

A man with a beard and a woman with glasses are sitting together, looking at a tablet held by the man. They appear to be in a professional or clinical setting, possibly a doctor's office or a meeting room. The man is wearing a light blue button-down shirt, and the woman is wearing a light pink shirt. The background is bright and out of focus, suggesting a window or a well-lit room.

**ESPAÇO
DE SAÚDE
ONCOLOGIA**

**EFEITOS COLATERAIS
DOS MEDICAMENTOS
ORAIS**

Unimed 
Uberlândia



A quimioterapia tem como principal objetivo eliminar as células cancerígenas que formam o tumor. Os medicamentos utilizados, na maior parte dos casos, não são capazes de diferenciar as células malignas das células normais. Assim, dizemos que a quimioterapia possui ação sistêmica no organismo do ser humano, ou seja, ela atinge tanto às células que formam o tumor quanto às células saudáveis. O resultado disso é o aparecimento de efeitos colaterais que são considerados normais ao tratamento e podem se manifestar tanto física quanto emocionalmente.

O desafio atual para todos os profissionais da área oncológica consiste em encontrar a maneira mais eficaz de tratar a doença, com o mínimo de efeitos colaterais para você. Mas eles ainda existem e variam de acordo com cada pessoa, com o tipo de medicação e com a dosagem.



A ALIMENTAÇÕES E OS EFEITOS COLATERAIS

A maioria dessas orientações dizem respeito à alimentação, porque, quando você está em tratamento, o cuidado com a nutrição deve ser dobrado. A respeito de todas as dúvidas e inseguranças que possam surgir, o fato é que um bom estado nutricional protege o seu organismo dos efeitos colaterais das terapias contra o câncer, melhora o seu sistema imunológico e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida.

É importante realizar o agendamento com um profissional da nutrição para avaliação e elaboração de um plano alimentar.

Alergia

Todos os tipos de medicação podem provocar quadro alérgico, que pode variar de leve a grave, em pessoas suscetíveis.

Esteja atento e, caso evolua qualquer um destes sintomas, procure uma Unidade de Pronto Atendimento:

- Aparecimento de lesões avermelhadas na pele;
- Coceira pelo corpo;
- Inchaço do rosto (principalmente, língua e lábios);
- Rouquidão, estridor respiratório ou falta de ar súbita.

Alopecia

Certos quimioterápicos podem causar alopecia (queda de cabelo), que se desenvolve ao longo do tratamento, podendo ser parcial ou total, iniciando-se cerca de 15 a 20 dias após a primeira aplicação.

O cabelo crescerá novamente após o término do tratamento, uma vez que este é um efeito colateral temporário. Durante este período você pode fazer uso de perucas, lenços, turbantes ou chapéus.

A perda do cabelo poderá ser minimizada com os seguintes cuidados:

- Evite o uso excessivo de xampu e condicionador;
- Seque o cabelo delicadamente;
- Evite prender o cabelo com faixas e grampos;
- Evite o uso de “fixador” ou tintura de cabelo;
- Use pente com dentes largos e penteie suavemente;
- Mantenha o couro cabeludo protegido da exposição solar direta.

Alterações de sono, humor, concentração e memória

O sono pode ser alterado devido às ondas de calor, suores ou ansiedade. Já o humor, a concentração e a memória poderão sofrer influência do estresse do diagnóstico ou do próprio tratamento. Por isso, é importante.

- Mantenha uma dieta equilibrada, evite bebidas que contenham cafeína durante o final da tarde e à noite;
- Durma a quantidade de horas necessárias, tentando manter uma rotina de horários;

- Faça exercícios físicos durante o dia, mesmo que leves;
- Exercícios de respiração e técnicas de relaxamento podem ajudar;
- Mantenha sua atenção e foco em atividades que despertem prazer e interesse em você.

Fale com seu médico se tiver muita dificuldade para dormir ou alteração de humor frequente.

Anemia

As células da medula óssea, responsáveis pela produção do sangue, são bastante sensíveis à ação dos agentes quimioterápicos. Como consequência, os glóbulos brancos (leucócitos), vermelhos (hemácias) e as plaquetas podem ter sua produção comprometida, determinando queda em suas contagens no sangue.

