Orientação aos pacientes oncológicos



Você está iniciando
o seu tratamento e
acompanhamento conosco.
Com o objetivo de esclarecer
algumas dúvidas, elaboramos
este guia com informações
sobre a rotina do paciente
oncológico no Hospital
Universitário Evangélico
Mackenzie (HUEM).

A partir de agora você terá uma equipe interdisciplinar com a missão de promover o bem-estar físico e mental oferecendo serviços em saúde e humanização da assistência.

Oferecemos os serviços de Fisioterapia, Fonoaudiologia, Serviço Social, Psicologia, Farmácia, Enfermagem, Capelania, Odontologia bem como Médicos especializados no atendimento oncológico. Além disso, contamos com médicos de diversas especialidades que poderão ser solicitados pela equipe caso haja a necessidade.

Na data agendada da sua consulta ou tratamento, você deve comparecer ao local agendado portando documento de identidade, os últimos exames e carteirinha fornecida pelo serviço ou carteirinha do SUS. Seu primeiro contato será com a recepção, local onde será realizado seu cadastro e confirmação da consulta. Após essa etapa, a recepcionista te encaminhará para a consulta médica, onde seus resultados de exames serão avaliados. O médico avaliará quais serão as próximas etapas, podendo solicitar cirurgia, radioterapia ou quimioterapia.

ATENCÃO

Mantenha o seu cadastro sempre atualizado, pois utilizaremos o contato telefônico para informar de qualquer alteração em suas datas de tratamento ou consulta.

Fluxo do Paciente Oncológico

INÍCIO

01

Sua consulta será agendada pela unidade básica de saúde.

07

Caso seja solicitado pelo seu médico o seu tratamento poderá ser encaminhado para a Oncologia Clínica no Centro de Especialidades Oncológicas (CEON) ou para radioterapia na clínica RADION. Neste caso você terá novos médicos que acompanharão o seu tratamento.

02

Você será atendido em sua primeira consulta no Ambulatório do Hospital Universitário Evangélico Mackenzie, para triagem médica, e será encaminhado à especialidade pertinente ao seu caso. 03

Você deve procurar a Central de Agendamento para marcar a consulta com a especialidade encaminhada pelo médico da triagem. 04

O médico solicitará exames e se necessário, biópsia e imunohistoquímica. 05

Você deve procurar a Central de Agendamento para marcar a consulta de retorno com o resultado de exames em mãos. 06

Você passará pela consulta de retorno.

08

Ao ser encaminhado ao CEON ou à RADION, você deverá se apresentar ao CEON para agendar a 1ª consulta com o Oncologista Clínico, que manterá contato com o médico da especialidade cirúrgica e farão juntos o melhor plano terapêutico.

09

Após a consulta com o Oncologista Clínico, se ainda houver necessidade da Radioterapia, você sairá no mesmo dia agendado para realizar a consulta com o Radio-Oncologista. 10

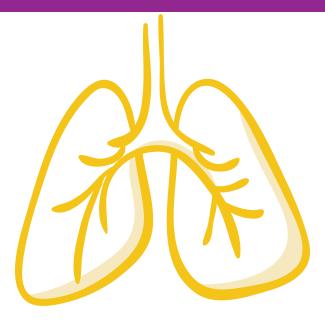
O médico especialista vai solicitar exames complementares e fará a solicitação da liberação do seu tratamento. 11

Após a liberação a recepcionista do CEON irá telefonar para agendar o seu início de tratamento ou caso a liberação seja feita no seu retorno, a recepção já agendará imediatamente após essa consulta.

12

Você iniciará o seu tratamento e terá todo acompanhamento feito por nós.

FIM



O que é o câncer?

O câncer é definido como um tumor maligno que se caracteriza pelo crescimento descontrolado de células anormais e defeituosas que tem risco de se espalhar pelo corpo.

Nosso corpo é formado por tecidos, que por sua vez são formados por células. Nossas células nascem e morrem ordenadamente. Quando ocorre uma falha nesse processo e as células se multiplicam desordenadamente, ocorre o que chamamos de câncer, neoplasia ou tumor maligno.

O que é metástase?

As células neoplásicas podem entrar em circulação e /ou invadir outros órgãos e tecidos, mesmo que eles estejam distantes do tumor inicial. Quando isso ocorre chamamos de metástase.

A grande diferença entre tumores malignos e tumores benignos é que tumores benignos não formam metástases.

Como é feito o tratamento?

Após uma longa discussão entre você e seu médico, depois de avaliados todos os exames de imagem e laboratoriais, nasce o seu tratamento. É um momento importante onde as suas vontades e escolhas também serão levadas em consideração!

A modalidade do tratamento de câncer vai depender de uma série de fatores, como o tipo, extensão, idade e condições clínicas. Mas basicamente as opções são:

- Cirurgia;
- Quimioterapia e Anticorpos Monoclonais;
- Radioterapia.

