

POR DENTRO DA QUIMIOTERAPIA



Unimed
Belo Horizonte

O QUE É QUIMIOTERAPIA?

A quimioterapia é um tratamento médico que usa medicamentos para combater doenças. Ela é mais conhecida por ser uma das principais formas de tratar o câncer, ajudando a eliminar as células doentes que formam os tumores e impedindo que se espalhem pelo corpo.

Como é Feito o Tratamento?

- **Intravenosa:** o remédio é aplicado diretamente na veia.
- **Via oral:** tomado por boca em forma de comprimidos, cápsulas ou líquidos.
- **Intramuscular:** aplicada por meio de injeções no músculo.
- **Subcutânea:** a injeção é feita na camada de gordura logo abaixo da pele.
- **Intratecal:** o remédio é aplicado diretamente no líquido que envolve o cérebro e a medula espinhal, em um ambiente cirúrgico.

QUIMIOTERAPIA POR VIA ORAL O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

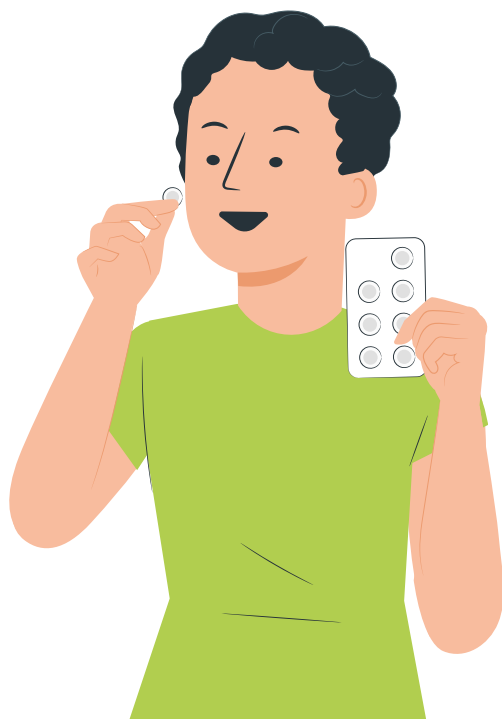
Tomar os medicamentos em casa é conveniente, pois você não precisa ir ao hospital para receber o tratamento.

Porém, é importante saber como tomar os remédios corretamente, como armazená-los e seguir todas as orientações dadas pelo seu médico ou farmacêutico.



COMO TOMAR SEU MEDICAMENTO

- Engula cada comprimido ou cápsula inteiro, sem mastigar.
- Não parta ou dilua o medicamento sem consultar seu médico ou farmacêutico antes.
- Se estiver com dificuldade para engolir, peça alternativas ao seu médico ou farmacêutico.
- Se esquecer de uma dose, pergunte o que fazer ao seu médico ou farmacêutico. Nunca duplique a dose.
- Tome a medicação nos horários e dias orientados pelo seu médico. Se tiver dificuldades em se organizar, peça ajuda ao seu farmacêutico.
- Não faça alterações na dose prescrita e nem pare de utilizar sem consultar seu médico.
- Fique atento ao nome do seu medicamento, pois muitos deles têm nomes muito parecidos e podem ser confundidos.
- Não utilize medicamento vencido.



REAÇÕES ADVERSAS

Reações adversas são respostas indesejáveis durante o uso de medicamentos. Algumas dessas respostas já são conhecidas e estão descritas na bula por serem mais comuns.

Conte com os médicos e farmacêuticos, e fale quando estiver sentindo qualquer mal-estar. Eles que poderão sugerir alternativas para amenizar os efeitos indesejados.

As reações adversas variam de paciente para paciente e de tratamento para tratamento, podendo ser de curta duração ou de longo prazo.

Reações mais comuns que você pode sentir:

Náuseas e vômitos

Dependerão dos medicamentos utilizados e da sensibilidade de cada paciente.

