

ONCOLOGIA

TUDO QUE VOCÊ
PRECISA SABER.

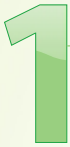


Saúde
em
Dia

De Bem com a Vida
Programa de Acompanhamento Dirigido

ÍNDICE

1. Introdução
2. Como aparece o câncer (alterações celulares)
3. Os efeitos psicológicos do câncer (fases de aceitação)
4. Perguntas e respostas sobre o tratamento
5. Orientações básicas
6. Nutrição
7. Papel da enfermagem no paciente oncológico
8. Recomendações aos familiares e amigos dos pacientes



INTRODUÇÃO

Este manual está sendo criado com o principal objetivo de orientá-lo durante o seu tratamento. A palavra câncer ainda é um pouco assustadora, porém é importante que você saiba que a medicina evoluiu muito e uma equipe multidisciplinar está a seu lado para ajudá-lo. No início tudo parece irreal e difícil frente ao diagnóstico, mas é fundamental que você lute, porque sua vida é seu maior patrimônio. Não sinta vergonha em dizer que está com câncer, mesmo que as pessoas com quem você convive não saibam que o câncer tem cura. Mantenha uma aliança firme, de confiança, com o seu médico e com a sua equipe, pois eles o ajudarão a superar essa fase. Essa batalha têm que ser travada juntos: paciente, médico, enfermeira, psicóloga, nutricionista, todos parceiros nesta jornada.

Você poderá sentir-se deprimido, mas não deixe que isso o derrote. Procure familiares e amigos que já passaram pela mesma situação. Aproveite o grupo de apoio a pacientes com câncer do Centro Clínico Gaúcho. O importante é não se isolar, compartilhe com a equipe médica, amigos e familiares os seus sentimentos negativos, dores, temores e preocupações. Lembre-se: é uma fase, e apesar do sofrimento, você não é o único e deve sentir-se amparado. Em caso de depressão persistente, converse com seu médico, que poderá medicá-lo.

Seja otimista e tenha fé, alimente sua alma seja qual for a sua religião.

Dividimos com você um poema de Fernando Sabino:

“De tudo ficaram três coisas:

A certeza de estarmos começando

A certeza de que é preciso continuar

E a certeza de que podemos ser

Interrompidos antes de terminar.

Então, façamos da interrupção um caminho novo

Façamos da queda um passo de dança

Do medo, uma escada

Do sonho, uma ponte, da procura, um encontro.”

2 COMO APARECE O CÂNCER

O câncer tem como característica principal o crescimento celular anormal e desenfreado e é um termo genérico para denominar qualquer tumor maligno.

O câncer começa com alterações no DNA, onde fica o material genético da célula. Essas alterações podem ser herdadas de familiares ou causadas por fatores externos (o que é mais comum), como o cigarro ou o álcool. Quando a célula sofre estas alterações genéticas, que se chamam mutações, pode ocorrer uma perda da regulação do crescimento celular, que passa a ocorrer descontroladamente, formando tumores.

Esses tumores podem ficar localizados ou se espalhar pelos tecidos vizinhos, lançando células na corrente sanguínea ou nos vasos linfáticos, chamadas metástases. Estas metástases podem ocorrer mais cedo, mais tarde ou não ocorrer.

A gravidade da doença e os sinais e sintomas que ela vai provocar dependem de alguns fatores:

- Onde o tumor se localiza inicialmente
- Qual a sua extensão no local e se ele se espalhou
- Presença ou ausência de metástases
- Condições anteriores de saúde do paciente

O diagnóstico de câncer só pode ser definido após a avaliação de uma amostra de tecido ou célula do local doente analisado por um especialista chamado patologista. Este material pode ser coletado por punção, biópsia, cirurgia, etc.

O câncer como doença multifatorial

A melhor maneira de diminuir a chance de desenvolver câncer é a prevenção, evitando fatores de risco como:

- **Fumo**
- **Dieta pobre em fibras**
- **Obesidade**
- **Consumo de álcool em excesso**
- **Reposição hormonal**
- **Sedentarismo**

Mesmo assim, ainda é possível apresentar a doença, já que também estão envolvidos fatores genéticos e alguns outros ainda a serem esclarecidos.

