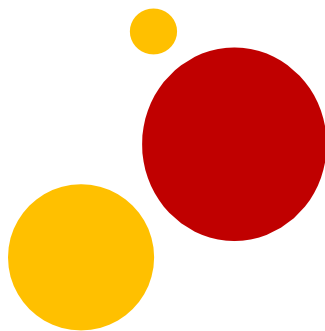


Quimioterapia

Guia de Orientação





FICHA TÉCNICA

Edição: Serviço de Urologia e Transplantação Renal | Propriedade: Serviço de Urologia e Transplantação Renal | Textos: Serviço de Urologia e Transplantação Renal |

Versão 0/ 2019

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
O QUE É A QUIMIOTERAPIA	4
Vias de administração	5
Duração e frequência	6
Quimioterapia e outros medicamentos	6
Atividade física	7
Quimioterapia e alimentação	7
EFEITOS SECUNDÁRIOS DA QUIMIOTERAPIA	8
Sistema digestivo	9
Mucosite	9
Náuseas e vômitos	10
Alterações do paladar e olfato	12
Obstipação	14
Diarreia	15
Pele, Cabelos e Unhas	16
Pele	16
Cabelo	17
Unhas	17
Medula óssea	18
Glóbulos Vermelhos	18
Glóbulos Brancos	19
Plaquetas	20
Sistema urinário	22
Rins	22
Bexiga	23
Sistema nervoso	24
Sistema nervoso periférico	24
Visão	25
Audição	25
Sistema reprodutor	26
Aspectos emocionais	27





INTRODUÇÃO

Este guia tem como objetivo ajudá-lo a si e à sua família a compreender o tratamento que vai realizar e a ultrapassar dúvidas que tenha e que possam surgir.

Neste guia encontrará aspetos gerais sobre a quimioterapia, os efeitos secundários mais frequentes e qual a melhor forma para os combater.

Sempre que tenha qualquer dúvida não hesite em questionar.



O QUE É QUIMIOTERAPIA

O corpo humano é constituído por órgãos e tecidos, que por sua vez são formados por pequenas células com funções específicas e com crescimento regular e ordenado. No entanto, algumas células, mediante vários fatores, podem multiplicar-se descontrolada e desordenadamente, formando um nódulo/ lesão a que se dá o nome de tumor, neoplasia ou cancro. Estas células modificadas têm a capacidade de poder invadir ou destruir os tecidos existentes à sua volta, ou mesmo entrar na corrente sanguínea, ou no sistema linfático formando novas lesões, a que chamamos metástases.

A quimioterapia é um tratamento médico que consiste na administração de medicamentos com atividade anti tumoral, chamados de citostáticos, que irão atuar nas células modificadas, de modo a impedir o seu crescimento, ou a sua disseminação.

✓ VIAS DE ADMINISTRAÇÃO

Existem várias vias de administração de quimioterapia, no entanto, neste serviço, a mais habitual é a endovenosa em veia periférica, ou numa veia central.

Em muitos casos a administração da quimioterapia é feita numa veia central, de grande calibre, através de um cateter venoso central totalmente implantável, que será colocado sob a pele, no bloco operatório.

Na administração por via endovenosa periférica ser-lhe-á introduzido um cateter venoso periférico diretamente numa veia num dos membros superiores.

O tratamento por quimioterapia não é doloroso. No entanto, é natural que na administração endovenosa, sintas as suas veias mais sensíveis e dolorosas.

Deve informar imediatamente o seu Enfermeiro no caso de sentir dor, edema (inchaço), sensação de queimadura, ou formigueiro durante e após o tratamento.

✓ DURAÇÃO E FREQUÊNCIA DO TRATAMENTO

O número de tratamentos, a sua frequência e duração depende do tipo de doença, do tipo de quimioterapia, e da resposta do seu organismo. Habitualmente, a quimioterapia é administrada com uma determinada periodicidade (ciclos), de forma a existir um período de descanso que permite ao seu organismo recuperar dos efeitos secundários que possam surgir.