A diminuição dos glóbulos vermelhos torna-se evidente somente após alguns ciclos de quimioterapia, sendo evidenciada através da queda da hemoglobina no hemograma e de sintomas como palidez, tontura, cansaço e taquicardia.

Dicas:

- Comunique à equipe médica no caso de aparecimento de sintomas como palidez, tontura, cansaço e taquicardia;
- Se necessário, seu médico poderá corrigir a anemia com o uso de medicamentos ou transfusão de sangue;
- Tente dormir 8 horas todas as noites. Durante o dia, procure se deitar ou descansar uma ou duas vezes, por 30 a 60 minutos;
- Limite suas atividades e atenha-se às realmente importantes;

- Permita que outras pessoas o ajudem. Familiares e amigos podem auxiliar ao cuidar de crianças, ir ao supermercado, acompanhar as consultas agendadas ou realizar tarefas que necessitem de grande esforço;

Recomendações nutricionais:

- Alimentos ricos em ferro devem ser consumidos com frequência;
- Carnes (carne de boi, frango, peixe e fígado);
- Leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, soja);
- Sementes (amêndoas, castanha-de-caju, castanha-do-pará);
- Cereais (pães integrais, aveia em flocos, gérmen de trigo);
- Vegetais de folha verde-escura (agrião, couve, brócolis, almeirão, mostarda, rúcula);
- Alimentos ricos em vitamina C, sempre que possível, devem ser consumidos junto com alimentos que são fonte de ferro (abacaxi, açaí, acerola, caju, goiaba, kiwi, laranja, limão, manga, maracujá, melão, morango, pêssego, couve, pimentão, brócolis, repolho, batata, tomate, etc.);
- Os vegetais e as frutas devem ser consumidos frescos, ou sob a forma de sucos, e devem ser ingeridos na hora;
- Utilize o mínimo de água para preparar os alimentos e mantenha a panela tampada. Outra dica é cozinhar os alimentos no vapor para evitar a perda do ferro contido nos alimentos, na água do cozimento;
- Diminua o consumo de chá-mate, chá-preto, café e refrigerantes à base de cola, junto com grandes refeições (almoço e jantar);

- Não consuma leite e derivados junto com almoço e jantar, pois o cálcio contido nesses alimentos diminui a absorção do ferro.

Baixa imunológica

O tratamento antineoplásico debilita o sistema imune. Dessa forma, indivíduos que fazem o tratamento de câncer estão sob grande risco de desenvolver infecções. Os alimentos são veículos de contaminação quando não higienizados adequadamente, pois podem abrigar vários micro-organismos. Mediante isso, o cuidado com a higiene dos alimentos é fundamental.

Dicas:

- Verifique sua temperatura, com um termômetro, na região axilar e avise ao médico, imediatamente, se observar temperatura superior a 37,8 °C;
- Comunique ao médico caso sinta calafrios e/ou tremores;
- Evite contato com pessoas com doenças infecciosas (gripe, tuberculose, rubéola, etc.);
- Não tome vacinas sem falar com o seu médico.
- Evite locais fechados, com ar-condicionado e com muitas pessoas;
- Lave bem as mãos antes de comer ou cozinhar;
- Cozinhe totalmente as carnes. Não devem permanecer partes rosadas nessas;
- Lave frutas e verduras sob água corrente, com escova, antes de descascá-las ou cortá-las;

- Após bem lavadas, as frutas e verduras que serão consumidas cruas deverão ficar de molho por 30 minutos em uma solução de hipoclorito de sódio (água sanitária) de 2 a 2,5%, contendo uma colher de sopa rasa para cada litro de água potável, e, em seguida, enxaguadas em água filtrada. Obs.: podem ser também utilizados solução de hipoclorito de sódio a 1% ou produtos à base de cloro orgânico, específicos para lavagem de vegetais, vendidos em farmácias. Leia sempre o rótulo dos produtos e siga as instruções do fabricante;
- Cozinhe os ovos até a clara e a gema estarem completamente duras;
- Lave as embalagens dos alimentos antes de abri-las;
- Nunca prove alimentos que apresentem cheiro estranho;
- Beba, preferencialmente, água mineral, água filtrada ou fervida;
- Evite fazer refeições em lanchonetes ou restaurantes, pois não há como garantir a segurança na higiene desses alimentos;
- Somente faça uso de alimentos industrializados que tenham sido abertos no mesmo dia do consumo;
- Não faça uso de bebidas lácteas com lactobacilos vivos;
- Higienize latas de alumínio (suco ou refrigerante) antes da abertura e consumo.