3 OS EFEITOS PSICOLÓGICOS DO CÂNCER FASES DE ACEITAÇÃO DA DOENÇA

Os estágios de aceitação identificados por Elisabeth Kübler-Ross (Psiquiatra alemã, que desenvolveu extenso trabalho com pacientes terminais. Em seu livro "Sobre a morte e o morrer", ela divide em 5 as fases pelas quais os pacientes atravessam o curso da sua doença). Estes estágios têm sido usados para explicar o curso normal de adaptação a qualquer crise. E estão didaticamente divididos:

Negação ou choque: você fica tão surpreso(a) que é difícil digerir os detalhes ou pensar com clareza. É melhor ter um amigo ou familiar a seu lado para lembrá-lo(a) das informações e responder às perguntas médicas. Você não quer acreditar no que está acontecendo – o médico deve estar errado.

Raiva: você se pergunta “porque eu?” Chega a sentir-se culpado(a), achando que poderia ter feito algo para evitar o problema. Você direciona a raiva ao parceiro ou à família.

Barganha: é a tentativa de adiar ou mudar um desfecho. É uma forma de negociação, sempre inclui um prêmio ou promessa e tem uma meta estabelecida. “Se me comportar bem logo ficarei bom”.

Depressão: você lamenta, sente pena de si mesmo(a) e fica triste. A sensação queima por dentro; cada momento é uma tortura. O choro é frequente e as lágrimas ajudam-no(a) a se acalmar.

Aceitação: você percebe que a vida deve continuar. Sabe que existem coisas que você pode mudar e coisas que você não pode.

Dica: as fases nem sempre acontecem nesta ordem, podem ir e voltar. O ideal é identificar por qual delas você está passando. Lembre-se: o importante não é o que acontece na sua vida, mas sim como você lida com a situação.

No início, é absolutamente normal que pensemos “Não, não pode ser comigo! Esses exames devem estar errados! Devem ser de outra pessoa!” É muito difícil aceitar que temos uma doença que vai nos custar, no mínimo, muito esforço e coragem para o tratamento! E isso sem contar com a ansiedade de não saber muito bem o que vem pela frente, cirurgias, tratamentos com nomes estranhos, agulhas, soros, aparelhos, exames e mais exames...

Raiva! Muita raiva! “Porque comigo? Tanta gente ruim, mais velha, mais chata, que já viveu mais coisas ou que merecia menos do que eu, ou que não tinha tantos planos.” A fúria é contra todos, porque nos damos conta de que eles estão bem, não estão doentes, e nós estamos aqui... doentes, “passando por tudo isso...”

Mas... e quem sabe se eu for bom? Muito bom... Dedicarei minha vida aos outros se eu melhorar, meu Deus... Quem sabe se Deus não atendeu aos meus apelos cheios de raiva, talvez atenda se eu pedir com calma...

Puxa, nem Deus me curou... Estou começando a ficar muito triste e deprimido... O apoio de minha família tem sido tão importante... e o da equipe também... Preciso aceitar minha doença e tentar me ajudar da melhor forma possível, fazendo os tratamentos adequados e interagindo com minha família e com a equipe.

4

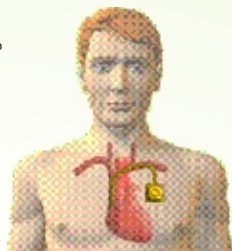
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O TRATAMENTO

Qual a diferença entre quimioterapia e radioterapia?

Quimioterapia: é um tratamento realizado por meio de medicamentos, utilizados para o tratamento do câncer e que podem ser administrados por via oral, aplicados no músculo, na veia, misturados no soro, por via intracavitária (quimioterapia intraperitoneal) e por via intra-tecal (na medula). Alguns pacientes não apresentam veias em condições para puncionar e poderão necessitar de um dispositivo chamado de portocath.

O implante do cateter venoso “portocath” é de suma importância para a criação de uma via de acesso permanente, para introdução de substâncias hipertônicas, principalmente os quimioterápicos. É um procedimento médico, com anestesia local. Consiste em um compartimento colocado sob a pele (abaixo), geralmente na região superior do tórax.

Fonte: www.oralcemo.org.



A principal indicação é para pacientes que irão realizar quimioterapia de longa duração. A manutenção adequada é quase tão importante quanto o tratamento.

Quando um medicamento vai ser aplicado, o “port” é puncionado (perfurado com uma agulha especial) para que seja administrada a medicação. Este acesso pode ser puncionado várias vezes, podendo durar até oito anos. Dentre as vantagens deste cateter totalmente implantável estão: evita punções periféricas repetitivas, diminui

o índice de infecção, dispensa curativo, proporciona um maior conforto ao paciente, não o impossibilitando de suas atividades diárias e não necessitando heparinizações diárias.

As heparinizações têm que ser realizadas periodicamente, que consiste em lavar o cateter com soro fisiológico e solução de heparina, para evitar uma possível obstrução. É um procedimento feito pela enfermeira.

Radioterapia: é um tratamento que busca destruir as células do tumor através da irradiação de ondas de energia originadas de material radioativo, como por exemplo: raio x, cobalto, iodo radioativo. Esses raios não têm cheiro, são invisíveis e você não sente dor durante a aplicação. Antes do início das sessões de radioterapia, o médico radioterapeuta irá examiná-lo, orientá-lo e serão realizadas algumas radiografias de seu corpo nos locais em que as aplicações serão feitas. Após, será marcada uma sessão de simulação (ensaio), cujo objetivo é ajudar no correto planejamento do seu tratamento. As sessões geralmente são diárias (de segunda a sexta-feira) e o número de aplicações varia de acordo com o tipo de doença.

A radioterapia trata o tumor localmente e pode ser aplicada internamente ou externamente (chama-se de braquiterapia), que é muito utilizada no câncer de endométrio, colo uterino e próstata.

• O que é hormonioterapia?

Alguns tumores (próstata, mama, endométrio e útero, por exemplo) podem depender de hormônios para crescerem. Utiliza-se um outro hormônio que sabidamente inibe aquele primeiro hormônio que estimula o crescimento do tumor. Este bloqueio hormonal, que é chamado de hormonioterapia, pode ser utilizado por via oral, intramuscular e/ou subcutânea.

• O que é imunoterapia?

O sistema imunológico do organismo humano tem uma capacidade natural de reconhecer células cancerosas e combatê-las. A Imunoterapia, ou Terapia Biológica, é um tratamento que estimula e fortalece esta função e costuma ser indicada como adjuvante à cirurgia, radioterapia ou quimioterapia.

• **Quanto tempo dura a sessão de quimioterapia?**

A duração depende do tipo de doença e do esquema de tratamento definido pelo médico oncologista.

• **Qual a frequência das aplicações de quimioterapia?**

Podem ser diárias, semanais, quinzenais, mensais ou trimestrais, conforme o tipo da doença.

• **Quais são os efeitos colaterais mais comuns da quimioterapia?**

Os efeitos colaterais são alguns inconvenientes que o medicamento pode causar no paciente e dependem dos tipos de remédios prescritos, e do próprio organismo de cada paciente. Isso significa que alguns efeitos colaterais desagradáveis podem ocorrer com uma pessoa enquanto outra nada sente ou tem sintomas bem leves.

Náuseas (enjôos) e vômitos: podem ocorrer no primeiro dia da aplicação ou nos dias seguintes. Geralmente são colocadas medicações para prevenir estes sintomas no soro, junto com a quimioterapia.

Queda de cabelo (alopecia): nem todos os medicamentos usados em quimioterapia causam este problema, que é passageiro, porque o cabelo e outros pêlos do corpo voltam a crescer assim que o tratamento termina ou mesmo antes.

Feridas na boca: se forem dolorosas e dificultarem a alimentação, procure ingerir alimentos líquidos e pastosos. Mantenha a higiene da boca rigorosamente, evitando o uso de escova de dentes sobre as feridas. Aconselham-se bochechos após as refeições com uma colher rasa de bicarbonato de sódio dissolvido em ½ copo de água. O uso de spray com anestésico deverá ser prescrito pelo médico, se necessário. Evite alimentos ácidos: laranja, limão, abacaxi, tomates, molho de tomate, café. Evite sal em excesso e alimentos temperados.

Febre de 37,8°C ou acima: sempre comunicar ao médico, pois pode ser o início de uma infecção. Utilize um antitérmico (Dórico ou Tylenol 750mg via oral até de 4/4h e procure imediatamente seu médico).

Fraqueza nas pernas, cansaço, desânimo, diminuição do apetite: são sintomas passageiros e não requerem medicações. Procure repousar bastante. Alimentação leve é recomendada.

Dormência nas pontas dos dedos (mãos e/ou pés): pode ser um efeito passageiro ou irreversível, devendo ser comunicado ao seu médico.

Sangramento: se houver presença de sangue na urina, nas gengivas, no nariz, pelas fezes ou outro sangramento anormal ou ainda presença de manchas pelo corpo (petéquias ou hematomas) sempre comunicar o seu médico.

Diarréia: hidrate-se com líquido (água mineral, chás de camomila, hortelã, erva-cidreira, chá verde), água de coco, Gatorade, sucos de frutas, gelatina e não suspenda a alimentação. Acrescente à dieta alimentos ricos em potássio (tomate, banana). Se a diarreia persistir por mais de 24h, comunique ao seu médico.

Constipação ou prisão de ventre: tome bastante líquidos, inclua na sua dieta alimentos ricos em fibras, vegetais, cereais integrais e frutas, e se possível mantenha uma atividade física regular. Se a constipação for crônica, comunique ao seu médico e não tome remédios sem prescrição.

5 ORIENTAÇÕES BÁSICAS

Como a quimioterapia afeta as defesas do organismo?

O sangue é formado pelos glóbulos vermelhos ou hemácias, pelos glóbulos brancos ou leucócitos e pelas plaquetas. Os glóbulos vermelhos carregam o oxigênio para o organismo. Quando a quimioterapia afeta temporariamente a sua contagem, você poderá se sentir cansado e com pouca energia. A medula óssea é a parte central dos seus ossos. Ali são fabricados todos os componentes do sangue (hemácias, leucócitos e plaquetas), e, portanto, é normal que a quantidade desses componentes diminua após alguns dias da administração da quimioterapia.

Os glóbulos brancos são responsáveis pela defesa do organismo contra as infecções. Quando os leucócitos estiverem baixos devido à quimioterapia, procure não entrar em contato com pessoas resfriadas, gripadas ou com infecções. Se você tiver tosse ou febre, ardência ao urinar, vermelhidão ao redor do cateter ou uma espinha inflamada, entre imediatamente em contato com seu médico.

As plaquetas ajudam na coagulação. São elas que fazem parar o sangramento se você tiver um arranhão ou um corte na pele. Se a contagem de plaquetas ficar muito baixa, você poderá sangrar mais facilmente, perceber manchas roxas (equimoses) ou pequenos pontos avermelhados (petéquias) em sua pele. Nesta situação, não escove os dentes com força, prefira barbeador elétrico na depilação, não tire cutícula e seja mais cauteloso em geral.

• Alimentação

Não existem restrições para ingerir alimentos, porém você deve evitar frituras, alimentos gordurosos e doces em excesso. Procure ter uma alimentação saudável (frutas, verduras, legumes e sucos), pois isso ajudará você a se recuperar mais rápido. Com uma dieta rica em proteínas e calorias ficará mais fácil reconstruir as células saudáveis, “danificadas” pela quimioterapia.

• Trabalho

É importante que as atividades habituais sejam mantidas. Se precisar, reduza suas horas de trabalho, converse com seu chefe. Mantendo uma atividade no trabalho você garantirá uma melhor forma física e psicológica, podendo contribuir para sua cura.

• **Exercícios físicos**

Não existem restrições para realizar esportes e/ou qualquer atividade física, a não ser que seu médico contra-indique. Se você se sentir mais cansado que o habitual, limite as suas atividades desportivas e durma mais, mesmo durante o dia. O repouso também é fundamental. Não seja exigente com o seu corpo!

• **Relações sexuais**

A quimioterapia não afeta a atividade sexual e você pode manter relações sexuais normalmente. Durante o tratamento é aconselhável usar algum método contraceptivo, pois alguns tipos de quimioterapia podem causar danos ao feto. Converse com o seu médico sobre o melhor método anticoncepcional para você. Sensação de cansaço, sentir-se menos atraente, preocupado ou ansioso pode interferir em sua vida sexual. Caso aconteça, converse abertamente com seu parceiro, divida seus sentimentos e reconheça que você não está sozinho. Isso o ajudará a entender melhor a fase em que está e superá-la.

• **Menstruação**

A quimioterapia pode provocar alterações no ciclo menstrual, tanto na quantidade do fluxo quanto na ausência da menstruação. Geralmente estas alterações são temporárias e ao término do tratamento devem normalizar.

• **Esterilidade**

Algumas drogas utilizadas no tratamento poderão causar alteração na produção de espermatozóides no homem, podendo ocorrer esterilidade temporária. Fale com seu médico a respeito caso não tenha filhos e, se houver indicação, considere os recursos do banco de esperma. Isso não atrapalha em nada sua performance sexual.

• **Medicamentos**

Não utilize nenhum outro medicamento por conta própria sem levar ao conhecimento de seu médico, pois até mesmo uma aspirina poderá provocar sangramento indesejável.

• **Exposição ao sol**

É aconselhável não tomar sol durante o tratamento, pois o sol pode aumentar os efeitos dos quimioterápicos em sua pele. Mesmo após o término, procure proteger-se com fator de proteção solar 15 ou superior e use com bonés, chapéu, camiseta, etc.

• **Cuidados com a pele**

Sua pele pode ficar um pouco ressecada durante o tratamento de quimioterapia. Use uma loção recomendada pela enfermeira da equipe ou pelo seu médico. Não tome banhos muito quentes ou esfregue sua pele intensamente.

• Alterações emocionais

Não se assuste se você passar por períodos de “altos e baixos” durante o tratamento. