICAS:

- Não existem medicamentos ou cuidados a ter para prevenir a diminuição destas células. Nestas situações, o importante é estar alerta às perdas de sangue.
- Fazer uma dieta equilibrada, consumindo proteínas (peixe, carne, fígado, ovo, queijo, leite, frutos secos, ervilhas e feijão).
- Descansar, dormindo pelo menos 8 horas durante a noite e se necessitar faça sesta de 1 hora durante o dia.
- Beber entre 8 a 10 copos de água por dia, a não ser que tenha outras indicações.
- Evitar beber vinho, cerveja ou outras bebidas alcoólicas.

TOXICIDADE CUTÂNEA

A pele é o maior órgão do corpo humano e a mais importante barreira de defesa contra as infeções.

Quando há uma quebra nesta barreira (lesão da pele) ficamos mais expostos a agentes infecciosos, sendo maior a probabilidade de haver infeção.

► PELE SECA

A pele seca pode ser áspera/rogosa, fissuras nas polpas dos dedos, pele avermelhada e dolorosa. Estas alterações surgem por falta de gordura e água nas camadas que constituem a pele.

Com a pele seca podem surgir pequenas hemorragias nas linhas de pele das articulações dos dedos, cotovelos e joelhos.

Proteger a pele do frio e do calor, em especial do calor seco.

Beber entre 8 a 10 copos de água por dia, a não ser que tenha outras indicações.



CONTACTE O SEU MÉDICO ASSISTENTE SE:

- Fissuras avermelhadas e dolorosas;
- Presença de sinais de infeção como pus e/ou inchaço à volta da ferida.



DICAS:

- Usar óleo de bebé na água do banho.
- Usar água morna/tépida.
- Secar a pele ao ar e não esfregar com a toalha.
- Usar creme hidratante sem álcool duas vezes por dia e após o banho.
- Não utilizar água de colónia, *after-shave* ou cremes de depilação com álcool.

► PRURIDO

Prurido = Comichão

A comichão pode ser incómoda ao ponto de não o deixar descansar e dormir durante a noite.

Podem formar-se lesões de coceira que se tornam portas de entrada para microrganismos.

As principais causas para o prurido são:

- Pele seca;
- Alergia;
- Efeitos secundários de quimioterapia.

Em alguns tipos de cancro pode surgir prurido como manifestação clínica da doença.



CONTACTE O SEU MÉDICO ASSISTENTE SE:

- Apresentar pele seca, vermelha, áspera e escamosa;
- Identificar coloração amarela da pele ou dos olhos;
- Encontrar erupções cutâneas, lesões do tipo acne;
- Detetar feridas abertas na pele;
- Tiver comichão incapacitante.
- Identificar equimoses (nódoas negras) que não passam ao fim de três 3 dias e que não associa a nenhum traumatismo;
- Áreas da pele vermelhas.



DICAS:

- Usar máquina de barbear elétrica em vez de uma lâmina para evitar cortes e irritação.
- Usar roupa leve e de algodão.
- Evitar o contacto direto com detergentes.

► PIGMENTAÇÃO

Amarela – problemas de fígado.

Azulada – problemas respiratórios.

Arroxeadada – alterações do sangue (diminuição do número de plaquetas).

Vermelha – reações de hipersensibilidade.

As alterações da pele podem ser provocadas pelo crescimento do tumor, exposição solar e efeitos secundários da quimioterapia.

Algumas alterações são transitórias outras podem perdurar por mais tempo.



DICAS:

- Usar creme protetor de fator 50+ e voltar a aplicar a cada 2 horas.
- Usar calças e camisas/camisolas de manga comprida para diminuir a exposição solar.
- Deve usar óculos de sol.

TOXICIDADE GASTROINTESTINAL

O tubo digestivo é um dos sistemas mais afetados, podendo surgir lesões na boca e garganta, náuseas, vômitos, alterações do paladar e olfato, diarreia ou prisão de ventre (obstipação).