Recomendamos:

- Tomar os remédios prescritos contra enjoos e vômitos conforme orientação médica, e não somente quando apresentar os sintomas.
- Evitar alimentos gordurosos e condimentados (pimenta, cominho, etc.).
- Alimentos frios, como sorvete e gelatina, ou em temperatura ambiente e bebidas gasosas costumam ser bem tolerados.
- Procure se alimentar mais vezes por dia e em pequenas quantidades.
- Procure se alimentar em um ambiente calmo e tranquilo, livre de odores.
- Mastigue bem os alimentos.
- Não realize esforços físicos após as refeições.

Queda de cabelo

É um efeito comum na quimioterapia, dependendo do medicamento utilizado. Mas não se preocupe, o efeito é temporário e reversível. O crescimento dos cabelos retorna ao fim do tratamento.

Prisão de ventre

É a dificuldade de evacuar e/ou quando há retenção de fezes por vários dias.

Recomendamos:

- Optar por alimentos ricos em fibras como: laranja, mamão, ameixa, uva, vegetais e cereais integrais.
- Beber mais líquidos (água, sucos, refrescos, por exemplo).
- Realizar alguns exercícios físicos leves como, por exemplo, caminhar.
- Estabelecer um horário regular para evacuar.
- Caso persista o problema, informe seu médico.

Diarreia

Quando a frequência das fezes é acima de 4 vezes ao dia e há alteração na consistência das fezes.

Recomendamos:

- Dar preferência aos alimentos gelados, líquidos e pastosos.
- Dar preferência a alimentos sem gorduras e condimentos como: arroz, batata, cenoura, banana, maçã, caju, goiaba, frango.
- Beber pelo menos dois litros de líquido (água, sucos, chás, refrescos, por exemplo) por dia. Caso tenha restrição na ingestão de líquidos, converse com seu médico.
- Caso persista, comunique ao seu médico.

Feridas na boca

A quimioterapia pode provocar feridas parecidas com aftas na boca.

Recomendamos:

- Inspeccionar diariamente a boca.
- Manter a boca sempre limpa, principalmente após as refeições, utilizando escova de dentes com cerdas macias.
- Evitar alimentos ácidos, condimentados, de consistência dura e quente.



Alteração do paladar e olfato

Pode ocorrer mudança no sabor dos alimentos e no cheiro.

Recomendamos:

- Enxaguar a boca antes das refeições.
- Se houver sensação de gosto metálico na boca, utilize talheres de plástico.
- Se a água ficar com sabor alterado, tente aromatizá-la com rodela de laranja ou limão, por exemplo.
- Utilize novos temperos, como alho, cebola, alecrim, adicionando mais sabor.



Redução da produção de saliva (xerostomia)

Recomendamos:

- Aumente a ingestão de líquidos.
- Consuma alimentos mais pastosos e líquidos.
- Converse com seu farmacêutico, ele pode prescrever uma saliva artificial para auxílio.

Escurecimento da pele (hiperpigmentação)

Alguns medicamentos podem causar escurecimento da pele quando exposta aos raios solares, principalmente nas dobras das articulações, nas unhas e no trajeto das veias.

Recomendamos:

- Aplicar protetor solar fator 30 nas áreas expostas ao sol.
- Evitar exposição ao sol das 10 às 16 horas.
- Usar chapéu ou boné para proteger a face e a cabeça.
- Manter a pele sempre hidratada usando cremes sem álcool e sem hormônio.

Alterações na pele das mãos e dos pés e nas unhas (síndrome mão e pé)

Efeito colateral de alguns tipos de medicamentos, que provocam vermelhidão, inchaço, descamação, escurecimento das unhas e dor nas palmas das mãos ou nas plantas dos pés.

