

# Cuidar *de você*





### ***Conteúdo***

ICB Instituto de Câncer de Brasília

### ***Projeto Gráfico***

Verlindo Comunicação



## Índice

- 5 *Jornada contra o câncer*
- 6 *O que é o câncer?*
- 7 *Tratamentos no Combate ao câncer*
- 10 *Guia para a quimioterapia*
- 13 *Efeitos Colaterais Comuns da Quimioterapia*
- 19 *Infecção*
- 22 *O Papel da Psicologia no Cuidado do Paciente*
- 24 *O Papel da Enfermagem*
- 25 *Como vencer o câncer*





## Jornada contra o câncer

Este manual foi desenvolvido pelo Instituto de Câncer de Brasília – ICB, com o objetivo de orientar você e sua família durante o tratamento do câncer. Embora a doença ainda possa parecer assustadora para muitos, é necessário saber que a medicina evoluiu bastante nos últimos anos com terapias eficazes, e que o ICB conta com uma equipe composta por diversos profissionais da saúde que estarão ao seu lado para te ajudar a passar por este período.

Desta forma, a jornada poderá ser enfrentada com mais união e cooperação entre o paciente, familiares, médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e todos os parceiros envolvidos. A confiança na equipe será importante para o seu bem-estar e para melhor encarar este caminho de possíveis incertezas, com maior entendimento da doença.



***Lembre-se sempre: você não é a única pessoa nesta situação e também não está só nesta luta!***

## O que é o câncer?



O câncer surge a partir de alterações no DNA, onde fica o material genético, no núcleo das células. Estas alterações podem ser herdadas de familiares (câncer hereditário), o que é mais raro, ou causadas por fatores externos (câncer esporádico), que é mais comum, como o cigarro ou o álcool.

Quando a célula sofre tais alterações genéticas, que se chamam mutações, pode ocorrer a perda da regulação do crescimento celular, que passa a acontecer de maneira acelerada e desordenada. O crescimento celular “anormal” pode levar ao aparecimento de tumores benignos ou malignos (câncer), e estes têm a capacidade de se espalhar pelo corpo, o que chamamos de metástases. As manifestações clínicas decorrentes variam em cada pessoa, de acordo com a localização do tumor e a origem da célula que iniciou o processo.

O diagnóstico só pode ser estabelecido após a análise de uma amostra de tecido ou células do local doente, obtidas por punção, biópsia ou cirurgia. Após a confirmação do tipo específico de câncer, o médico solicitará uma série de exames de sangue e de imagem (radiografias, ecografias, tomografias, dentre outros) para avaliação da extensão da doença, o que é chamado de estadiamento. Todas estas informações têm como objetivo definir o tratamento mais adequado, de acordo com o caso.





## Tratamentos no Combate ao câncer

***Cirurgia*** Tratamento que compreende a remoção do tumor primário com margem de segurança e, se indicada, a retirada dos linfonodos de drenagem linfática do órgão-sede do tumor primário.

***Radioterapia*** É o tratamento que visa destruir as células do tumor através da irradiação de ondas de energia originadas de material radioativo, como, por exemplo, raio x. Estes raios são invisíveis, o que permite não sentir dor durante a aplicação. As sessões são diárias com duração aproximada de cinco minutos cada, e o número de aplicações varia de acordo com o tipo de doença. Este tratamento deve ser sempre orientado por um médico radioterapeuta.

***Hormonioterapia*** Alguns tumores dependem do estímulo de hormônios para crescerem (próstata, mama, endométrio, por exemplo). A hormonioterapia é a modalidade terapêutica que utiliza medicamentos capazes de bloquear a ação do hormônio, evitando a estimulação das células do câncer. Pode ser utilizado por via oral, intramuscular ou subcutânea. Este tratamento deve ser sempre orientado por um médico especialista em Cancerologia (Oncologia) Clínica.







## Tratamentos no Combate ao câncer

### ***Imunoterapia***

A imunoterapia, ou terapia biológica, é um tratamento que estimula e fortalece a função imunológica do nosso corpo e é indicada como adjuvante à cirurgia, radioterapia ou quimioterapia. A imunoterapia também é utilizada em pacientes com doença metastática bastante avançada.

### ***Quimioterapia***

A quimioterapia consiste no emprego de medicamentos para o combate às células doentes, destruindo e controlando o seu desenvolvimento. Estes medicamentos são chamados de antineoplásicos (quimioterápicos).