Diarreia

A diarreia, caracterizada pelo aumento da frequência das evacuações e/ou pela presença de fezes mais soltas, moles ou aquosas, pode apare-

cer em decorrência do uso de alguns medicamentos quimioterápicos, apresentando-se com maior ou menor intensidade dependendo da sensibilidade de cada organismo.

Dicas:

Nos casos menos intensos, algumas medidas podem ajudar:

- Realize a higiene íntima com água e sabão após as evacuações. Evite traumatizar a região perianal usando o papel higiênico;
- Observe e monitore o número de evacuações, o aspecto das fezes e a presença de sangramentos;
- Caso apresente diarreia persistente por mais de 24 horas, procure orientação médica;
- Siga as instruções para o uso de medicamentos antidiarreicos conforme prescrição.

Recomendações nutricionais:

- Procure beber bastante líquido para repor suas perdas (água de coco, isotônicos, sucos de frutas, chás). Evite bebida gasosa (água com gás e refrigerantes);
- Evite alimentos gordurosos, fritos, condimentados ou muito doces;
- Evite alimentos crus, integrais e fibras;
- Evite consumir excesso de alimentos com cafeína (café, chá preto, chá mate, ice tea, chocolate);
- Evite, nesse período, consumir leite de vaca e seus derivados. Experimente leite de soja ou de vaca com baixo teor de lactose;

- Alimente-se de bolachas, frutas cozidas, batata, cenoura, chuchu, arroz e carnes (vaca, frango ou peixe) assadas, cozidas, grelhadas ou ensopadas

Dores nas articulações

Um dos efeitos colaterais são as artralguas (dores nas articulações) e a sensação de enrijecimento muscular. Nesses casos, a atividade física é a melhor aliada para evitar as dores articulares decorrentes do uso da medicação.

Efeitos na pele e unhas

Alguns tipos de quimioterapia podem provocar alterações na pele, mas, na maioria das vezes, são mudanças menores que melhoram após o término do tratamento quimioterápico. Entretanto, algumas alterações devem ser tratadas imediatamente, já que podem ocasionar um dano permanente.

- Mudanças menores: coceira, ressecamento da pele, erupções cutâneas, descamação, mais sensibilidade quando exposta ao sol.
- Mudanças importantes: reação severa da pele, em casos em que o local tenha recebido previamente radioterapia e/ou quimioterapia, que pode causar dor, vermelhidão ou bolhas.
- Extravasamento da medicação: em caso de dor ou ardência durante a administração da quimioterapia, comunique imediatamente à equipe de enfermagem.
- Reações alérgicas à quimioterapia: comunique imediatamente ao seu médico se apresentar chiado no peito ao respirar, coceira na pele, aparecimento de rash cutâneo (sentir o seu rosto ficar vermelho e esquentar) ou urticária.

As unhas também podem ser atingidas durante o tratamento quimioterápico, tornando-se mais escuras, frágeis e quebradiças, mas, depois de um tempo, voltam a crescer.

Dicas:

- Coceira, ressecamento da pele, vermelhidão, rash cutâneo e descamação: esses sintomas podem ser aliviados com banhos curtos, usando uma esponja macia e um sabonete suave. Evite tomar banhos longos e quentes;
- Use creme ou loção após o banho; utilize-os enquanto a pele ainda está úmida;
- Evite o uso de perfumes, colônias ou loções que contenham álcool em sua composição;
- Sensibilidade ao sol: evite a luz solar direta, não se exponha entre as 10h e 16h;
- Utilize um bloqueador com Fator de Proteção Solar (FPS) de pelo menos 30 ou mais. Proteja, também, os lábios com batom que contenha FPS de pelo menos 15. Use roupas que protejam sua pele, preferentemente de cores claras: camisas ou blusas de algodão com mangas compridas, calças compridas, chapéus;
- Use luvas para proteger mãos e unhas se for lavar louça, limpar a casa ou trabalhar em jardinagem;
- Não use produtos que possam ser irritantes para unhas e cutículas;
- Evite machucar as cutículas quando fizer as unhas das mãos e dos pés;
- Comunique seu médico em caso de alterações nas unhas ou se as cutículas ficarem vermelhas e sensíveis.

Falta de apetite

Nas fases em que o apetite diminui, você deve buscar alternativas alimentares que auxiliem na manutenção do peso e do seu nível de energia. É preciso aceitar as mudanças de apetite e paladar, que podem ocorrer durante e depois do tratamento, tendo em mente que elas são transitórias. Se você não consegue comer porque não sente fome, lembre-se de que a alimentação pode ajudá-lo a se sentir mais disposto.

Dicas:

- Tente fazer refeições leves, várias vezes ao dia, com o intervalo mínimo de três horas;
- Capriche no café da manhã, pois é o horário em que se costuma ter mais disposição para comer;
- Coma e beba bem devagar;
- Evite ingerir líquidos, principalmente com gás, junto com o almoço e/ou jantar. Beba 30 minutos antes ou após as refeições;
- Prepare pratos coloridos e variados e inclua novos alimentos em seu cardápio;
- Se possível, deixe que outra pessoa prepare a refeição e evite ficar na cozinha no momento do preparo;
- Tenha sempre uma refeição rápida e saudável disponível em casa e na bolsa;
- A comida deve ser preparada na consistência que mais lhe agrada e que você consiga melhor tolerar. A consistência pode variar entre normal, branda (em pedaços e bem cozidos), pastosa (em forma de purês, suflês, amassados, desfiados) ou líquida (sopas, sucos, sorvetes, gelatinas, etc.).

Nesse momento, suplementos nutricionais podem ser necessários. Procure um nutricionista ou o seu médico de referência.

Flatulência

Algumas medicações e a digestão incompleta podem levar a uma formação excessiva de gases. Para minimizar o desconforto, siga as instruções abaixo.

Dicas:

- Coma bem devagar, mastigando bem os alimentos;
- Evite falar durante as refeições;
- Se for usar alho e cebola no preparo das refeições, use-os sempre refogados, com moderação;
- Evite alimentos que provocam gases, como condimentos pica-tes, batata-doce, agrião, berinjela, couve-flor, couve-manteiga, repolho, mostarda, soja, caroço de feijão, ervilha seca, lentilha, aveia, ovos, vísceras (rim, coração, fígado, miolo);
- Para reduzir a formação de gases ocasionados pelas legumino- sas (feijão, ervilha, lentilha e soja), você deve deixar os grãos de molho na água, por 45 minutos, trocando o líquido por três vezes (a cada 15 minutos). Em seguida, leve à panela de pressão para cocção;
- Evite refrigerantes e bebidas gasosas.

Fogachos (ondas de calor)

É um sintoma muito comum que pode variar de uma ligeira sensação de calor no rosto até suores pelo corpo. Em algumas situações, podem ser necessárias medicações para reduzir esse efeito. Converse com seu médico sobre a intensidade.

Algumas ações ajudam a minimizar esses sinais:

- Use tecidos naturais (algodão para roupas pessoais e de cama);
- Utilize roupas que você possa remover com facilidade;
- Mantenha o ambiente fresco e, se necessário, utilize o ventilador ou ar condicionado;
- Evite bebidas alcoólicas.

Insônia

A insônia se caracteriza pela dificuldade em dormir, manter-se dormindo ou voltar a dormir. Ela não é um efeito direto da medicação quimioterápica ou da radioterapia. Entretanto, os mais diversos efeitos colaterais dos tratamentos podem interferir na qualidade do sono dos pacientes.