Recomendamos:

- Evitar fricção e o calor.
- Evitar a exposição das mãos e dos pés à água quente ao lavar pratos ou tomar banho.
- Evitar a exposição às fontes de calor, como saunas e sol.
- Evitar atividades que causam força desnecessária ou fricção nos pés, como corrida, ginástica aeróbica e caminhadas longas.
- Evitar contato com produtos químicos como detergentes e produtos de limpeza doméstica.
- Evitar o uso de ferramentas ou utensílios domésticos que exigem pressão da mão contra uma superfície dura e áspera, como ferramentas de jardim, facas e chaves de fenda.
- Refrescar as mãos e os pés com compressas frias ou de gelo por 20 minutos.
- Elevar as mãos e pés quando estiver sentado ou deitado.
- Secar cuidadosamente a pele após o banho sem friccionar, fazendo leves palmadinhas com a toalha.
- Aplicar suavemente cremes para manter as mãos úmidas.
- Usar sapatos e roupas confortáveis e soltos.
- Lavar com sabonete neutro ou glicerinado para higienização.
- Usar hidratante 3x ao dia.
- Usar protetor solar ao se expor ao sol.



CUIDADOS IMPORTANTES QUE VOCÊ DEVE TER DURANTE SEU TRATAMENTO

Consumo de chás:

Existem chás que podem interagir com a medicação. Peça orientação ao farmacêutico para saber se será necessário evitar algum deles durante o seu tratamento.

Bebidas alcoólicas:

Evite o consumo durante o tratamento para evitar interação com seu medicamento. Consulte seu médico ou farmacêutico.

Alimentação:

Não deixe de se alimentar, mesmo se sentir enjoos, náuseas, diarreia e falta de apetite. Quando esses efeitos colaterais ocorrerem, coma devagar, em pequenas porções distribuídas durante todo o dia. Em algumas situações seu médico pode recomendar consulta com nutricionista para melhores orientações sobre os alimentos.

Beba bastante líquido. É importante manter-se bem hidratado durante o tratamento.

Atividades sexuais, gravidez e ciclo menstrual:

A atividade sexual pode ser mantida durante o tratamento, porém, se houver alterações de exames laboratoriais, deve-se seguir a orientação do seu médico.

Use preservativo em todas as relações sexuais. Redobre o seu cuidado! É importante para proteger sua parceira ou seu parceiro caso ocorra eliminação da quimioterapia pelo sêmen ou secreção vaginal, e também prevenir contra infecções devido ao período de baixa imunidade no tratamento.

A quimioterapia pode causar efeitos como suspensão temporária ou definitiva da menstruação, menopausa e andropausa precoces, levar a

disfunções sexuais, perda de libido e ressecamento vaginal (neste caso, utilize gel lubrificante à base de água).

Se sentir essas alterações, converse com seu médico para ele orientar e prescrever medicamentos, se necessário. Se você deseja ter filhos, procure orientação médica.

Uso de outros medicamentos:

Avise seu médico sobre todos os medicamentos que faz uso, desde remédios para hipertensão, diabetes, hormônios, vitaminas e até medicamentos sem prescrição médica que usa com frequência.

Não tome remédios sem a orientação do seu médico. Caso tenha outros problemas de saúde, peça orientação.

O medicamento poderá interagir com outros que você está em uso, podendo ocorrer anulação, redução ou aumento do efeito.

Atividade física:

A atividade física pode ser benéfica em todas as fases do seu tratamento, desde que não haja contraindicação do seu médico.

A atividade física traz aumento da sua força muscular, diminui a fadiga, reduz o tempo de digestão de alimentos, fortalece as defesas do corpo, ajuda a manter o peso corporal adequado, entre outros benefícios que podem ajudar a reduzir os efeitos adversos da quimioterapia.

Vacinas:

Antes de se vacinar em campanhas de imunização, pergunte ao seu médico se você pode tomar a vacina e em qual momento ela pode ser aplicada.

Tratamento odontológico:

Antes de realizar qualquer procedimento no dentista, fale com seu médico, pois alguns tratamentos não podem ser realizados.

ELIMINAÇÃO DA MEDICAÇÃO

Após fazer o efeito desejado, a medicação é eliminada do corpo. A maior parte é eliminada através da urina, mas também pode aparecer nas fezes, vômito, suor, lágrimas e sêmen.

Algumas excreções produzidas pelo corpo, como urina e fezes, podem conter resíduos de medicamentos. Portanto, ao usar o vaso sanitário, é importante acionar a descarga duas vezes, com a tampa fechada para diminuir o risco de contaminação de outras pessoas e contaminação ambiental pelos resíduos de medicamentos, que podem ser tóxicos.