Muitas vezes os agentes quimioterápicos são associados para o tratamento de uma determinada enfermidade, o que é chamado de Protocolo de Quimioterapia. Cada paciente tem um protocolo específico, dependendo do tipo de tumor e da extensão do mesmo.

## Guia para a quimioterapia



*Se o seu tratamento estiver previsto para ser realizado em uma clínica ou hospital, observe o tempo a ser gasto no trânsito e nas rotinas de internação. **Isto diminui a ansiedade;***



***Solicite uma companhia com quem se sinta à vontade.** Peça ajuda aos parentes e amigos em relação aos afazeres domésticos, como buscar e levar as crianças na escola, fazer pagamentos, alimentação da família, ou seja, atividades cujo adiamento possa implicar em algum tipo de prejuízo;*



***Escolha roupas bem confortáveis e fáceis de tirar,** pois os medicamentos quimioterápicos em algumas situações, dependendo do protocolo proposto, são administrados com grandes volumes de líquidos, provocando idas frequentes ao banheiro.*

A quimioterapia, após sua administração, chega através da corrente sanguínea em quase todo o organismo.

O resíduo do medicamento é expelido pelo corpo através da urina ou fezes. Este resíduo é tão tóxico como o próprio medicamento e muitos são excretados por vários dias.



## Guia para a quimioterapia

É importante diminuir as situações de exposição do paciente, para isto algumas medidas devem ser tomadas.



*Ao usar o vaso sanitário, faça-o de modo a evitar respingos. Não se esqueça de acionar a descarga com a tampa fechada.*



*Roupas molhadas com urina, fezes ou vômitos devem ser manuseadas com luvas e lavadas separadamente.*



*Caso esteja recebendo medicação colorida (vermelha, azul, amarela), é normal observar alteração da cor da urina nas 48 horas após o tratamento. Entretanto, se o medicamento for incolor e sua urina estiver avermelhada, fale com o seu médico.*



*Observe os dias das sessões de quimioterapia e os dias em que os efeitos colaterais sejam mais fortes, para que possa entrar em acordo com o seu trabalho e assim ser dispensado.*



*A quimioterapia provoca tensões físicas e emocionais, que podem contribuir para que haja uma diminuição no interesse sexual. No entanto, é importante que o paciente saiba que a quimioterapia não impede de manter relações sexuais normalmente.*

# Guia para a quimioterapia



*As drogas utilizadas na quimioterapia podem reduzir temporariamente a produção de hormônios, provocando em algumas mulheres alteração do ciclo menstrual.*



*Durante o período de quimioterapia, a gravidez deve ser evitada, já que as drogas usadas podem causar riscos na formação do bebê.*



*Alguns medicamentos, mesmo os homeopáticos e “naturais”, podem interferir no tratamento quimioterápico. **Por isto, o médico deve ser sempre consultado antes de o paciente fazer uso de qualquer medicamento.***

As medicações antineoplásicas utilizadas na quimioterapia atingem tanto as células doentes como as normais. Os tecidos do corpo com maiores índices de renovação, como a medula óssea, o couro cabeludo, a pele e mucosas, são mais afetadas de forma indesejável pela medicação. Assim, durante o tratamento, podem ocorrer efeitos colaterais que variam em frequência, intensidade e de pessoa para pessoa, conforme a medicação utilizada.



## Efeitos Colaterais Comuns da Quimioterapia

Os sintomas mais comuns são:

- *Náuseas;*
- *Vômitos;*
- *Sudorese;*
- *Secreção nasal;*
- *Alteração da salivação;*
- *Ruborização (rosto e pescoço quentes e vermelhos);*
- *Diarreias;*
- *Falta de apetite;*
- *Feridas na boca;*
- *Queda dos pelos e cabelos;*
- *Anemia e fadiga;*
- *Prisão de ventre;*
- *Alterações na pigmentação da pele e das unhas.*

Em algumas situações, podem ocorrer alterações cognitivas caracterizadas por dificuldade de atenção, concentração e memória, reversíveis após o término do tratamento.

Os efeitos colaterais são bem conhecidos dos médicos e podem ser prevenidos ou diminuídos de intensidade com orientação adequada. Existem medicamentos eficazes contra náuseas, vômitos e diarreia.

Caso não haja o aparecimento de efeitos colaterais, ou eles sejam mínimos, não significa que o tratamento esteja sem efeito.

## Efeitos Colaterais Comuns da Quimioterapia



### Náuseas e vômitos

Estes sintomas ocorrem principalmente nos dias seguintes à infusão e podem se prolongar por até cinco dias. A intensidade varia de acordo com o organismo do paciente e com o tipo de quimioterapia utilizada. Algumas mudanças nos hábitos alimentares auxiliam no combate a estes sintomas:



*Dar preferência a alimentos de rápida digestão (frutas e verduras);*

*Fazer várias refeições durante o dia, em pequenas quantidades, para que o estômago não fique muito cheio;*

*Evitar alimentos gordurosos, frituras, temperos fortes e doces;  
Comer devagar, mastigando bem os alimentos;*

*Dar preferência a alimentos frios (sorvetes e raspas de gelo) ou em temperatura ambiente;*

*Beber líquidos em bastante quantidade;*

*Evitar odores fortes (cheiro de alho fritando, perfumes, etc.);*

*Evitar atividades que exijam esforço físico;*

*Comer alimentos secos, como torradas, biscoitos, roscas e pipoca;  
Descansar com a cabeça e o tronco apoiados verticalmente após as refeições. Procure não ficar muito tempo deitado.*



## Efeitos Colaterais Comuns da Quimioterapia

### *Diarreia*

Diarreia pode causar desidratação (perda de líquido do corpo) e propiciar complicações como fraqueza, tontura, taquicardia e confusão mental.

A diarreia não aparece comumente, mas alguns medicamentos antineoplásicos podem causá-la em maior ou menor intensidade, dependendo da reação do organismo. O paciente deve descrever os sintomas, inclusive a frequência com que ela ocorre, a consistência e a cor das fezes (mal formadas, pastosas ou aquosas), e também, se há cólicas estomacais e intestinais. Se a diarreia persistir por mais de 24 horas, o paciente deverá obter orientação médica.

Evite frutas, verduras e legumes que não estiverem maduros ou que produzem gases (brócolis, couve-flor, repolho, feijão), cereais em forma de farelo, alimentos muito condimentados (curry, pimentas picantes), chocolates ou alimentos que contenham chocolate (tortas, bolos ou biscoitos), leite e seus derivados, café ou outras bebidas que contenham cafeína.

Prefira alimentos com pouca fibra, como bananas maduras, arroz branco, macarrão sem molho, pão branco, cenoura, batata, abóbora, peito de frango grelhado, peixe, torradas e gelatina. Não esqueça de ingerir bastante líquido, em pequenas quantidades e com intervalos curtos.



## Efeitos Colaterais Comuns da Quimioterapia



### Mucosite

Isto pode causar muita dor e ainda dificultar a alimentação. Nestes casos, algumas medidas podem ser seguidas:

- *Manter a boca sempre limpa, escovando os dentes com maior frequência;*
- *Utilizar escova macia;*
- *Preferir fita dental no lugar de fio dental;*
- *Não usar palitos;*
- *Evitar ingerir alimentos duros, quentes, ácidos e condimentados;*
- *Procurar usar cremes dentais mais suaves;*
- *Fazer bochechos, quando necessários, com produtos indicados pelo médico;*
- *Ingerir maior quantidade de líquidos (água, chás e sucos);*
- *Evitar alimentos ácidos como abacaxi, laranja, limão e refrigerantes;*
- *Hidratar os lábios com manteiga de cacau;*
- *Consumir alimentos em temperatura ambiente e gelatinosos (pudim, manjar, gelatina e geleias).*

### Anemia e Fadiga

A anemia e a fadiga podem ocorrer durante o tratamento. O exame de sangue obrigatório antes da aplicação da quimioterapia poderá facilmente detectar a anemia. .

### Alterações de pele e unhas

Dependendo do tipo de quimioterapia, o paciente pode apresentar alterações na pele, como vermelhidão, coceira, descamação, ressecamento e manchas. As unhas também podem apresentar escurecimento e rachaduras. Alguns destes efeitos podem ser amenizados pelo próprio paciente, que deverá manter a pele limpa, fazer o uso de hidratantes, evitar a exposição ao sol e usar protetor solar.