Alguns tratamentos de quimioterapia podem provocar uma inflamação de todo ou parte do tubo digestivo, desde a boca ao intestino. Esta inflamação atinge a camada mais superficial, que se chama mucosa, sendo por isso designado por mucosite. Quando atinge o intestino pode surgir diarreia.

► OBSTIPAÇÃO

A obstipação acontece quando os intestinos deixam de funcionar e as fezes são duras e secas.

Podem surgir dores abdominais (cólicas), sentir-se nauseado (vontade de vomitar) e ter eructação (arrotos frequentes, por excesso de ar dentro do estômago).

A quimioterapia e os fármacos utilizados para controlo da dor são responsáveis por parte destes sintomas.

Podem ser utilizados medicamentos para ajudar a regularizar o trânsito intestinal:

- Laxantes;
- Amolecedores de fezes;
- Enemas (devem ser apenas utilizados quando prescritos pelo seu médico).



DEVERÁ CONTACTAR O SEU MÉDICO ASSISTENTE SE:

- Não tiver trânsito intestinal há mais de 3/4 dias, mesmo a tomar laxantes;
- Não tiver trânsito intestinal há mais de 2/3 dias;
- Surgir sangue nas fezes;
- Tiver cólicas abdominais ou vômitos que não aliviam com medicação prescrita.



DICAS:

- Caminhar/manter atividade física (de acordo com as suas possibilidades).
- Beber entre 8 a 10 copos de água por dia, a não ser que tenha outras indicações;
- Evitar alimentos que favoreçam a obstipação e flatulência (leite, legumes verdes escuro – couve, brócolos).
- Evite bebidas gaseificadas.
- Comer cereais e fibras, fruta crua ou seca (ameixa seca) e beber sumos de frutas também pode ajudar.

► DIARREIA

Diarreia é a passagem de fezes moles ou líquidas e/ou aumento do número habitual de dejeções diárias: 3 ou mais dejeções líquidas por dia.

A diarreia pode acontecer quando:

- incapacidade de absorção de água pelos intestinos;
- excesso de água;
- lesão das células saudáveis do intestino;
- Infeções, toxinas e medicamentos laxantes (tomados em situações de obstipação);
- crescimento tumoral pode também ser uma causa.

Deve tomar os medicamentos prescritos conforme indicado pelo médico assistente.

Ao fim de 24 horas de melhoria da diarreia, poderá reiniciar a alimentação com um maior número de refeições mas em pequenas quantidades.

Caso a diarreia persista, pode ser necessário a toma de medicamentos anti-diarreicos, e até mesmo reposição de fluídos, iões e nutrientes por via endovenosa.

Não deverá tomar medicamentos para a diarreia sem antes falar com o médico assistente. Avalie a temperatura.



DEVERÁ CONTACTAR O SEU MÉDICO ASSISTENTE SE:

- Diarreia persistir por mais de 24 a 48 horas;
- Tiver mais de 6 dejeções diárias, sem melhorias no dia seguinte;
- Presença de sangue nas fezes;
- Perder 5 kg ou mais após o início da diarreia;
- Tiver cólicas abdominais de novo há mais de 2 dias;
- Não urinar há 12 ou mais horas;
- Não beber líquidos há 24 ou mais horas;
- Febre (temperatura superior a 38°C);
- **Obstipação após vários dias seguido de diarreia – situação grave.**
- Fezes negras (mas se está a tomar ferro, comprimidos de bismuto ou come beterraba poderá ser normal).



DICAS:

- Comer entre 5 a 6 pequenas refeições em vez das 3 principais refeições.
- Ingerir alimentos ricos em sódio e potássio (ajuda a prevenir desequilíbrio dos iões) – banana, laranja, pêsego, damasco, batata (cozida ou puré).
- Beber entre 8 a 10 copos de água por dia, a não ser que tenha outras indicações, para evitar desidratações.
- Evitar alimentos ricos em fibras e preferir alimentos pobres em fibras (banana, arroz branco, torradas brancas, iogurte natural ou de baunilha).

Não comer/beber

- Bebidas muito quentes ou geladas.
- Cerveja, vinho e outras bebidas alcoólicas.
- Leite ou produtos derivados (gelados, batidos de leite, natas, queijo).
- Comidas picantes e/ou ácidas (chili, salsa, tomate, citrinos).
- Fritos e gorduras (batata frita, hambúrguer).
- Bebidas/Comidas com cafeína (café, coca-cola®, chá preto, chocolate).
- Alimentos que provocam flatulência (feijão, produtos de soja, legumes verdes escuros – brócolos, couves).
- Alimentos ricos em fibras.

► NÁUSEAS E VÔMITOS

Alguns tratamentos de quimioterapia podem provocar náuseas (enjoos) e vômitos.

As náuseas e vômitos podem surgir durante o tratamento, imediatamente após e/ou várias horas/dias depois do tratamento.

Durante o tratamento é administrada medicação para prevenir ou diminuir as náuseas e os vômitos. Em determinados tratamentos os doentes levam medicação da farmácia hospitalar para evitar vômitos em casa.

Noutras situações, poderão ser prescritos medicamentos para adquirir nas farmácias comunitárias e que poderá tomar em casa se necessário: metoclopramida (Primperan®).



DEVERÁ CONTACTAR O SEU MÉDICO ASSISTENTE SE:

- Os medicamentos prescritos não estiverem a ter efeito;
- Estiver a vomitar há mais de um dia;
- Vomitar imediatamente após as refeições.



DICAS:

- Depois do tratamento deverá esperar uma hora para comer ou beber.
- Evitar beber muitos líquidos durante a refeição. Não se deite imediatamente depois de ter comido.
- Relaxar antes do tratamento.
- Quando surgir vontade vomitar, respire fundo, apanhe ar fresco.
- Distraia-se conversando com os amigos e familiares, veja televisão, leia um livro, ouça música.
- Conversar com amigos e familiares, ver televisão, ler um livro e ouvir música ajuda a distrair-se.
- Uma forma de prevenir o vômito é prevenir a náusea.
- Nos dias de tratamento e seguintes, comer alimentos de digestão fácil: bolachas, chá, gelatina e torradas.
- Comer pouco de cada vez e várias vezes ao dia. Há pessoas que se sentem melhor se fizerem o tratamento após uma refeição leve, outras preferem fazê-lo antes de comer.

- A acupuntura poderá ajudar no controlo das náuseas e vómitos. Questione o médico assistente caso os medicamentos prescritos não aliviem os sintomas.

► CAVIDADE ORAL

A quimioterapia também afeta as células da boca e lábios, podendo surgir alguns problemas durante os tratamentos. Também podem ser afetados os dentes, as gengivas e as glândulas que produzem a saliva – glândulas salivares.

A maioria das alterações que aparecem a nível da boca (feridas/úlceras arredondadas, esbranquiçadas e dolorosas) acabam por desaparecer alguns dias após terminar a quimioterapia.

As alterações mais frequentes são:

- boca seca;
- alteração do paladar e cheiro (p.ex: comida tem um sabor metálico);
- infeções da boca, gengivas e dentes;
- aumento da sensibilidade ao frio ou ao calor;
- aftas;
- dificuldade em comer.

Como tratar?

Deve ser observado pelo médico dentista até 2 semanas antes de iniciar o tratamento. Para evitar complicações mais graves é importante ter a boca saudável e os dentes bem tratados antes de iniciar a quimioterapia. Durante os tratamentos não podem ser feitos tratamentos dentários, devido aos vários riscos inerentes (infeções, hemorragias/hematomas).

Deve vigiar a boca diariamente e iniciar o tratamento mais cedo.



DICAS:

- Manter a boca húmida bebendo água várias vezes ao dia.
- Usar escova de dentes suave e evitar lesões enquanto lava os dentes.
- Escovar os dentes após cada refeição e antes de se deitar.
- Bochechar 3 a 4 vezes por dia com elixires bucais que não contenham álcool.
- Evitar alimentos ácidos e picantes que sejam agressivos para as células da boca.
- Comer alimentos suaves, cremosos e fáceis de deglutir (iogurte, puré, fruta cozida, batidos, gelatina, gelado).