Para pacientes em uso de fraldas, a troca deve ser feita com uso de luvas pelo familiar ou cuidador.

COMO O FARMACÊUTICO PODE TE AJUDAR

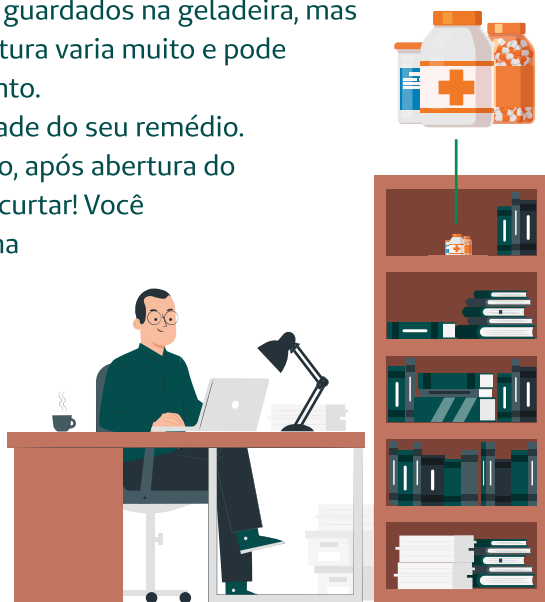
Os farmacêuticos cuidam de todo o processo relacionado aos seus medicamentos. Eles compram, armazenam, preparam e entregam seus medicamentos. Eles também estão lá para responder suas perguntas e ajudá-lo a entender como e quando tomar seu medicamento.

Verifique no seu local de atendimento como é feito o agendamento e acesso às consultas com o farmacêutico clínico.



COMO ARMAZENAR O MEDICAMENTO

- Guarde os remédios em suas embalagens originais e só tire na hora de tomar. Não coloque em outro recipiente como aquelas embalagens mostrando os dias da semana. Isso atrapalha a qualidade do medicamento.
- Guarde longe do restante dos medicamentos da sua família e fora do alcance de crianças e animais de estimação.
- Armazene em local protegido da luz e umidade. Não guarde na cozinha, nem no banheiro.
- Alguns remédios devem ser guardados na geladeira, mas não na porta, onde a temperatura varia muito e pode comprometer seu medicamento.
- Fique atento a data de validade do seu remédio. Dependendo do medicamento, após abertura do frasco, essa validade pode encurtar! Você encontra essas informações na própria embalagem.
- Observe a coloração da medicação e, se houver alterações, não utilize sem entrar em contato com seu farmacêutico.



COMO DESCARTAR O MEDICAMENTO E EMBALAGEM

Não jogue fora as embalagens vazias e medicamentos vencidos ou em desuso. Leve para o local onde você realiza seu tratamento e entregue à equipe da farmácia. Eles farão o descarte de forma adequada e segura.

! ATENÇÃO!

Fique atento para algumas reações:

Febre acima de 37,8°C

Calafrios

Sangramentos

Pintas ou manchas avermelhadas pela pele

Falta de ar ou dificuldade para respirar

Diarreia e/ou vômito em excesso, persistindo por mais de 3 dias

Sangue nas fezes ou urina

Urticárias ou alergias graves

Procure por atendimento médico o quanto antes. Se identifique e informe que é paciente oncológico, relate o tipo de doença e tratamento a que está sendo submetido.

Antes de iniciar a quimioterapia oral, discuta todas as suas preocupações e dúvidas com seu médico e farmacêutico. Obtenha respostas a todos seus questionamentos, não leve dúvidas para casa.



Fontes:

<http://oncoguia.com> American Cancer Society <https://www.inca.gov.br/publicacoes/cartilhas/direitos-sociais-da-pessoa-com-cancer-orientacoes-aos-usuarios>

Manual de Antineoplásicos orais, 2021. Liziane França

Instituto Oncoguia [site]. Tratamentos do Câncer [acesso em 10 de novembro de 2020]. Disponível em:

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/tratamentos/77/50/>

Unimed
Belo Horizonte