

## Alguns cuidados para você se prevenir contra infecções:

- lavar as mãos com sabão antes das refeições, antes e após ir ao banheiro e ao chegar da rua;
- evitar lugares muito cheios e pouco ventilados;
- evitar entrar em contato com pessoas portadoras de doenças como sarampo, catapora, caxumba, rubéola, gripe etc.;
- não tirar a cutícula das unhas;
- evitar cortes ao fazer a barba, axilas ou pernas (o melhor mesmo é não raspar);
- não espremer cravos, espinhas ou furúnculos;
- passar cremes ou óleos na pele de todo o corpo para evitar ressecamentos.

## Outros problemas

### Aumento de peso

Alimente-se principalmente de frutas, legumes e verduras. Diminua o sal.

### Perda de peso

Coma os alimentos que mais lhe agradam. Aproveite o tempo entre uma sessão de quimioterapia e outra para comer mais. Esta é a fase em que seu apetite melhora.

### Tonteiras

Procure não andar sozinho. Fale das tonteiras com seu médico.

### Formigamento nos pés e nas mãos

É um efeito passageiro, mas deve ser comunicado ao seu médico.

### Falta de menstruação

Não é definitiva nem significa problema, a não ser que seja sinal de gravidez. **Evite engravidar.** Se isto acontecer, comunique ao seu médico.

## Injeção do medicamento fora da veia

Os principais sinais são: dor, queimação ou inchação no braço. Eles podem ser sentidos durante a injeção ou algum tempo depois. Avise sempre a equipe de saúde.

**Em casa, faça o seguinte:** lave o braço com água limpa e sabão; mergulhe o braço em água gelada ou a mais fria possível durante 10 a 20 minutos, várias vezes ao dia. Procure manter o braço elevado. Esses cuidados devem ser tomados até você não sentir mais nada.

*Não coloque nada quente ou qualquer remédio sobre o braço. Nem ponha gelo diretamente sobre a pele.*

*Se o braço permanecer vermelho e inchado, procure o hospital ou seu médico.*

## E COMO FICA SUA VIDA?

A quimioterapia não é um tratamento fácil, mas traz muitas vantagens para você.

Procure levar sua vida normalmente, trabalhando, divertindo-se, amando.

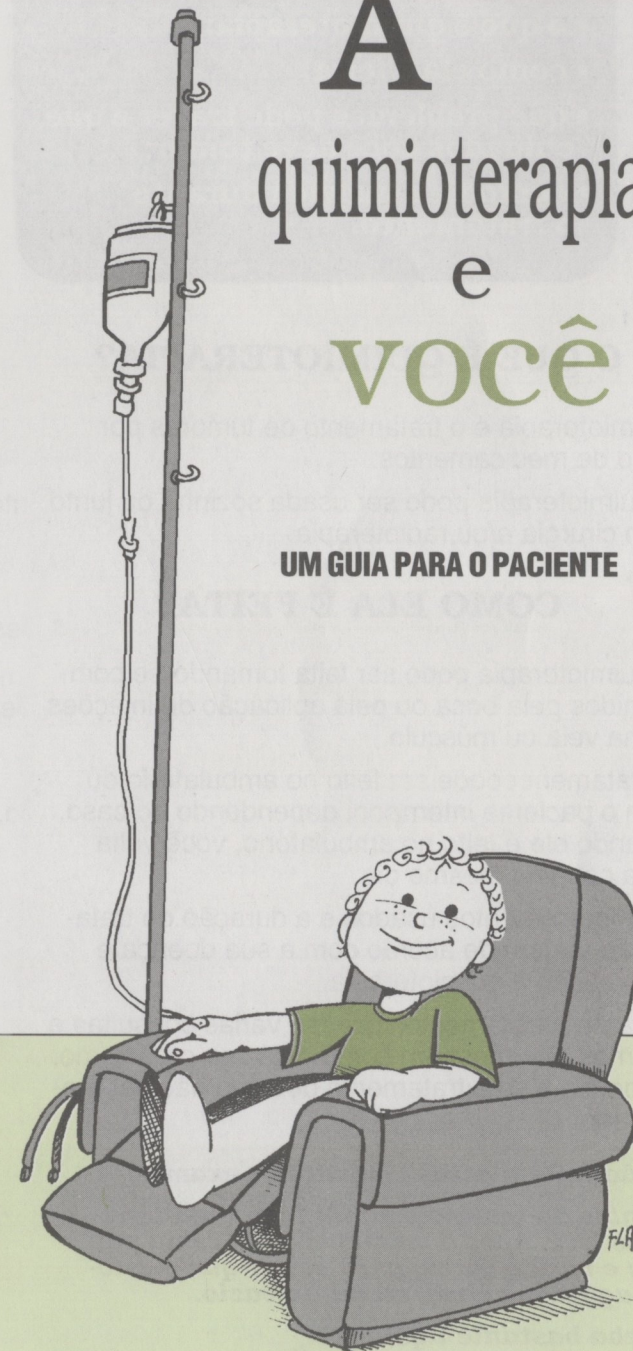
## OUTRAS DÚVIDAS

Exercícios físicos? Sexo? Uso de outros medicamentos? Bebidas alcoólicas? Medos, preocupações?