TOXICIDADE RENAL

Os rins têm a função de filtrar produtos de resíduos circulantes no nosso organismo e regular a concentração de iões e nível de água.

A quimioterapia pode provocar lesões nas células do rim, levando ao seu mau funcionamento.

Por norma, a função renal recupera após suspender a quimioterapia.

► SISTEMA URINÁRIO

É através da urina que o organismo elimina a maioria dos produtos tóxicos. O mau funcionamento renal pode levar a uma contaminação do sangue.

Alguns tratamentos têm um efeito tóxico sobre sistema urinário, alterando a função renal (isto é com a quantidade de urina produzida).

Quais são os sintomas mais frequentes em doentes com lesão renal?

- Dificuldade em urinar e uma sensação de ardor no fim da micção.
- Diminuição da quantidade de urina ou frequência.
- Dor no baixo-ventre ou na região lombar (fundo das costas).
- Urgência de micção.
- Urina escura.
- Urina com sangue.
- Fadiga.
- Fraqueza muscular.
- Edema (inchaço) dos pés ou tornozelos.
- Náuseas ou vômitos.
- Confusão.

Como é avaliada a função renal?

A função renal é avaliada através de análises ao sangue que medem os valores de ureia e creatinina.

As análises ao sangue, geralmente, são realizadas antes de cada ciclo de tratamento e sempre que se justifique.

Como se previne os danos nos rins?

A toxicidade renal pode ser prevenida mantendo uma hidratação adequada com o recurso a uma ingestão abundante de líquidos.

Em alguns tipos de quimioterapia é necessário complementar a hidratação, administrando soros por via endovenosa, sendo nesta altura usados medicamentos que aumentam a produção de urina.

BEXIGA

A bexiga é o órgão onde se concentra a urina produzida nos rins, pelo que as suas paredes podem sofrer uma irritação ou mesmo inflamação (cistite), provocada pela ação dos medicamentos eliminados através da urina.

Os sintomas mais comuns são muito semelhantes aos que surgem na lesão do rim, descritos anteriormente.

Os sintomas previamente descritos associados à presença de febre são indicativos de uma infeção.

Tal como nos rins, também o dano da bexiga pode ser prevenido pela ingestão abundante de água.



DICAS:

- Beber entre 8 a 10 copos de líquidos por dia (de preferência água).
- Urinar em intervalos regulares e sempre antes de ir dormir, para eliminar os produtos tóxicos o mais rapidamente possível.
- Evitar ingestão de bebidas alcoólicas ou com cafeína.
- Evitar fumar.
- Controlar a cor e o cheiro da urina (sangue ou pus são sinais indicativos de infeção).

TOXICIDADE DO SISTEMA NERVOSO

Os nervos periféricos são nervos que não estão localizados no cérebro ou na medula espinhal. Eles encontram-se por todo o corpo e são responsáveis não só pelo tato e sensibilidade como também pelo controlo da função dos órgãos.

A quimioterapia pode atingir/alterar estas células e provocar lesão dos nervos periféricos, provocando neuropatia periférica induzida por quimioterapia.

Os locais mais frequentemente afetados são: os nervos das mãos, dos pés, dos braços e das pernas.

► SISTEMA NERVOSO

Existem três tipos de nervos periféricos:

- Sensoriais: a sua lesão provoca formigueiro e entorpecimento;
- Motores: a sua lesão provoca fraqueza e desequilíbrio;
- Autonómicos: são responsáveis pelo controlo da função do órgão, a sua lesão provoca obstipação, tonturas.

Os sintomas podem começar a qualquer momento após o início do tratamento, e geralmente, são leves no início e pioram lentamente. Tendem a começar nos dedos das mãos e dos pés, progredindo para as mãos e os pés, depois os braços e as pernas. Pode tornar-se difícil pegar em objetos e segurá-los, bem como andar e executar tarefas simples e minuciosas como, por exemplo, abotoar camisa.

Por outro lado, geralmente, os sintomas melhoram lentamente ao longo de alguns meses após o terminar a quimioterapia. Em alguns casos o dano é permanente e os sintomas não desaparecem.

Quais são os sintomas mais comuns?

- Formigueliro.
- Sensação de choque elétrico.
- Sensação de queimadura.
- Dor (pode ser constante ou intermitente).
- Incapacidade de sentir as coisas que são tocadas – adormecimento.
- Insensibilidade: dificuldade em sentir frio ou calor.
- Hipersensibilidade ao frio ou calor ou toque.
- Desequilíbrio e tonturas.

Nem todos os doentes desenvolvem neuropatia periférica com a quimioterapia, contudo não há forma de saber em que doentes ela vai surgir. Há situações clínicas que aumentam a probabilidade de surgir esta complicação (história de abuso de álcool, diabetes, infeção HIV, desnutrição grave, tratamentos de quimioterapia longos).

Caso surjam os sintomas de neuropatia durante a quimioterapia, esta pode ser interrompida até que melhore dos sintomas. Esta interrupção do tratamento pode evitar que o dano do nervo se torne irreversível.

Não existe nenhum medicamento eficaz para o tratamento da neuropatia periférica. Contudo, são usados alguns fármacos que aliviam a sintomatologia.

PERTURBAÇÕES DA VISÃO

Podem surgir alguns sintomas oculares com determinados tipos de tratamento, nomeadamente:

- sensibilidade à luz (fotosensibilidade);
- lacrimejo frequente;
- sensação de ter areia nos olhos;
- vermelhidão e secreções no canto do olho (remelas) – sinais de inflamação (conjuntivite).

Estes sintomas, geralmente são temporários e podem ser minimizados com alguns cuidados. Consulte o médico assistente no caso de agravamento de sintomas ou diminuição da visão.

ALTERAÇÕES DE AUDIÇÃO

Há fármacos que têm influência sobre o ouvido, causando uma diminuição da audição. O primeiro sintoma é, habitualmente, a presença de zumbidos.

Fale com o seu médico caso sinta que está a ouvir pior.



DICAS:

- Evitar situações em que o frio possa intensificar os sintomas (usar luvas e cachecóis no inverno, lavar sempre as mãos, pés ou tomar banho com água morna).
- Retirar de uma só vez tudo o que possa precisar do frigorífico ou arca congeladora ou utilizar luvas térmicas se tiver de se expor frequentemente.
- Usar calçado com sola antiderrapante.
- Seja cuidadoso ao manusear objetos afiados ou líquidos quentes.
- Cumprir a prescrição sempre que fizer medicação para a dor.

OUTROS CUIDADOS

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

É seguro estar perto do animal de estimação

Os animais de estimação não representam todos os mesmos riscos.

Deve informar-se junto do médico assistente e do veterinário quais os riscos associados ao seu animal de estimação.

Relativamente às doenças que o animal de estimação pode transmitir deve ter em atenção:

Arranhões ou mordeduras – Os gatos são especialmente perigosos, pois as lesões que provocam são profundas e estreitas, dificultando a sua limpeza. Caso surja vermelhidão, pus, dor e/ou inchaço à volta da mordedura ou arranhão, deve contactar de imediato o médico assistente. Deve ainda avaliar a temperatura.

Fezes e Urina – Os reservatórios/caixas devem ser mantidos longe das zonas de refeição, lavados e despejados diariamente por quem não está sob tratamento de quimioterapia.

Saliva e vômito – São poucas as doenças transmitidas por estas substâncias, contudo sempre que exista contacto deve lavar a zona com água e sabão. O vômito deverá ser limpo por outra pessoa, ou então com luvas à prova de água.

Tocar/Fazer festas – alguns microrganismos estão no pelo, por isso após contactar com o animal de estimação deverá lavar bem as mãos, especialmente antes da toma de medicamentos, refeições e contacto com utensílios da cozinha.



Evite o contacto com animais que não conhece, assim como répteis, tartarugas, roedores, galinhas ou patos.

Não deve limpar as gaiolas dos pássaros e estas devem ser higienizadas diariamente.

Assegure-se de que tem alguém com quem o animal de estimação possa ficar, caso fique muito debilitado durante os tratamentos ou em situação de internamento.

Mantenha os seus animais saudáveis. Garanta que as zonas de dormir, comer e caixas das fezes estão limpas e longe dos locais onde normalmente está.

VACINAÇÃO

O sistema imunitário é utilizado pelo nosso organismo para nos defender de agentes infecciosos. O cancro e os tratamentos de quimioterapia fragilizam este sistema, diminuindo a capacidade de nos defender.

As vacinas são usadas para ajudar o sistema imunitário a criar defesas contra bactérias e vírus que provocam doenças graves.

É recomendado que não sejam administradas vacinas durante os tratamentos de quimioterapia. Contudo, existem vacinas que não estão contraindicadas em doentes em tratamento.

Há vacinas que contêm vírus vivos, estando estas absolutamente contraindicadas durante os tratamentos de quimioterapia. Além disso deverá ainda ter cuidado com as pessoas que foram vacinadas com estas vacinas, nomeadamente as crianças, dado o risco de infeções graves.



Vacina da Gripe

É constituída por vírus mortos e por isso é segura para os doentes em tratamento de quimioterapia. Deve ser administrada até 2 semanas antes do início da quimioterapia ou entre os ciclos programados.

Vacina anti-pneumocócica

Esta vacina permite proteger contra infeções por *streptococcus pneumoniae*, um agente que provoca infeções graves, como por exemplo: meningite, septicémia, pneumonia, otite, entre outras.

Há 2 tipos de vacinas *anti-pneumocócica* em Portugal, assim deve questionar o médico assistente qual será a mais indicada para si e que esquema de doses deverá realizar.

Antes de fazer qualquer tipo de vacina deve perguntar ao seu médico se tem ou não indicação para as tomar.

CUIDADOS DE ESTÉTICA

Evite serviços de esteticistas profissionais (manicure e pédicure) pelo uso partilhado de objetos (limas, cortadores, alicates).

Utilize objetos exclusivos de uso próprio, com adequada higienização e acondicionamento após cada utilização.

Mantenha as unhas sem verniz, verniz-gel, gelinho ou unhas de gel. Para remoção do verniz não use acetona.

Questione o médico assistente sempre que pretenda realizar algum tratamento de beleza.



EXERCÍCIO FÍSICO

É importante cuidar de si mesmo e uma das melhores formas de o fazer é manter-se fisicamente ativo.

O grau de atividade durante os tratamentos de quimioterapia vai depender do seu estado geral, bem como do grau de atividade antes do diagnóstico / tratamento.

Se praticava exercício físico regularmente antes de ter ficado doente, deve manter, dentro do possível, essa rotina.

O exercício reduz a fadiga – a prática regular de exercício físico aumenta a força muscular, a flexibilidade articular e o condicionamento geral. O exercício melhora a função cardiovascular e protege os ossos.

O exercício físico estabiliza o humor – promove o alívio dos sentimentos de depressão, alivia a ansiedade, diminuindo o uso de antidepressivos e ansiolíticos, podendo mesmo não ser necessário recorrer a este tipo de medicamentos.

O exercício ajuda a controlar o peso – estudos demonstraram que o aumento do peso durante e após o tratamento aumenta o risco de recorrência de cancro, particularmente no cancro de mama, cólon e próstata.

Um programa de exercício completo e eficaz deve ser formado por três componentes:

Treino aeróbio – caminhadas rápidas, *jogging*, natação ou ciclismo.

Treino de força para tonificar e construir músculos – levantar pesos (os pesos leves são suficientes para manter a força) ou trabalhar com um circuito de máquinas ou bandas de resistência.

Treino de flexibilidade – para manter os músculos e as articulações funcionais.

É importante discutir com o médico ou fisioterapeuta o tipo de exercício mais adequado para a sua condição clínica. Está recomendada a prática de pelo menos 30 minutos diários de exercícios aeróbicos.