O tratamento será administrado por profissionais capacitados da equipe de enfermagem que te acolherá e dará a oportunidade de retirar todas as suas dúvidas. Seu tratamento poderá ser feito das seguintes maneiras:

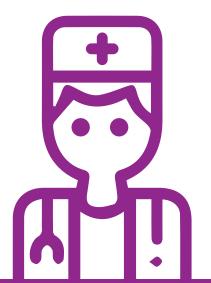
- Em casa em alguns casos selecionados, poderá ser feito administração de medicamentos orais e você levará o seu medicamento para casa. Siga sempre as orientações do farmacêutico.
- Ambulatorial o paciente vem de sua residência para receber o tratamento no horário programado.
- Internado o paciente é hospitalizado durante todo o período do tratamento. Isso ocorre em tratamentos contínuos ou protocolos que necessitem de monitoramento.

Cirurgia, e agora?

Você sabia que a cirurgia é a técnica mais utilizada e conhecida no tratamento do câncer? A cirurgia oncológica é um tipo de tratamento do câncer que consiste na retirada do tumor através de operações no corpo do paciente. Quando indicada, sua intenção é remover totalmente o tumor.

O câncer em sua fase inicial pode ser controlado, ou mesmo curado através do tratamento cirúrgico, atualmente considerado um dos pés do tripé para o tratamento da doença, ao lado da quimioterapia e da radioterapia. Vale ressaltar que a abordagem múltipla do tratamento, associando diversas modalidades terapêuticas, costuma gerar melhores resultados em termos de cura, sobrevida e qualidade de vida.

A cirurgia oncológica também é uma forma de avaliar a extensão da doença. Ou seja, em alguns casos, o estadiamento do câncer só é possível de ser certificado durante o ato cirúrgico.



O que é quimioterapia?

É uma modalidade de tratamento em que se utilizam um ou mais medicamentos para combater o câncer. Os medicamentos podem ser administrados de várias formas, como comprimidos, injeções ou juntamente ao soro. O que definirá será o seu tipo de tumor e o protocolo clínico. O médico definirá para cada caso avaliando cada paciente de forma única.

A quimioterapia pode ser associada a outros tipos de tratamentos como radioterapia ou cirurgia. Pois, enquanto esses tratamentos atuam localmente, a quimioterapia atua sistematicamente, ou seja, depois de absorvida pelo organismo a quimioterapia é distribuída através da circulação sanguínea para todo o corpo. Dessa forma, a quimioterapia pode alcançar e destruir células neoplásicas que tenham caído na circulação ou que tenha migrado para outros órgãos ou tecidos (as metástases).

Por outro lado, a quimioterapia não diferencia as células boas das células ruins e isso pode causar os efeitos adversos que veremos mais à frente.

Recomendações prévias à quimioterapia:

- Procure realizar seus exames previamente.
- Procure chegar 15 minutos de antecedência, em caso de atraso ou falta nos avise.
- Não venha em jejum. Faça uma refeição leve, pois você ficará sentado durante o tratamento.
- Venha com uma roupa confortável.
- Durante a infusão, evite movimentar o braço puncionado. Isso pode causar um extravasamento.
- Em caso de dor, ardência, queimação ou "agulhada", inchaço (edema) ou vermelhidão (eritema) no local da punção, chame imediatamente a enfermeira.
- Ao usar o banheiro dê duas a três descargas seguidas, e faça isso nas próximas 48h. Alguns quimioterápicos são eliminados através da urina.
- Nunca tome qualquer medicamento, ou tratamento complementar sem o conhecimento do seu médico.

O farmacêutico é responsável pela manipulação do medicamento e o enfermeiro será responsável pela administração, garantindo a segurança e efetividade do tratamento. Qualquer dúvida sobre os seus medicamentos procure o farmacêutico.

Preparo para a quimioterapia:

Algumas medicações requerem um preparo antes da sessão de quimioterapia, o que significa que você deverá tomar os medicamentos de acordo com a prescrição médica, nos dias e horários definidos na consulta. Esses medicamentos de preparo ajudarão a se sentir melhor no momento e após a quimioterapia.

NÃO ESQUEÇA! Caso não tenha feito o uso, avise ao enfermeiro ou farmacêutico.

Preparando meu corpo para a quimioterapia:

A QUIMIOTERAPIA CAUSA DOR?

A única dor que você deverá sentir é a da agulha na pele, na hora de puncionar a veia para fazer a quimioterapia. Alguns quimioterápicos poderão causar uma sensação de desconforto, ardência, queimação, placas avermelhadas na pele ou coceira, caso isso ocorra avise imediatamente ao enfermeiro que estiver lhe atendendo.

Proteção das veias:

Durante o tratamento, as veias podem apresentar dor no seu trajeto, escurecimento e endurecimento, dificultando as punções, porém algumas dicas podem te ajudar durante o seu tratamento.

- 1. Faça compressas mornas de camomila: preparar um chá concentrado (300ml de água para três saquinhos de camomila), esperar o chá atingir uma temperatura não muito quente e, com auxílio de um pano limpo, aplicar essa solução sobre a região onde as veias estão mais doloridas ou escuras. Se puder coloque o local em imersão na vasilha com o chá. Pode ser feito três vezes ao dia. Prepare nova solução para cada dia.
- 2. 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.
- 3. Procure beber líquidos com frequência e hidrate sua pele.