Ao longo do dia a insônia pode causar desconfortos como cansaço, perda de energia, falta de concentração ou irritabilidade. Isso acaba afetando não apenas a disposição, mas também a qualidade de vida e da saúde. Há medicamentos que podem ajudar a aliviar a insônia, porém, só devem ser usados por curtos períodos e sob orientação médica.

Dicas:

- Dormir o quanto for necessário para sentir-se descansado e só então sair da cama;
- Programar um alarme para acordar sempre no mesmo horário (inclusive nos finais de semana);
- Tentar não forçar o sono;
- Evitar bebidas com cafeína após o almoço;
- Evitar álcool perto da hora de dormir;
- Evitar tabaco, particularmente a partir do fim da tarde;
- Ajustar ambiente de sono para reduzir estímulos (diminuir luminosidade e ruídos, desligar eletrônicos);
- Evitar uso prolongado de telas emissoras de luz (computadores, tablets, smartphones);
- Buscar resolver preocupações antes da hora de dormir;
- Exercitar-se regularmente, preferencialmente longe do horário de sono (4 a 5 horas antes de dormir);
- Evitar cochilos durante o dia, especialmente se superiores a 20 a 30 minutos e, principalmente no fim do dia;
- Não ficar olhando o relógio enquanto tenta dormir;
- Ir para a cama apenas quando estiver com sono;
- Usar a cama apenas para sono e sexo: evitar outras atividades, como assistir televisão ou alimentar-se;

- Levantar-se caso não consiga dormir após 20 minutos na cama, sair do quarto e realizar alguma atividade relaxante (como ler ou ouvir alguma música calma). Voltar para cama quando o sono retornar;
- Evitar atividades que “recompensam” por estar acordado tarde, como assistir televisão e comer.

Leucopenia

Redução dos glóbulos brancos ou leucócitos. As células da medula óssea, responsáveis pela produção do sangue, são bastante sensíveis à ação dos agentes quimioterápicos. Como consequência, os glóbulos brancos (leucócitos), vermelhos (hemácias) e as plaquetas podem ter sua produção comprometida, determinando queda em suas contagens no sangue.

A queda na contagem dos glóbulos brancos (leucócitos) no sangue, que ocorre mais frequentemente entre 7 e 10 dias após a aplicação da quimioterapia, pode predispor o organismo a infecções. Entretanto, este é um efeito colateral passageiro, que se resolve em alguns dias. Por isso, durante este período, alguns cuidados são necessários.

Dicas:

- Evite aglomerações ou contato com pessoas doentes;
- Não faça uso de supositórios;
- Não corte ou tire as cutículas;
- Tenha cuidado para não se cortar;
- Use um barbeador elétrico ao invés de lâmina de barbear para prevenir pequenos cortes;

- Não tome nenhum tipo de vacina ou realize tratamento cirúrgico e dentário sem autorização médica;
- Caso apresente febre (temperatura maior ou igual a 37,8°C), comunique imediatamente à equipe médica;
- Siga as orientações médicas para o uso de antibióticos e anti-térmicos.

Recomendações nutricionais:

Siga as orientações de segurança para reduzir o risco de exposição a bactérias e outros organismos que possam causar infecções.

- Lave frutas e vegetais sob água corrente (no caso de folhas, lave uma a uma) antes de descascar ou cortar. Deixe de molho em 1 litro de água com pastilhas de desinfecção;
- Lave frutas e hortaliças que serão consumidas com casca com uma esponja macia (separar uma esponja só para essa finalidade), enxaguando-as completamente antes de ingeri-las;
- Consuma frutas imediatamente depois de cortadas. Caso contrário, suas vitaminas se degradam em contato com o ar e com a luz;
- Cozinhe as carnes totalmente. Não devem permanecer partes rosadas nas carnes. Evite consumir carnes defumadas;
- Cozinhe os ovos até a clara estar completamente dura e a gema espessa;
- Descongele a carne, peixe ou ave em geladeira ou no micro-ondas, nunca à temperatura ambiente. Não congele novamente

Mucosite

A mucosite é uma condição ulcerativa difusa que acomete a mucosa bucal. Resultante da toxicidade de quimioterápicos, manifesta-se não somente na boca, mas em todo o trato gastrointestinal. Trata-se de lesões extremamente dolorosas, que podem dificultar ou impedir que o paciente consiga ingerir alimentos sólidos e, em casos extremos, impedem a ingestão até mesmo de água.