Aqui estão algumas sugestões adicionais:

- Se não tem energia para 30 minutos de caminhada, divida-os em três passeios de 10 minutos durante o dia;
- Faça exercício físico de forma agradável, como por exemplo na companhia de amigos ou familiares, ou a ouvir música;
- Deve vestir roupa confortável e beber muita água;
- Faça alguma jardinagem ou limpeza doméstica;
- Considere yoga e tai chi – não são exercícios aeróbicos, mas integram movimento e meditação, bem como melhoram o bem-estar;
- Evite piscinas e ginásios. Caso frequente ginásios públicos não se deve descalçar e deve procurar frequentar as horas de menor afluência;
- Apenas pratique exercício físico caso se sinta em condições para o fazer.

ATIVIDADE SEXUAL E GRAVIDEZ

Não são aconselhadas relações sexuais nas 48 horas após os tratamentos de quimioterapia, uma vez que os fluídos corporais têm substâncias tóxicas.

É muito importante que a doente/parceira não engravide durante os tratamentos de quimioterapia.

Devem ser usados, simultaneamente, dois métodos contraceptivos para evitar gravidez durante o tratamento e, no mínimo, 6 meses após o seu término.

Caso a gravidez ocorra neste período, avise de imediato o médico oncologista assistente.

Existem consultas de preservação de fertilidade, pelo que pode questionar o médico oncologista assistente sobre este assunto antes de iniciar tratamento de quimioterapia.



O QUE SÃO ENSAIOS CLÍNICOS

Os ensaios clínicos em oncologia são estudos de investigação que testam novos tratamentos para doentes com cancro.

Estes tratamentos podem consistir em:

- novos fármacos;
- diferentes combinações de medicamentos;
- novas modalidades de tratamentos.

O objetivo deste tipo de estudos é encontrar melhores formas de tratamento para ajudar os doentes.

O médico ou enfermeiro pode sugerir que faça parte de um ensaio clínico. Esta ideia também pode partir de si, uma vez que pode questionar sobre essa possibilidade.

Antes de aceitar participar neste tipo de estudos deve informar-se sobre os seus benefícios e riscos, uma vez que novas terapêuticas nem sempre significam melhoria para a sua doença.

O tratamento deve ser dirigido ao doente e à sua doença de forma individualizada.



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

No dia de tratamento ou nos dias seguintes pode recorrer telefónica ou presencialmente a uma consulta não programada realizada no gabinete médico do hospital de dia. Esta consulta destina-se a esclarecer dúvidas/orientar queixas relativas a efeitos secundários que possam surgir no seguimento do tratamento de quimioterapia.

Esta consulta está disponível apenas para doentes a realizar tratamento de quimioterapia, e deve contactar sempre o serviço antes de se deslocar ao IPO.

HOSPITAL DE DIA

Horário – 9h00 às 20h00

Localização – Edifício da Oncologia Médica e Laboratórios, piso 2

CONSULTA NÃO PROGRAMADA

Horário:

Presencialmente – 9h00 às 16h00

Telefonicamente – 9h00 às 20h00

CONTACTOS

MORADA



Instituto Português de Oncologia de Coimbra Francisco Gentil, E.P.E.

Av. Bissaya Barreto, 98 3003-075 Coimbra

TELEFONES

Geral **239 400 200**

Consulta não programada de Hospital de Dia **239 400 366**

Extensões

Unidade de Internamento:

2394 (Secretariado)

2401 (Sala de Enfermagem)

Consultas:

2456 (Balcão de Atendimento)

2459 (Secretariado)

2402 (Marcação de consultas e exames)

2455 (Hospital de Dia)





IPO DE COIMBRA

Edição: IPO de Coimbra
Texto: Serviço de Oncologia Médica
Coordenação: Grupo Coordenador de Informação
Projeto Gráfico: EmsDesign
Impressão: xxxx
3000 Exemplares. Distribuição Gratuita
Junho 2020

www.ipocoimbra.min-saude.pt