Como os quimioterápicos são eliminados do corpo?

Principalmente através da urina, mas também pode ser encontrado nas fezes, vômito, suor, lágrima e sêmen.

Durante um período de cinco dias após o tratamento, alguns cuidados simples devem ser tomados: após urinar, adicione detergente líquido (lava louças) dentro do vaso sanitário, abaixe a tampa, aguarde cerca de três minutos e então dê duas vezes a descarga. O mesmo cuidado pode ser tomado para vômitos e/ ou fezes. Em caso de crianças as fraldas devem ser trocadas com luvas. Não é necessário separar talheres e louça em casa dos demais familiares.

Durante o tratamento quimioterápico algumas dúvidas poderão surgir! Converser sempre com o profissional de saúde que estiver lhe atendendo. No entanto, seguem algumas perguntas bem comuns que poderão sugir:

Devo ter algum cuidado especial com a minha alimentação?

Sim! E para isso seguem algumas dicas:

- Durante o tratamento, dê preferência a alimentos cozidos.
- Lave bem as frutas e verduras, use uma colher de sopa de água sanitária para cada um litro de água filtrada e deixe de molho por 40 min. Depois retire dessa solução e lave abundantemente com água corrente.
- Evite comer em locais de higiene duvidosa.
- Não comer carnes e peixes crus durante todo o período do tratamento (kibe cru, carne de onça, sushi).

Posso passear em qualquer lugar?

Depende muito do seu tratamento e do seu estado físico. Converse com o seu médico.

Mas daremos algumas sugestões:

- Evite locais fechados e com aglomerações de pessoas durante a quimioterapia (cinema, shopping, shows).
- Evite contato direto com pessoas gripadas, resfriadas ou com qualquer doença infecciosa.
- Evite piscinas, mar ou rios durante o tratamento. Esses ambientes podem prejudicar a sua defesa imunológica
- Sempre que sair de casa use protetor solar FPS 30 e dê preferência para sair antes das 9h e depois das 17h. Se proteja do sol.
- Não é necessário o uso de máscaras de proteção individual para a maioria dos protocolos de quimioterapia. Estas são indicadas principalmente pós trasplante de medula óssea. Na dúvida, converse com seu médico.

Vou ficar careca?

Nem todos os protocolos de quimioterapia deixam os pacientes carecas. Alguns tem maior ou menor risco de causarem queda de cabelo. Confira com seu médico ou enfermeiro.



Posso pintar o cabelo?

Alguns protocolos não derrubam todo o cabelo. Não é proibitivo pintar o cabelo, mas certamente a tintura vai aumentar o risco de queda de cabelos e alopecia (aumenta o risco de ficar careca). Por este motivo, não recomendamos o uso de tintura durante o tratamento de guimioterapia.

Posso fazer as unhas?

Não há problema nenhum em pintar as unhas. Porém, a maioria dos protocolos de quimioterapia fazem a sua imunidade cair. Portanto, todos os procedimentos com cortes ou furos devem ser evitados. São eles: não tirar cutícula, não fazer pigmentação de sobrancelhas, tatuagens, tudo isso durante o tratamento. Sempre antes de qualquer procedimento que você queira fazer, converse com seu médico.

Vou vomitar?

Depende, mas normalmente menos frequente do que se imagina. Com os avanços nas medicações contra as náuseas e vômitos induzidos por quimioterapia, cada vez é menos comum. Serão orientados medicamentos para você usar em casa, e você também receberá antes da quimioterapia para prevenir que você sinta náuseas.

Com estas medidas, tentamos minimizar ao máximo o risco de você nausear, mas sempre existe o risco e o cuidado deve ser contínuo. Alguns protocolos causam mais náuseas que outros. Na dúvida, converse com seu médico.

Cateter venoso central, o que é?

É um cateter maior e mais longo que é colocado em uma grande veia no tórax ou na parte superior do braço, permanecendo no local durante todo o tempo do tratamento. Alguns tipos de cateteres podem permanecer no local durante semanas, meses ou até anos. Veja algumas opções:

- 1. O cateter venoso central de inserção periférica (PICC) é um cateter especial para infusão intravenosa, colocado por uma enfermeira habilitada em uma das veias perto da dobra do cotovelo ou na parte superior do braço. O PICC pode permanecer no local por muitas semanas ou meses. Entretanto, o PICC e o curativo não podem ser molhados, é preciso ser coberto ao tomar banho e manter cuidados regulares.
- 2. O cateter venoso central totalmente implantado (CTI). Consiste de um pequeno reservatório de plástico ou metal com um cateter inserido numa grande veia, que são colocados sob a pele do tórax ou braço durante um procedimento cirúrgico. O CTI pode permanecer no local por muitos anos. Não requer nenhum cuidado especial quando não há agulha. Quando a área ao redor estiver cicatrizada, o paciente pode tomar banho normalmente e até mesmo nadar. Quando não estiver em uso para quimioterapia, precisará realizar a manutenção mensalmente (heparinizar).

Antes de decidir pela colocação de um cateter, converse com seu médico sobre o tipo que ele recomenda para o seu caso.

O que é radioterapia?

A radioterapia é um tratamento realizado através de radiações ionizantes para destruir ou inibir o crescimento das células anormais que formam um tumor. Existem vários tipos de radiação, no entanto, as mais utilizadas são feixes de raios e elétrons de alta energia em acelerador linear.

Muitas pessoas e pacientes têm dúvidas sobre os possíveis efeitos da radiação sobre as células normais. De fato, as células normais são preservadas ao máximo. É importante salientar que a radioterapia é sempre cuidadosamente planejada de modo a preservar o tecido sadio.

Sempre haverá um médico especialista da radioterapia acompanhando seu tratamento. Tire sempre suas dúvidas com seu médico.

Quais os objetivos da radioterapia?

A radioterapia pode ser utilizada para tratar muitos tipos de tumores malignos e benignos, isoladamente ou em combinação com outros tratamentos (como cirurgia, quimioterapia e hormonioterapia), ajudando a reduzir o tamanho do tumor e tratando as células cancerígenas remanescentes após procedimentos cirúrgicos.

É importante ressaltar que o tratamento radioterápico tem dois objetivos principais:

- Curativo é quando existe a possibilidade de cura da doença. Neste caso, a radioterapia tem importante papel tanto isoladamente quanto associada a outros tratamentos.
- Paliativo é quando não existe probabilidade de cura da doença, mas ainda é possível proporcionar qualidade de vida para os pacientes. Nessas situações, a radioterapia pode ser utilizada com objetivo de diminuir a dor, o volume tumoral, induzir a cicatrização, conter hemorragias, entre outros.

Quais os benefícios?

Os benefícios são muitos! Além de ser eficiente no tratamento do câncer, a radioterapia tem mínima interferência na vida dos pacientes. As sessões são geralmente realizadas em regime ambulatorial e levam (normalmente) menos de 10 minutos diários.

Sobre o tratamento

Radioterapia externa

A radioterapia externa consiste na irradiação com um feixe de radiação externa, geralmente de raios X ou elétrons de alta energia produzidos por um acelerador linear. É normalmente administrada com aplicação diária de segunda a sexta-feira, com descanso nos finais de semana. O tratamento pode ser hipofracionado (entre 1 e 10 aplicações) ou convencional, durando entre 20 e 40 sessões, dependendo da indicação.

Planejamento de radioterapia externa

Antes de iniciar o tratamento propriamente dito, é realizada uma tomografia, na qual o paciente é colocado na posição que serão efetuadas as aplicações. Quando necessário, é confeccionado um molde ou máscara para melhor fixálo na hora do tratamento, assegurando uma boa reprodutibilidade diária. Essa tomografia não tem finalidade de realizar um diagnóstico, e sim, marcar os locais onde serão feito o tratamento.



Primeira sessão de radioterapia

A primeira sessão do tratamento poderá demorar um pouco mais, pois será acompanhada pelo radioterapeuta e pelo físico-médico, que orientarão o técnico quanto ao seu posicionamento e o uso de acessórios especiais, de modo a garantir que tudo seja realizado conforme o planejado.

Recomendações prévias à Radioterapia:

- Beba, no mínimo, de dois a três litros de líquido por dia (água, sucos, água de coco, chás e outros), para que sua pele se mantenha hidratada.
 Caso tenha alguma restrição para beber líquidos, seguir a recomendação médica.
- Após a aplicação da radiação, aplique uma camada fina de creme hidratante indicado pelo enfermeiro, massageando o local com leveza até perceber que a pele está quase seca.
- Lembre-se de que, antes de iniciar cada aplicação do tratamento da radioterapia, sua pele deve estar limpa, sem resíduos de quaisquer cremes ou pomadas!
- Evite banhos quentes; procure tomar banho com água morna e sabonete não perfumado; de preferência, neutro.
- Seque a pele com leves toques com a toalha, evite coçar a área que está recebendo a radiação.
- Não use a força do jato d'água do chuveiro ou ducha diretamente na pele irradiada.
- Não exponha a área tratada ao sol e a banhos de mar ou piscina.
- Ao fazer curativo na pele, evite o uso de esparadrapos ou adesivos na região irradiada. Utilize de preferência ataduras para fixação. Em caso de aparecimento de feridas na área tratada, siga a orientação do enfermeiro ou do seu médico.
- Lembre-se sempre: o fumo faz mal à saúde e traz mais complicações durante o tratamento.

Posso sentir algum efeito colateral da radioterapia?

Com as tecnologias atuais de tratamento, a maioria dos pacientes que realizam radioterapia terão apenas alguns poucos efeitos colaterais e para maioria, eles serão de leve intensidade. Sem contar que quando ocorrem grande parte desses efeitos dura apenas alguns dias.