Como a boca é um local onde há grande quantidade de bactérias e fungos, quando ocorre a mucosite, essas lesões podem funcionar como “porta de entrada” para uma infecção secundária, que pode agravar o quadro clínico do paciente.

Dicas:

- Consulte seu dentista antes do início do tratamento para que os possíveis focos de infecção possam ser identificados e removidos;
- Realize inspeções diárias em busca de feridas, pontos vermelhos ou brancos e sinais de dor. Nesse caso, avise o médico imediatamente;
- Seja rigoroso com a higiene bucal como escovação cuidadosa, aplicações tópicas de flúor regularmente e controle alimentar;
- Chupe gelo ou picolé durante o tratamento ou quando sentir a boca seca e irritada;
- Prefira uma escova macia, pasta de dente fluoretada;
- Não utilize soluções para enxágue bucal que contenham álcool em sua fórmula;
- Ajuste a dentadura adequadamente, remova-a durante a limpeza e evite seu uso em casos de irritação;

- Evite bebidas gasosas e alimentos duros, secos, ásperos, de difícil mastigação, muito condimentados ou apimentados;
- Evite alimentos ácidos, picantes, muito condimentados ou salgados;
- Não coma alimentos duros, de difícil mastigação;
- Prefira alimentos fáceis de mastigar e engolir (purê, suflê, mingau, pudim, gelatina, etc.);
- Em casos graves, prefira alimentos líquidos, liquidificados, frios ou em temperatura ambiente.

Náuseas e Vômitos

Alguns quimioterápicos podem causar náuseas e vômitos, que geralmente surgem entre 24 e 72 horas após a aplicação. No entanto, alguns cuidados e o uso de medicamentos antieméticos (contra náuseas e vômitos) podem minimizar ou, até mesmo, prevenir esta ocorrência.

Dicas:

- Caso os antieméticos sejam indicados por seu médico para uso obrigatório no dia seguinte à aplicação, mantenha a dose prescrita e os intervalos recomendados para evitar o surgimento destes sintomas;
- Procure tomá-los com pequena quantidade de água e aguarde aproximadamente 30 minutos para ingerir alimentos, garantindo a boa absorção do medicamento e seu melhor efeito;
- Se houver necessidade de uso de dois ou mais antieméticos, procure intercalar seus horários, garantindo a proteção contra o sintoma por tempo mais prolongado;

- Caso não haja melhora das náuseas e vômitos, mesmo tomando os medicamentos conforme a orientação médica, entre em contato com a equipe médica.

Recomendações nutricionais:

- Procure comer apenas quando não estiver se sentindo nauseado ou quando a náusea estiver controlada;
- Dê preferência a alimentos secos, como: biscoitos, torradas, cereais, bolos sem recheio;
- Procure mascar cristais de gengibre;
- Evite alimentos fritos, empanados, gordurosos, condimentados, doces ou alimentos com odor muito forte;
- Congele seu suco de frutas favorito ou água de coco e chupe nos intervalos das refeições;
- Procure comer em intervalos de 3 em 3 horas. Evite sentir fome, pois isso pode estimular a sensação de náusea;
- Não se force a ingerir seus alimentos preferidos quando estiver nauseado. Isso pode causar-lhe aversão a esses alimentos;
- Evite comer em ambiente muito cheio, quente ou com odor de comida;
- Não beba líquidos durante a refeição para não se sentir “cheio”;
- Beba bastante líquido durante o dia, em quantidades e intervalos pequenos, sempre gelados ou à temperatura ambiente. Evite líquidos quentes;
- Evite deitar-se após as refeições, pois isso prejudica a digestão.

Procure descansar sentado por pelo menos uma hora após as refeições;

- Use roupas soltas que não pressionem a barriga.