A maioria dos ciclos são administrados em Hospital de Dia, outros requerem internamento por perfusões mais longas em partes do ciclo de tratamento.

✓ QUIMIOTERAPIA E OUTROS MEDICAMENTOS

Existem alguns medicamentos que podem interferir com a quimioterapia. No caso de estar a tomar outra medicação é importante que o comunique ao seu médico, informando-o do nome, da frequência e das dosagens do mesmo. Deve igualmente informar se utiliza produtos naturais e/ou medicinas alternativas, de forma a ser aconselhado sobre os mesmos. Se tiver necessidade de levar alguma vacina, ou tomar qualquer medicamento em casa, não o faça sem primeiro consultar o seu médico ou Enfermeiro.

✓ ATIVIDADE FÍSICA

É possível manter a sua atividade profissional e/ou de lazer durante o tratamento. No entanto, pode necessitar de um período de descanso adicional, nos dias a seguir ao tratamento.

✓ QUIMIOTERAPIA E ALIMENTAÇÃO

A sua alimentação é essencial para o seu tratamento e recuperação. É importante que seja diversificada, equilibrada, completa e agradável:

- As refeições devem incluir alimentos variados;
- As principais refeições devem incluir uma porção de carne ou peixe, legumes e fruta;
- Faça pequenas refeições, várias vezes ao dia (5 a 6), não esquecendo de tomar sempre o pequeno-almoço. Não deixe passar mais de 10h entre a última refeição e o pequeno-almoço do dia seguinte;
- Lave a fruta e legumes, descasque sempre a fruta;
- É importante que ingira cerca de 2 litros de líquidos por dia, quer seja água, chá ou sumo natural de frutas;
- Não deve ingerir bebidas alcoólicas e refrigerantes gaseificados;
- Evite consumir alimentos fumados.



EFEITOS SECUNDÁRIOS DA QUIMIOTERAPIA

Os efeitos secundários ou indesejáveis da quimioterapia variam de acordo com os medicamentos utilizados, da dose e da sensibilidade individual de cada pessoa.

Alguns dos efeitos secundários podem aparecer numa fase inicial do tratamento, enquanto outros surgem numa fase mais avançada. Na sua maioria são temporários e vão desaparecendo gradualmente. No entanto, podem surgir efeitos secundários que levem ao adiamento do ciclo.

O seu médico não pode prever como vai reagir à quimioterapia, por isso é importante que o informe, ou ao Enfermeiro, sobre os efeitos secundários que sente, para que a sua medicação possa ser ajustada.

É importante que saiba que se não sentir qualquer tipo de alteração isso não significa que a quimioterapia não está a ser eficaz.

Por cada órgão afetado temos diferentes efeitos secundários. De seguida, vamos descrever os sintomas mais frequentes e os cuidados a ter, de forma a se proteger e a minimizar os mesmos:

✓ SISTEMA DIGESTIVO

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

➤ MUCOSITE

A mucosite é um processo inflamatório da mucosa (camada mais superficial do tubo digestivo) e pode atingir desde a boca ao intestino. Se afetar o intestino aparece a diarreia.

Se afetar a mucosa oral, pode manifestar-se apenas com um aumento da sensibilidade, sensação de ardor, secura e vermelhidão da boca, ou numa face mais avançada, no aparecimento de feridas na boca (aftas). Estes sintomas podem ser dolorosos e dificultarem a sua alimentação.

Para prevenir o seu aparecimento deve:

- Manter a boca sempre limpa, principalmente após as refeições, lavando os dentes com uma escova macia, água morna e pasta de dentes bicarbonatada;
- Utilize um desinfetante oral sem álcool para fazer bochechos frequentes; se preferir pode substituir o mesmo

pela seguinte mistura: $\frac{1}{4}$ de litro de água+ $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal + $\frac{1}{2}$ colher de bicarbonato de sódio.

- Deve manter a boca humedecida e lábios hidratados (com um creme gordo, vaselina);
- Deve evitar fumar, ingerir bebidas alcoólicas, alimentos ácidos e duros, muito frios ou muito quentes e muito condimentados;
- Se utilizar prótese dentaria verifique se esta está bem ajustada e sempre limpa. Se a mucosite já estiver instalada utilize a prótese só para comer.

Se os sintomas forem muito dolorosos informe o seu médico ou Enfermeiro, para que o possa aconselhar ou aconselhar o medicamento mais indicado.

➤ NÁUSEAS E VÓMITOS

São provocadas pela irritação da parede do estômago e são dos sintomas mais comuns. Podem surgir imediatamente após o tratamento, ou até 5 dias após este ter terminado e permanecer durante alguns dias.

Para prevenir e controlar estes sintomas são-lhe administrados medicamentos (antieméticos), no início de cada sessão de

quimioterapia. Também é habitual que lhe seja receitado um antiemético para tomar em casa.

Se os vômitos persistirem por mais de 24 horas, ou surgirem náuseas que o impeçam de se alimentar por mais de 72 horas, deve contactar o seu médico ou Enfermeiro.

Para aliviar a náusea aconselha-se a:

- Fazer pequenas e frequentes refeições, mastigar bem os alimentos e comer devagar;
- Comer sentado, num ambiente tranquilo, sem odores e evitar deitar-se logo em seguida;
- Se prepara as suas refeições evite fazê-lo quando está nauseado;
- Preferir alimentos cozidos e grelhados, evitando alimentos muito gordurosos ou condimentados;
- Evitar alimentos muito quentes (estes tendem a piorar a náusea), dando preferência a alimentos à temperatura ambiente ou frios (gelados, gelatinas);
- Beber líquidos com pouco açúcar, carbonatados, frios ou gelados, lentamente e no intervalo das refeições;
- Se a náusea for mais frequente de manhã, experimente comer bolachas ou biscoitos secos e substituir o leite por iogurte;

- Experimentar chupar rebuçados de menta ou limão sem açúcar, no intervalo das refeições. Pode também tentar cheirar intensamente uma casca de limão ou laranja;
- Saiba que alimentos como caldos de carne, pão, bolachas de água e sal, biscoitos secos, tostas digestivas, cereais de pequeno-almoço ou papas de aveia, iogurtes, gelatinas, gelados e sorvetes, fruta em calda, sumo de groselha, canela e gengibre, tendem a diminuir a náusea.

Em caso de vômito:

- Não coma ou beba nada até estes estarem controlados;
- Inicie a ingestão de água ou chá em pequenas quantidades, seguindo depois para a ingestão de comida mole como gelatina ou iogurte. Se estes forem tolerados retome a sua alimentação habitual.

➤ ALTERAÇÕES DO PALADAR E OLFATO

Dependendo do tipo de tratamento, pode haver alterações do paladar e do olfato; estas podem manter-se durante todo o tratamento e desaparecem algumas semanas após terminar a quimioterapia. São alterações que podem levar à perda de apetite e repugnância por determinados alimentos.

Para minimizar estes efeitos pode:

- Evitar comer na cozinha ou em locais com odores da preparação dos alimentos;
- Escolher alimentos com aspeto apetitoso;
- Ingerir alimentos frios ou à temperatura ambiente;
- Experimentar temperar a carne e o peixe com limão, sumo de frutas ou molho de soja;
- Utilizar ervas aromáticas na preparação dos alimentos;
- Substituir alimentos com paladar intenso por outros com menos sabor (ex. carnes vermelhas substituí-las por carnes brancas, ovos, peixe magro, leguminosas ou lacticínios);
- Chupar rebuçados sem açúcar com sabor a menta ou limão, no intervalo das refeições;
- Ingerir sobremesas e bebidas à base de citrinos (ex. limonada, sumo de laranja);
- Optar por carne cozida, ou refogada que tem odor menos intenso.
- Evitar alimentos como café, cebola, peixe, couve-flor, espargos e outros que tenham odor intenso.

➤ OBSTIPAÇÃO

Manifesta-se por dificuldade em defecar e por retenção de fezes por vários dias, o que pode provocar um grande desconforto e mal-estar.

Para minimizar este sintoma pode:

- Fazer uma dieta rica em fibras (pão e cereais integrais, frutos secos, vegetais hortaliças e legumes tais como feijão, ervilhas, lentilhas);
- Beber muitos líquidos, tais com água, chá, batidos de kiwi e frutos vermelhos;
- Comer sopa com legumes ao almoço e jantar;
- Fazer acompanhar o prato principal com vegetais verdes;
- Ingerir duas ou três peças de fruta tais com laranja, ameixa, abacaxi, kiwi e frutos vermelhos;
- Utilizar o azeite para temperar, evitando outro tipo de molhos;
- Realizar exercício físico leve (ex. caminhar).

Se a obstipação persistir pode vir a ser necessário tomar um laxante, que deverá ser prescrito pelo seu médico.

➤ DIARREIA

Manifesta-se por aumento da frequência e volume das dejeções e por fezes líquidas, podendo levar, nos casos mais graves à desidratação.

Em caso de diarreia deve:

- Beber pelo menos dois litros de água; se for difícil fazê-lo pode substituir a água por chá frio (ex. camomila, cidreira, tília ou hortelã), ligeiramente açucarado;
- Evitar a ingestão de alimentos e bebidas quentes;
- Evitar alimentos que provoquem gases tais como brócolos, repolho, feijões, ervilhas, favas e lentilhas;
- Procure ingerir alimentos pobres em fibras como fruta cozida ou banana, caldos de arroz ou de cenoura, frango ou peru sem pele, peixe grelhado.

Pode ser necessário a tomar medicação antidiarreica (que deverá ser prescrita pelo seu médico), caso esta persista por mais de 24 horas.

✓ PELE, CABELO E UNHAS

A quimioterapia pode levar não apenas à queda do cabelo, mas também à perda do pelo da face, axilas e região púbica. Por vezes, pode provocar alterações da pele e das unhas.

➤ PELE

É frequente a pele tornar-se mais seca. Por vezes, como reação a determinados medicamentos pode aparecer descamação, vermelhidão, gretas ou fissuras, comichão e escurecimento da pele, principalmente quando exposta ao sol. Pode provocar igualmente sensação de ardor, formigueiro ou dor.

Como forma de minimizar estas reações aconselha-se a:

- Não tomar banho de água muito quente, utilize uma toalha macia e não esfregue a toalha no corpo;
- Hidratar bem a pele e evitar utilizar sabão;
- Usar roupa larga e calçado confortável;
- Evitar exposição ao sol e usar protetor solar;
- Usar chapéu/boné para proteger cabeça, face e pescoço;
- Utilizar luvas quando mexer em produtos irritantes, ou realizar tarefas que exponham a pele a fricção ou pressão.

➤ CABELO

A queda de cabelo, ou alopecia, pode ser total ou parcial e surge apenas como reação a determinados medicamentos. Não surge logo no início do tratamento e o cabelo volta a nascer após o final deste. Nos casos em que a queda é total, pode recorrer à utilização de chapéu ou peruca.

Se a queda for parcial, pode atenuar este problema ao:

- Cortar o cabelo mais curto;
- Utilizar uma escova de cabelo suave, ou um pente com dentes largos;
- Usar champôs suaves;
- Evitar utilizar excessivamente o secador, lacas e gel.

➤ UNHAS

Com a administração de alguns medicamentos, as unhas podem ficar mais grossas, quebradiças e mudar de coloração. Estas alterações só são valorizáveis quando a pele que as rodeia apresentar gretas ou inflamação. Para minimizar, recomenda-se que tenha os mesmos cuidados a ter com a pele.

✓ MEDULA ÓSSEA

É na medula óssea que se produz o sangue e dele fazem parte, entre outras células, os glóbulos brancos, os glóbulos vermelhos e as plaquetas. Por vezes, os citostáticos levam à diminuição do número dessas células, pelo que é importante a realização de colheita de sangue, para análise, no início e no fim de cada ciclo.

Os sintomas divergem de acordo com o tipo de células afetadas.

➤ GLÓBULOS VERMELHOS

A diminuição dos glóbulos vermelhos é chamada de anemia. Estes glóbulos são os responsáveis por conduzir o oxigénio dos pulmões para todas as partes do corpo. Pode não causar qualquer sintoma, ou manifestar-se por cansaço fácil, tonturas, dificuldade em respirar, palidez da pele, dificuldade em concentrar-se, dores de cabeça, etc.

Para tratar a anemia pode ser necessário proceder a:

- Administração de ferro por via endovenosa;
- Administração de agentes estimuladores da eritropoiese por via subcutâneas (injeção na barriga);
- Realização de transfusão de sangue.

Para minimizar os sintomas deve:

- Comer alimentos ricos em ferro tais como agrião, espinafres, beterraba, carne;
- Fazer uma dieta rica em vitamina C, ingerindo tomate, citrinos, kiwi, etc.;
- Fazer pequenas refeições, várias vezes ao dia;
- Descansar por vários períodos durante o dia.

➤ **GLÓBULOS BRANCOS**

Estes glóbulos são responsáveis pelas nossas defesas, assim a diminuição do seu número no sangue (neutropenia), aumenta o risco de apanhar infeções. Para tratar a neutropenia pode ser necessário a administração de injeções na barriga (subcutâneas).

Assim após cada ciclo de quimioterapia deve:

- Evitar entrar em contacto com pessoas portadoras de doenças contagiosas como constipação, gripe, herpes, bem como crianças que tenham sido vacinadas recentemente;
- Evitar expor-se a correntes de ar ou a mudança súbita de temperatura;
- Lavar frequentemente as mãos;
- Lavar bem todos os alimentos que vai consumir;

- Consumir de preferência legumes cozinhados e fruta de casca grossa;
- Evitar comer saladas cruas (alface, rúcula, espinafres, tomate, couve);
- Evitar consumir laticínios não pasteurizados, queijo fresco ou com fungos;
- Deve evitar o contacto com animais de estimação, mesmo que estejam vacinados;
- Se tiver a necessidade de entrar em contacto com muita gente utilize uma máscara de proteção.

Se apresentar temperatura igual ou superior a 38°, tosse, dor a urinar ou em qualquer parte do corpo, deve informar o seu médico.

➤ PLAQUETAS

As plaquetas são células essenciais no processo de coagulação do sangue, a sua diminuição (trombocitopenia) aumenta o risco de hemorragias.

Assim recomenda-se:

- Utilizar escova de dentes macia;
- Ter especial atenção quando utiliza objetos cortantes;
- Trocar a lâmina de barbear por máquina;

- Não tomar aspirina ou qualquer outro medicamento sem prescrição médica;
- Não consumir álcool.

Se apresentar perda de sangue significativa pelo nariz, gengivas, urina, fezes ou manchas vermelhas no corpo deve contactar o seu médico / Enfermeiro.

✓ SISTEMA URINÁRIO

É através da urina que muitos dos medicamentos utilizados na quimioterapia são eliminados do organismo, pelo que podem levar a alterações na função renal.

Para proteger quem o rodeia, durante o tratamento e nas 72 horas após o mesmo, deve urinar sentado, desinfetar a sanita com líxivia após utilizar a mesma, e fazer três descargas do autoclismo em cada utilização.

➤ RINS

Para proteger e ajudar os seus rins a expulsar os citostáticos é realizada hidratação por via endovenosa, em cada ciclo de quimioterapia. No entanto, deve manter uma boa hidratação oral, mesmo após cada tratamento (dois litros de líquidos, dando preferência à água).

Se verificar que a quantidade de urina que elimina não corresponde à quantidade de líquidos que ingere, ou se apresentar edema (inchaço) de partes do corpo (mãos braços, pés, pernas, etc.), deve comunicar ao seu médico ou Enfermeiro.

➤ BEXIGA

É na bexiga que se concentra a urina, pelo que há probabilidade de as suas paredes ficarem irritadas ou mesmo de infeção urinária.

Para prevenir ou minimizar essas alterações, para além de uma boa hidratação oral pode:

- Tentar urinar em intervalos regulares e sempre antes de ir dormir;
- Não ingerir bebidas com álcool ou com cafeína;
- Evitar o consumo de pimenta ou caril;
- Ter cuidado com a sua higiene íntima.

Se os sintomas persistirem deve informar o seu médico ou Enfermeiro.

✓ SISTEMA NERVOSO

Determinados citostáticos podem provocar alterações nos seus nervos e nos seus músculos. Os sintomas podem surgir algumas horas ou dias depois do tratamento e desaparecem algum tempo após terminar a quimioterapia.

➤ SISTEMA NERVOSO PERIFÉRICO

Se atingir os nervos periféricos pode sentir falta de forças e dores musculares, principalmente nos membros inferiores, a sensação de picada, queimadura ou formigueiro nas mãos e pés, ou ter a sensação de que estes são mais difíceis de controlar. Pode ainda apresentar dor de garganta ou sensação de pigarro, quando ingere alimentos ou líquidos.

Se apresentar algum destes efeitos, para além de os comunicar ao seu médico ou Enfermeiro, recomenda-se que tome algumas precauções:

- Cumprir a prescrição médica para a dor, se for o caso;
- Usar calçado de solas antiderrapantes;
- Evitar a utilização de objetos cortantes;
- Se o frio aumentar estes sintomas, deve evitá-lo;
- Usar cremes gordos hidratantes nas mãos e pés;

- Se tiver calosidades deve tratá-las preferencialmente antes dos tratamentos de quimioterapia, se graves com ulcerações das mãos ou pés deve avisar o seu médico ou Enfermeiro.

➤ VISÃO

Em algumas situações os utentes em quimioterapia desenvolvem uma sensibilidade exagerada à luz, lacrimejo e sensação de ter “areia nos olhos”. Podem apresentar também sinais de inflamação (vermelhidão e secreções no canto do olho).

Como forma de minimizar o mal-estar deve:

- Usar óculos de sol;
- Evitar variações bruscas de luminosidade;
- Aplicar compressas embebidas em água ou numa solução calmante, como infusão de camomila.

✓ AUDIÇÃO

Os citostáticos podem levar a uma diminuição da audição. Um dos sintomas é o aparecimento de zumbidos.

Se verificar que está a ouvir pior informe o seu médico.

✓ SISTEMA REPRODUTOR

A quimioterapia poderá levar à diminuição do desejo sexual e à esterilidade, habitualmente temporária. No entanto não conduz à impotência.

É aconselhável a utilização de preservativo, não apenas como forma de prevenir a transmissão de doenças oportunistas (ex. candidíase), mas também para evitar uma gravidez, pois pode ocorrer malformação do bebé.

Antes de começar o seu tratamento deverá informar-se com o seu médico sobre a possibilidade de preservação de esperma para futura procriação assistida.

✓ ASPETOS EMOCIONAIS

É certo que a doença neoplásica e a quimioterapia vão alterar o seu dia a dia e o da sua família, o que pode levar a uma instabilidade emocional. Sentimentos de preocupação, ansiedade, tristeza, revolta, pena, irritabilidade, depressão são frequentes e todos merecem atenção. Se apresentar algum destes sintomas não se iniba de os comunicar ao seu médico ou Enfermeiro.

Não esqueça que durante todo este processo a pessoa que mais importa é você mesmo. Cuide da sua aparência de forma a que se sinta melhor. Faça o que lhe dá mais satisfação.

**“O seu bem-estar é a nossa
principal preocupação.”**



 Serviço de Urologia e
• Transplantação Renal