A radioterapia afeta os pacientes de formas diferentes e é difícil saber exatamente como cada um reagirá ao tratamento. Para alguns, os efeitos colaterais serão leves; para outros, não ocorrem.

A pele pode sofrer queimaduras semelhantes a queimaduras de sol. Podem haver queimaduras de tecidos internos conforme o local que está recebendo o tratamento (boca, esôfago, bexiga, intestino, vagina).

É importante alertar todos os pacientes que, se tiverem qualquer queixa, devem de imediato consultar um médico. Temos médicos presentes durante todo o horário de tratamento.

Terminei meu tratamento na radioterapia e agora?

Após o término da radioterapia, o radioterapeuta solicitará o primeiro retorno em curto prazo (entre 1 e 4 semanas) para ajudá-lo a lidar com algumas eventuais queixas. Será entregue, em mãos, um relatório detalhado sobre o tratamento realizado, que também será encaminhado ao seu médico de origem.

A partir de então, serão agendados retornos periódicos com seu radioterapeuta e oncologista para realização de exames e acompanhamento conjunto. Se necessário, será solicitado exames periódicos para monitorar os resultados do tratamento.

Efeitos colaterais no tratamento e a sua alimentação

Dicas para evitar náuseas e vômitos:

Nem todos os pacientes sentem esses sintomas e a intensidade pode variar de um paciente para outro. Portanto, seguem algumas sugestões:

- Faça uso correto das medicações contra náuseas e vômitos prescritas por seu médico e não somente quando apresentar os sintomas;
- Evite permanecer em locais com cheiro forte de comida, produtos de limpeza e perfumes;
- Prefira alimentos frios e pouco temperados, as bebidas gasosas são bem toleradas (sorvetes, gelatina);
- Evite cafeína e bebidas alcoólicas;
- Evite frituras ou alimentos gordurosos;
- Procure não deitar logo após as refeições;
- Procure evitar longos períodos em jejum e alimente-se moderadamente a cada 3h;
- Se persistir procure a equipe médica.

Alteração no paladar e falta de apetite

Alterações do paladar provocam mudanças no gosto dos alimentos durante ou após o tratamento do câncer. Alguns alimentos podem apresentar um sabor diferente, não ter muito gosto ou simplesmente todos podem ter o mesmo gosto. Essa alteração pode levar à aversão alimentar, perda de apetite e perda de peso.

- Evite alimentos muito quentes ou muito gelados.
- Caso o talher de metal esteja interferindo no sabor dos alimentos tente substituir por talher de plástico.
- Enxágue a boca antes das refeições.
- Utilize mais temperos naturais nos alimentos como manjericão, orégano, alecrim.
- Experimente bala azeda;
- Experimente alguns ingredientes como suco de laranja ou limão, vinagre.
- Se estiver com dificuldades com alimentos sólidos, substitua por alimentos mais líquidos ou pastosos; por exemplo: vitamina batida com leite, suco, mingau e sopa.
- Suplementos nutricionais são boas alternativas na falta de apetite; converse com o seu nutricionista
- Você pode aumentar o valor nutricional das refeições acrescentando creme de leite ou mel nas frutas; ou acrescentar leite em pó no café com leite, passar margarina ou requeijão no pão ou bolacha; acrescentar azeite de oliva nas preparações salgadas.











Prisão de ventre (constipação)

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

Recomenda-se:

- 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.
- Pode ser necessário o uso de laxantes, que deverá ser usado conforme prescrição médica

Diarreia

Ocorre quando há alterações no volume, frequência e consistência das fezes. Alguns medicamentos podem causar diarreia em maior ou menor intensidade.

- Dê preferência a alimentos sem gorduras e condimentos, como arroz, batata, cenoura, banana, maçã, caju, goiaba, frango, pera, melancia, chá de ervas ou bolacha de água e sal.
- Beba pelo menos dois litros de líquido (água, sucos, chás, refrescos) por dia.
- Evite alimentos laxativos, por exemplo: verduras, cereais integrais, laranja, mamão, ameixa, abacate, leite integral.
- Faça preparações com amido de milho ou arrozina.
- Pode ser necessário uso de medicamentos para parar a diarréia, que deverá ser usado conforme prescrição médica.

Feridas na boca (mucosite, estomatite)

A quimioterapia pode provocar o aparecimento de feridas parecidas com aftas na boca, estômago e intestino. Para evitá-las, fique atento:

- Inspecione diariamente a boca;
- Mantenha a boca sempre limpa, principalmente após as refeições, utilizando escova de dentes com cerdas macias ou de espuma ou ainda algodão com o dedo ou espátula;
- Evite alimentos ácidos, secos, condimentados, de consistência dura e quentes;
- Dê a preferência aos alimentos gelados, líquidos e pastosos. Como flans, pudins, gelatinas, sorvetes, purês, sopas, cremes, mingau.
- Reduza o sal dos alimentos.
- Faça bochechos 3x ao dia com bicarbonato de sódio (1 colher), diluído em água (um copo).

Boca seca (xerostomia)

Ocorre quando as glândulas salivares não produzem saliva suficiente para manter a boca úmida. Como a saliva é necessária para a mastigação, deglutição, degustação, e o ato de falar, essas atividades podem se tornar mais difíceis.

- Beber líquidos em pequenas quantidades várias vezes durante o dia.
- Acrescente molhos e caldos nas refeições.
- Experimente balas azedas ou de hortelã.

Hiperpigmentação

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

- Aplicar protetor solar fator 30 FPS nas áreas expostas ao sol;
- Evite exposição ao sol das 10 às 16 horas;
- Use chapéu ou boné para proteger a face e a cabeça;
- Mantenha a pele sempre hidratada.

Anemia, leucopenia, trombocitopenia ou neutropenia – queda das nossas defesas

Os medicamentos usados para combater as células doentes também destroem algumas das células sadias do nosso organismo. Algumas das células mais afetadas são as do sangue, como os glóbulos brancos, que defendem nosso organismo de infecções, os glóbulos vermelhos, que transportam oxigênio para todas as partes do nosso corpo, e as plaquetas, que atuam na coagulação do sangue.

Quando as taxas sanguíneas diminuem, podem aparecer sintomas como cansaço, falta de ar, palidez, pintas avermelhadas na pele, manchas roxas ou vermelhas e até sangramentos.

- Manter boa higiene corporal e bucal;
- Inspecionar regularmente a pele, boca, ouvido e nariz à procura de alguma lesão e/ou manchas:
- Proteger a pele de ferimentos ao se depilar, se barbear ou cortar as unhas
- Não espremer cravos e espinhas;
- Procurar ter um bom sono e repouso;
- Manter uma dieta saudável, rica em legumes, verduras, frutas e cereais e pobre em gorduras;
- Medir a temperatura sempre que perceber qualquer alteração. Em casos de febre persistente ir ao Pronto Socorro.
- Cuidados para evitar infecções: já mencionados com a alimentação, evitar contato com pessoas doentes, evitar procedimentos que cortem ou furem a pele.







Queda do Cabelo (Alopécia)

Algumas medicações podem ocasionar a queda de cabelo e pelos do corpo. A queda do cabelo pode ser total ou parcial e leva geralmente de 14 a 21 dias. Alguns pacientes nessa fase preferem cortar o cabelo antes de cair. Outros já preferem esperar que ele caia para, então, tomar a decisão de cortar e/ou usar bonés, lenços e perucas.

Não se preocupe, pois este efeito é temporário e reversível e o cabelo voltará a crescer após o término da quimioterapia.

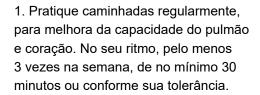
Atividade física, devo fazer?

DEVE!! Um grande aliado no tratamento do câncer é a prática regular de atividades físicas, pois quimioterapia pode trazer vários efeitos colaterais: como fadiga (canseira), fraqueza muscular, falta de ar, dificuldade para realizar atividades diárias, etc. Então, o exercício físico entra como meio de minimizar estes efeitos colaterais que o tratamento quimioterápico causa.

Além de reduzir o risco de alguns tipos de cânceres (cólon, próstata, pulmão, mama, dentre outros), a atividade física melhora a qualidade de vida, aumenta a força muscular, aumenta a resistência pulmonar e do coração, diminui o risco de anemias, melhora o controle do peso, diminui o aparecimento de náuseas e vômitos, diminui o aparecimento de diarreia, aumenta a capacidade de realizar atividades diárias, dentre outros benefícios...

Segue algumas dicas para você se exercitar:







2. Pela manhã realize alongamentos musculares dos braços e das pernas. O alongamento auxilia no alívio de dores causadas pelo fato de ficar muitas horas parado.



3. Sempre que lembrar, realize inspirações profundas. Longos períodos deitados podem acarretar em dificuldades para respirar.

4. Além disso, é importante auxiliar nosso sistema circulatório no retorno venoso com movimentos mexendo os pés para cima e para baixo. Este simples ato, ajuda na prevenção de tromboses, além de reduzir o inchaço causado pela falta de movimento e caminhada.



5. Pratique exercícios físicos com a roupa adequada. Evite roupas desconfortáveis e pesadas. Além disso, cuidado com o horário. Evitar temperaturas muito altas nos horários entre 11h00 às 15h00 horas.



Para saber mais, procure auxilio e orientações com um fisioterapeuta e consulte o seu médico!

Ainda estudo, como fica?

Aos alunos de qualquer nível de ensino, tem tratamento especial para portadores de doenças ou limitações físicas, que não podem comparecer às aulas. O estudante deverá compensar a ausência às aulas por meio de exercícios domiciliares com acompanhamento da escola, sempre que compatíveis com seu estado de saúde e a possibilidade do estabelecimento de ensino. Converse com a Assistente Social, que irá orientar você no que for necessário.

Quais são os meus direitos?

- Realizar exames e ser diagnosticado em tempo ao tratamento.
- Receber os medicamentos gratuitamente, disponíveis tanto pelo SUS quanto pelas operadoras de saúde.
- Mulheres tem direito à reconstrução da mama, assim que indicado pelo médico.
- Trabalhador que têm carteira profissional assinada a partir de 5/10/98 podem sacar o saldo do FGTS. Também podem sacar o FGTS pais cujos filhos menores de 21 anos sejam diagnosticados com câncer.
- Pacientes inscritos no INSS com incapacidade temporária para o trabalho têm direito ao auxílio-doença após 15 dias do afastamento do trabalho.
- Quando a incapacidade não é temporária, ou seja, o paciente não poderá mais voltar ao trabalho, pode solicitar aposentadoria por invalidez.
- As despesas com médicos, exames, hospitais, planos de saúde e compra de próteses e órteses podem ser deduzidas do Imposto de Renda.
- Acessar gratuitamente o transporte público, seja municipal ou intermunicipal e interestadual, chamado TFD transporte fora de Domicilio, como também para os deslocamentos dentro da própria cidade ou região metropolitana, durante o tratamento em quimioterapia e radioterapia (URBS e Metrocard).

Isenções - é preciso considerar não apenas as regras nacionais, mas as leis dos municípios e estados em que o paciente vive. Cada direito deve ser solicitado em seu respectivo órgão.

- IPTU cada município tem uma definição em sua legislação que pode conceder isenção aos pacientes em alguns casos. Precisa verificar na prefeitura da cidade.
- ICMS cada estado tem uma legislação.
- IOF imposto cobrado em financiamentos e empréstimos. Pacientes com invalidez por causa do câncer estão isentos desse imposto para compra de carro especial ou adaptado.
- IPI pacientes com invalidez decorrente da doença têm isenção do IPI para comprar automóvel.
- IPVA a lei varia de estado para estado.
- IR aposentados e pensionistas têm direito à isenção do Imposto de Renda sobre os rendimentos de aposentadoria, reforma e pensão com câncer.

Converse com a Assistente Social, ela irá te orientar no que for necessário.



Atividade sexual, ainda posso?

As relações sexuais não estão proibidas durante o tratamento (a não ser que esta seja uma prescrição médica). Mas alguns cuidados são importantes:

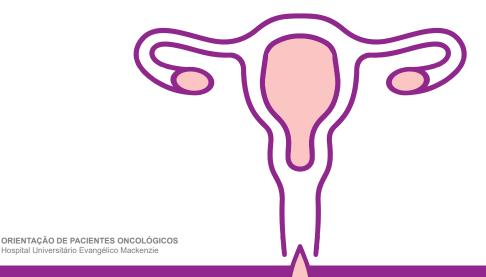
- Durante o tratamento com quimioterapia ou radioterapia, deve-se evitar a gravidez, pois o feto pode ser agredido. Converse com seu médico para saber qual o melhor método contraceptivo.
- Homens em tratamento também devem evitar ter filhos, portanto o uso de camisinha é essencial.
- E por falar em camisinha, seu uso também será fundamental enquanto o paciente estiver com a imunidade baixa. É possível que algumas infecções sejam transmitidas na hora do sexo e a pessoa em tratamento não pode se arriscar!
- Mulheres em tratamento podem apresentar secura vaginal, provocando dores durante as relações sexuais. Para aliviar a falta de lubrificação, existem diversos hidratantes vaginais e lubrificantes naturais. Converse com o médico e veja qual o melhor para você. Testar diferentes posições também pode tornar o momento íntimo mais agradável.
- Como muito se fala por aí, as preliminares muitas vezes são consideradas até melhores que o ato sexual em si. Então abuse dos carinhos, faça uma boa massagem. Curta e se entregue neste momento a dois.
- Não se preocupe tanto com o orgasmo. Essa pressão atrapalha o desempenho e o prazer.

E o ciclo menstrual?

Os medicamentos utilizados no tratamento podem reduzir ou aumentar temporariamente a produção de hormônios, provocando, em algumas mulheres, alteração do ciclo menstrual ou mesmo interrupção completa da menstruação. Após o término do tratamento, o ciclo menstrual pode voltar ao seu funcionamento normal, principalmente nas pacientes mais jovens; ou pode induzir a menopausa precoce em alguns casos.

FERTILIDADE NO PACIENTE ONCOLÓGICO

Nem todo tratamento oncológico provoca infertilidade, portanto durante o seu tratamento é importante o uso de camisinha nas relações sexuais. Caso exista desejo de manter a fertilidade esse assunto deverá ser comentado com o seu médico que respeitará e acolherá seu desejo na hora de planejar o seu tratamento.



Posso me vacinar?

Durante o tratamento oncológico toda campanha ou vacinação eletiva deve ser antes autorizada pelo médico que lhe acompanha. Entenda um pouco melhor:

Tipos de vacina

Existem dois tipos de vacina: a de microrganismos (bactérias ou vírus) atenuados (vivos) e a de microrganismos mortos.

Vacinas recomendadas

Para os pacientes que estão em tratamento quimioterápico algumas vacinas são fortemente recomendadas. São as vacinas:

- Influenza (gripe)
- Dupla do tipo adulto (difteria e tétano)
- Hepatite A e combinações
- Hepatite B e combinações
- Meningocócicas
- Pneumocócica
- HPV

Vacinas não recomendadas durante o tratamento:

As vacinas com microrganismos vivos merecem atenção. Seu médico deverá lhe orientar sobre o momento certo para se vacinar, normalmente antes de iniciar a quimioterapia ou de três a seis meses após o término do tratamento.

São as vacinas:

- BCG
- Febre amarela
- Herpes zoster
- Poliomielite oral (gotinha), converse com o seu médico e dê preferência para a vacina injetável (SALK). Até mesmo para as crianças de 0 a 5 anos que residem com você.
- Rotavírus
- Varicela
- Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)
- Febre amarela

Quando devo ir ao pronto socorro?

- Febre igual ou superior a 37,8°C.
- Sangramentos.
- Palidez e cansaço aos pequenos esforços.
- Dor persistente.
- Vômito ou diarreia persistente.
- Crise convulsiva.
- Aparecimento de nódulos pelo corpo.

Conheça os profissionais da equipe interdisciplinar

ATENDIMENTO COM O ENFERMEIRO

O enfermeiro acolherá você em todas as etapas do seu tratamento e será o profissional que você mais terá contato, além do seu médico.

ATENDIMENTO DO SERVIÇO SOCIAL

A assistente social realiza o acolhimento, atendimento humanizado e acompanhamento social dos pacientes oncológico e seus familiares, e, assim, identificam-se problemas que possam vir a comprometer o tratamento da doença, bem como afetar a vida do paciente e de seus familiares. Orienta sobre a garantia de direitos, sendo mediador na intervenção interprofissional e na articulação interinstitucional, elucidando quanto as leis que asseguram o acesso aos seus benefícios.

ATENDIMENTO COM O PSICOLÓGICO

O câncer é uma doença física que repercute também no estado psicológico do paciente e seus familiares. Diante do diagnóstico é comum observarmos alterações comportamentais e psíquicas importantes, como negação, medo, ansiedade, depressão, raiva, mudanças repentinas de humor, entre outros sentimentos específicos para cada pessoa. A psicologia por sua vez, vem para auxiliar na identificação dessas emoções, elaboração da situação e contribuir para a construção de mecanismos de enfrentamento.

ATENDIMENTO FONOAUDIOLÓGICO

O tratamento fonoaudiológico acontece na avaliação e reabilitação das funções de fala, voz, audição e deglutição, além de investir na melhora dos movimentos face.

ATENDIMENTO COM A FISIOTERAPIA

A Fisioterapia está indicada em todas as fases do processo de tratamento oncológico, uma vez que visa prevenir ou tratar as complicações que poderão surgir ao decorrer do tratamento. A fisioterapia também auxilia no tratamento da dor e nas disfunções motoras que surgem nos pós-operatórios das cirurgias oncológicas. Mesmo após o término do tratamento, a fisioterapia atua na recuperação da funcionalidade, devolvendo ao paciente a independência nas atividades de vida diária, melhorando assim a qualidade de vida de forma individual e humanizada.

ATENDIMENTO COM O FARMACÊUTICO

O farmacêutico será responsável pela orientação em qualquer dúvida relacionada a possíveis eventos adversos de maneira clara e apropriada. Se o seu quimioterápico é de uso oral, o farmacêutico orientará sobre a forma correta de utilizá-lo e sobre os principais pontos a serem observados durante o seu tratamento. Se o seu quimioterápico for de uso endovenoso (veia), o farmacêutico preparará com todo carinho e atenção para que você possa recebê-lo na dose correta e via correta com segurança.

ATENDIMENTO COM A CAPELANIA

A capelania Mackenzie é um serviço de apoio e assistência espiritual, centrado nas verdades bíblicas, comprometido com a formação integral do ser humano no resgate de valores construtivos, transmitindo palavra de orientação e encorajamento às pessoas em momentos especiais ou de crise.

Esperamos que essas informações ajudem você no seu processo de tratamento, lembrando que elas não substituem uma boa conversa com o seu médico.

Endereços:

Hospital Universitário Evangélico Mackenzie (HUEM)

Alameda Augusto Stellfeld, 1908 - Bigorrilho Curitiba - PR, 80730-150 (041) 3240 5000

Ambulatório HUEM

Av. Iguaçu, 820 - Rebouças Curitiba - PR, 80010-903 (041) 3240 5482

Centro de Especialidade Oncológica CEON

Rua Bruno Filgueira, 1569 - Bigorrilho Curitiba - PR, 80.730.380 (041) 3240 5371



(M) Hospital Universitário Evangélico Mackenzie

www.huemackenzie.org.br

Alameda Augusto Stellfeld, 1908 Bigorrilho, Curitiba - PR, 80730-150