Neuropatia e mialgia

Algumas drogas quimioterápicas podem promover um distúrbio no sistema nervoso periférico, causando perda da sensibilidade, formigamento, dor e fraqueza muscular nas mãos e pés. Estes sintomas são desconfortáveis e geralmente ocasionam dificuldade para segurar objetos, abotoar roupas e escrever, perda do equilíbrio e tremores, necessitando de atenção médica. Ocorrem na maioria das vezes após várias aplicações do tratamento e são reversíveis, porém podem persistir por até um ano após o término da quimioterapia.

Dicas:

- Siga corretamente a prescrição dos medicamentos recomendados por seu médico para o alívio dos sintomas;
- Segure cuidadosamente objetos pontiagudos, afiados ou quentes caso a sensibilidade esteja diminuída nas mãos e dedos;
- Movimente-se devagar, utilize o corrimão de escadas e tapetes de borracha durante o banho para prevenção de queda;
- Calce sapatos com sola de borracha, sempre que possível;
- Mantenha pés e mãos aquecidos;
- Fisioterapia motora e massagens poderão ser indicadas por seu médico.

Obstipação

A obstipação, ou prisão de ventre, pode ocorrer em consequência do tratamento ou das alterações nos hábitos alimentares. Em geral, a redução da ingestão de alimentos ricos em fibra, a inatividade física, o uso de analgésicos e alguns medicamentos utilizados para o controle das náuseas e vômitos são os principais responsáveis pela prisão de ventre.

Dicas:

- Procure realizar atividade física com regularidade;
- Comunique o médico se a obstipação persistir por período superior a 48h;
- Siga corretamente o uso de laxativos conforme orientação médica.

Recomendações nutricionais:

- Procure beber, pelo menos, 2 litros de líquidos por dia (10 copos), em intervalos regulares ou de hora em hora;
- Procure se alimentar sempre nos mesmos horários e não inibir o reflexo evacuatório;
- Aumente a ingestão de fibras (pão integral, arroz integral, macarrão integral, frutas secas), frutas laxativas (mamão, laranja, tangerina com bagaço, ameixa seca, caqui, manga, figo, damasco), vegetais folhosos (espinafre, couve), farelo ou germe de trigo e sementes oleaginosas.

Perda de massa óssea

É possível que ocorra um aceleração da perda da massa óssea. Nesses casos, o médico poderá indicar o acompanhamento da densitometria óssea, dos níveis de cálcio e da vitamina D. Lembre-se que a atividade física tem um papel fundamental para evitar a perda da massa óssea.

Plaquetomia

As células da medula óssea, responsáveis pela produção do sangue, são bastante sensíveis à ação dos agentes quimioterápicos. Como consequência, os glóbulos brancos (leucócitos), vermelhos (hemácias) e as plaquetas podem ter sua produção comprometida, determinando queda em suas contagens no sangue.

A diminuição das plaquetas torna-se evidente somente após alguns ciclos de quimioterapia, dependendo da sensibilidade da medula do paciente. Se a queda for acentuada, podem ser evidenciados sintomas como sangramentos de gengiva e urina, manchas escuras na pele, dentre outros.

Dicas:

- Comunique à equipe médica no caso de aparecimento de sangramentos de gengiva e urina, manchas escuras na pele e outros sintomas;
- Procure alternar períodos de descanso e de atividade.

Radiodermite

Entre os pacientes irradiados, 95% desenvolvem alguma reação na pele, interferindo na qualidade de vida. O estomatologista deve acompanhar os pacientes em tratamento de tumores de cabeça e pescoço, visando prevenir e tratar as lesões de pele.

Dicas:

- Limpeza da pele da área que será irradiada antes da sessão de radioterapia (lavar toda a pele do rosto e do pescoço com sabonete neutro, sem esfregar, removendo todo o resíduo de creme que possa interferir no tratamento, irritando a pele);
- Em caso de sintomas leves, como ardor discreto ou uma pequena queimação, pode-se aplicar uma compressa fria de chá de camomila, aplicada com o auxílio de uma toalhinha limpa.

Importante: o cuidado com os lábios deve ser constante, eles não podem ser negligenciados. Portanto, mantenha-os hidratados e não se esqueça de remover todo o produto aplicado antes de fazer a radioterapia, da mesma forma que é feito para todo o rosto e pescoço.