## Efeitos Colaterais Comuns da Quimioterapia

### *Queda de cabelo*

A quimioterapia atinge o crescimento e a multiplicação das células que dão origem ao cabelo, por isto pode provocar a queda, de forma total ou parcial. É importante confirmar com o médico se os remédios que foram indicados provocam queda de cabelo. Não se pode prever exatamente como e em que proporção os cabelos serão afetados, mas lembre-se de que a queda é geralmente temporária. O processo de nascimento do cabelo se reinicia logo após o término da quimioterapia e, em alguns casos, ainda durante o tratamento.

Alguns pacientes preferem cortar os cabelos como uma forma de se preparar para o processo da queda. Outros esperam que os fios comecem a cair, para então tomar a decisão de cortar e/ou usar um artifício como boné, lenço ou peruca.

### *Falta de apetite*

Normalmente, as medicações provocam náuseas, favorecendo alterações no paladar e modificando a disposição para a alimentação.

É importante manter-se bem nutrido e, para isto, procure comer o que mais gosta, acompanhado e em ambiente agradável. É importante comer pequenas quantidades, várias vezes ao dia. Normalmente, a perda de peso ocorre devido às náuseas, mas é compensada logo que haja a melhora do mal estar.

## Efeitos Colaterais Comuns da Quimioterapia



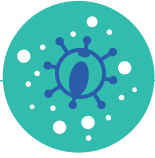
### *Prisão de Ventre*

Alguns medicamentos antineoplásicos, a mudança na alimentação e a diminuição de atividades físicas são fatores que podem provocar a prisão de ventre. Deve-se aumentar a ingestão de alimentos que contenham fibras, como arroz integral, trigo integral, cereais, farelo de trigo, passas e vegetais.

### *Ruborização da pele*

Pode ocorrer durante a quimioterapia ou horas depois, mas tende a desaparecer no dia seguinte. É importante evitar a exposição ao sol e ao calor.





## Infecção

A quimioterapia afeta o sistema imunológico, o que possibilita o aparecimento de infecções. São necessários alguns cuidados para preveni-las, evitando que atrapalhe, interrompa ou atrase o tratamento.

### ***Sinais ou sintomas que podem indicar infecções***

- *Temperatura acima de 37,8°C;*
- *Hematomas e sangramentos;*
- *Náuseas incontroláveis, vômitos;*
- *Diarreia;*
- *Aumento da dor ou uma nova dor;*
- *Dificuldade para urinar;*
- *Sangramento ou dor ao urinar;*
- *Inchaço repentino com ou sem dor;*
- *Dor de garganta, tosse, dificuldade de respirar;*
- *Falta de ar;*
- *Dores de cabeça com rigidez do pescoço.*

### ***Algumas maneiras de prevenir infecções***

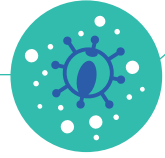


*Durante o dia, lave suas mãos frequentemente com sabonete e água morna;*

*Mantenha suas mãos distantes dos olhos, nariz e boca;*

*Regularmente, lave sua cabeça para evitar germes provenientes da sua pele;*

# Infecção



## Algumas maneiras de prevenir infecções



*Troque as toalhas de banho frequentemente e não as divida com outras pessoas;*

*Evite ficar perto de pessoas com infecções que você possa pegar, como gripes, resfriados, sarampo ou catapora;*

*Evite lidar com terra, plantas ou água provenientes de flores que estejam em vasos. Se não for possível, use luvas para proteção em casos de faxina, jardinagem ou limpeza de animais;*

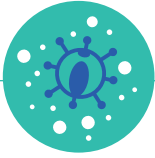
*Limpe cortes e arranhões imediatamente com água e sabão, e utilize um antisséptico;*

*Tome banho todos os dias, mesmo que se sinta desanimado; Use filtro solar e evite exposição direta ao sol;*

*Evite tomar banhos de mar ou de rio durante o tratamento; Não esprema cravos e espinhas;*

*Evite bebidas alcóolicas;*

*Evite lugares cheios, fechados ou pouco arejados; Evite retirar cutículas e fazer depilações ou faça com cuidado para não ferir a pele.*



## Infecção

### ***Pacientes que portam cateter implantado (Port-a-Cath)***

Os pacientes que terminaram o tratamento ou estão dando um intervalo superior a 30 dias, e que são portadores do cateter tipo "Port-a-Cath", deverão ter os seguintes cuidados:



*Lavá-lo a cada 28 dias, a fim de manter o maior tempo de utilização;*



*Evitar movimentos fortes no local do cateter e não pegar peso com o membro relacionado a ele;*



*Tremores e calafrios, acompanhados ou não de febre, ou arroxamento dos dedos e lábios, podem significar infecção do cateter. Assim, deve-se procurar com urgência o pronto-socorro do hospital de referência do seu médico e avisar ao plantonista.*

## O Papel da Psicologia no Cuidado do Paciente



Os pacientes podem atravessar, durante esta fase, os seguintes estágios de adaptação frente ao diagnóstico:

### ***Negação***

Você fica tão surpreso que é difícil entender os detalhes ou pensar com clareza sobre o que está acontecendo. É importante ter um acompanhante para lembrá-lo das informações e responder as perguntas médicas. Você não quer acreditar no que está acontecendo – pode acreditar que o médico está errado.

### ***Raiva***

Você se pergunta “por que eu?”. Talvez por se sentir culpado, achando que poderia ter feito algo para causar ou evitar o problema. Você pode direcionar a raiva ao parceiro ou à família, por vezes não percebendo que todos querem ajudá-lo.

### ***Barganha***

É a tentativa de mudar um desfecho. É uma forma de negociação, que sempre inclui um prêmio ou promessa, e tem uma meta estabelecida. Um exemplo é pensar que “se me comportar bem, logo ficarei bom.”

### ***Depressão***

Você lamenta, pode sentir pena de si mesmo e ficar triste. A sensação é de dor e desânimo intensos. Cada momento pode ser uma tortura. O choro é frequente e ajuda a acalmar.



## O Papel da Psicologia no Cuidado do Paciente

### *Aceitação*

Você percebe que a vida deve continuar e que o tratamento é somente uma parte dela. Existem coisas que você pode mudar e outras que não pode, mas precisa enfrentar.

As fases nem sempre acontecem nesta ordem, podem ir e voltar. O ideal é identificar por qual delas você está passando. Para um melhor enfrentamento de cada fase, faça uma consulta com um psicólogo.





## O Papel da Enfermagem



No tratamento do câncer é fundamental o apoio de uma equipe multidisciplinar, que trabalhe com o objetivo de manter o total bem-estar do paciente e a sua qualidade de vida. Entre os integrantes desta equipe, estão os profissionais da enfermagem. O enfermeiro é quem permanecerá por mais tempo em contato direto com o paciente durante o tratamento. Por ser uma profissão totalmente ligada ao cuidado humano, o vínculo é intenso.

Com o auxílio deste profissional, as orientações sobre a quimioterapia e a doença são dadas desde o começo do tratamento. Elas vão além de ações puramente físicas, passam a ser emocionais, pois o acolhimento e o apoio fazem parte do cotidiano da equipe. Uma das atribuições mais importantes da enfermagem é prestar ao paciente oncológico todas as orientações relacionadas ao tratamento.

Por todas as particularidades e complexidades que envolvem o tratamento – sejam efeitos colaterais, limitações, hábitos ou cuidados específicos no ambiente familiar –, é fundamental salientar que um paciente bem orientado é a garantia de sua adesão e colaboração.



***O papel da enfermagem é encorajar os pacientes a manter a qualidade de vida e fazer com que a esperança nunca desapareça. É preciso oferecer alternativas, conforto, autoestima, educação e assistência de qualidade, com base na cumplicidade, no respeito e na dedicação.***



## Como vencer o câncer

Descobrir um câncer não é fácil para ninguém. Apesar do peso que esta doença carrega, por diversas vezes difícil de ser suportado, encarar a doença como um mal crônico ajuda a enfrentar as fases mais difíceis do tratamento.

Mesmo quando o câncer é mais agressivo, o diagnóstico não se traduz em uma sentença de morte.

Protocolos médicos atualizados, tratamento humanizado, apoio psicológico, equipes médica e de saúde qualificadas, e espaço físico especialmente preparado para receber pacientes e familiares são os diferenciais do ICB para enfrentar o longo caminho até a cura do câncer.

A luta é muito exigente e o tratamento desgastante. Não é possível vencer sem apoio, e nós do ICB entendemos quando você diz que precisa de alguém.



***Conte com a gente!***





# Cuidar *de você*

 (61) 3030-1900  (61) 98626-0640