*Converse com a equipe de saúde que está tratando de você. Esses profissionais tirarão suas dúvidas e farão tudo para ajudá-lo.*

# A quimioterapia e você

UM GUIA PARA O PACIENTE



Ministério da Saúde

Instituto Nacional de Câncer (INCa)

Praça da Cruz Vermelha, 23 – Centro  
CEP 20231 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (021)292-4110

**E**ste folheto foi feito para lhe explicar:

- o que é quimioterapia;
- como ela é feita;
- que problemas pode trazer e que cuidados você deve tomar;
- como fica sua vida durante o tratamento.

## O QUE É QUIMIOTERAPIA?

Quimioterapia é o tratamento de tumores por meio de medicamentos.

A quimioterapia pode ser usada sozinha ou junto com cirurgia e/ou radioterapia.

## COMO ELA É FEITA?

A quimioterapia pode ser feita tomando-se comprimidos pela boca ou pela aplicação de injeções numa veia ou músculo.

O tratamento pode ser feito no ambulatório ou com o paciente internado, dependendo do caso. Quando ele é feito no ambulatório, você volta para casa no mesmo dia.

Os medicamentos usados e a duração do tratamento variam de acordo com a sua doença e sua reação à quimioterapia.

Durante o tratamento você faz várias consultas e exames que mostram como está seu organismo, a doença e se o tratamento deve ou não ser modificado.

**Não falte a essas consultas e exames!**

**Antes da quimioterapia, faça uma refeição leve. Após a quimioterapia, coma pouco e várias vezes, para evitar que o estômago fique cheio ou muito vazio.**

**Beba bastante líquidos.**

**Coma de tudo que lhe agradar.**

## PROBLEMAS: O QUE FAZER?

A quimioterapia pode causar alguns problemas, conhecidos como **efeitos colaterais**. Isto acontece porque os medicamentos usados na quimioterapia podem alterar partes sadias do corpo.

Os efeitos colaterais variam de uma pessoa para outra. Geralmente duram pouco e podem ser evitados ou tratados.

*Os efeitos colaterais nem sempre acontecem.*

*Se você tiver esses problemas, siga as instruções que a equipe de saúde lhe der e tome os remédios que o médico lhe receitar.*

## Efeitos colaterais mais comuns

### Enjôo e vômito

#### É BOM:

- tomar água com gotas de limão e bebidas gasosas;
- comer torradas e pipocas;
- descansar após as refeições;
- dormir após as sessões de quimioterapia.

#### NÃO É BOM:

- comer frituras e comidas gordurosas e pesadas em geral, assim como alimentos muito quentes ou frios;
- sentir cheiros fortes.

### Diarréia

#### É BOM:

- comer batata, arroz, cenoura, maçã, banana, torradas;
- beber bastante líquidos.

#### NÃO É BOM:

- ingerir frituras, comidas gordurosas e muito temperadas, café, feijão, leite e seus derivados (queijos etc.).

**Se a diarréia durar mais de um dia, ou se você tiver cólicas fortes, procure seu médico ou hospital imediatamente.**

## Feridas na boca

#### É BOM:

- lavar a boca com uma colher rasa de bicarbonato de sódio, dissolvido em um copo pequeno de água filtrada e fervida, após as refeições;
- ingerir líquidos, vitaminas de frutas, sopas passadas na peneira ou batidas em liquidificador, sorvetes, gelatinas, purês etc., se for difícil mastigar por causa das feridas.

#### NÃO É BOM:

- comer alimentos muito quentes, muito frios ou muito temperados;
- comer frutas azedas (limão, tangerina, laranja, abacaxi etc.);
- usar escova de dentes, para evitar sangramentos (passar a pasta de dentes com o dedo).

## Queda de cabelo e de outros pêlos do corpo

Nem todos os medicamentos usados em quimioterapia causam este problema, que é passageiro, porque o cabelo e os outros pêlos voltam a crescer assim que o tratamento termina ou mesmo antes.

Sentindo necessidade, use bonés, lenços, boinas, chapéus, perucas etc.

## Infecção

É grave, porém pouco comum.

**São sinais de infecção:** febre, calafrios, pele empolada, queimação ou dor ao urinar, sangramento, falta de ar, tosse.

**A febre é o mais importante sinal de infecção.**

**Ao menor sinal de infecção, procure seu médico ou hospital imediatamente.**