Ressecamento da pele

Para amenizar os efeitos de ressecamento da pele, é importante que você:

- Mantenha uma dieta equilibrada e beba muita água;
- Utilize sabonetes pouco agressivos à pele, como de glicerina ou indicados para pele sensível;

- Utilize hidratantes com frequência, de preferência os dermatológicos;
- Utilize protetor solar fator 30, mesmo em dias nublados;
- Evite exposição ao sol, especialmente entre às 10h e 16h;
- Tratamentos dermatológicos mais agressivos só podem ser realizados após liberação médica.

Secura/corrimento vaginal

No decorrer do tratamento pode surgir atrofia na mucosa vaginal e isso pode causar desconfortos, como dor ou coceira. É importante o uso de calcinhas de material não sintético e que seja evitado o uso de roupas extremamente apertadas na região genital.

É importante realizar o agendamento com um profissional ginecologista para avaliação da terapêutica.

Síndrome mão – pé

Um dos efeitos colaterais do uso de alguns agentes quimioterápicos é a eritrodisestesia palmoplantar ou síndrome “mão-pé”. Ela consiste no aparecimento de vermelhidão das palmas das mãos e solas dos pés que pode evoluir com a diminuição da sensibilidade, dor, descamação, formação de bolhas e ulcerações. Na maioria dos casos aparece durante as três primeiras aplicações de alguns medicamentos específicos. Não é possível prever quem poderá apresentar este quadro, mas alguns cuidados podem ser tomados para preveni-lo ou minimizá-lo.

Dicas:

- Comunique à equipe médica, o mais breve possível, caso observe o surgimento dos sintomas descritos acima;
- Mantenha as mãos e os pés hidratados com creme à base de ureia, conforme prescrição médica;
- Use loções emolientes livres de álcool;
- Evite altas temperaturas (água muito quente e vapor), fricção e pressão da pele na região palmo-plantar, cotovelos e joelhos;
- Evite banhos quentes prolongados e em banheira;
- Evite atividades físicas de grande impacto;
- Evite o uso de meias, sapatos ou luvas apertadas.

Este efeito colateral é transitório e reversível, podendo ser recomendado por seu médico o uso de outros cremes e medicamentos. Siga rigorosamente suas orientações para solucionar este desconforto e garantir sua pronta recuperação.

Xerostomia

A xerostomia (também conhecida como boca seca ou secura da boca) é um sintoma relacionado à falta de saliva, podendo gerar dificuldade para falar e comer. Pode causar mau hálito e aumento da ocorrência de cáries, já que o efeito protetor da saliva não está presente, e também pode fazer com que a mucosa da boca se torne mais vulnerável a infecções.

A língua pode apresentar atrofia das papilas, inflamação e fissuras, causando sensibilidade, ardência e dor. A xerostomia predispõe a complicações da gengiva e, em casos extremos, a perda de dentes, além da dificuldade de utilização de dentaduras e incômodos com aparelhos protéticos, devido à secura da boca.

Dicas:

- Ingerir água de forma abundante, durante todo o tratamento, para estimular as glândulas salivares e “substituir” a saliva que não for produzida;
- Evite ingerir alimentos secos, procure usar molhos e cremes que auxiliam na mastigação e deglutição dos alimentos;
- Evite ingerir qualquer produto que contenha álcool;
- Ao utilizar pasta de dentes para a escovação, dê preferência às pastas para dentes sensíveis, pois essas possuem menos paladar e não são abrasivas;
- Pode-se mascar chicletes sem açúcar para estimular as glândulas salivares.

Referência Bibliográfica

<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//livro-abc-6-edicao-2020.pdf>

<https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/quais-os-efeitos-colaterais-da-quimioterapia>

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf



Quer saber mais?

Entre em contato conosco:

oncologia@unimeduberlandia.coop.br

0800 940 6900

Está com dúvidas sobre
sintomas, doenças ou precisa
de orientação em saúde?

Fale com o COS: **0800 772 8988**

 **34 9983 8496**

   
/UnimedUberlandia

 **unimeduberlandia.coop.br**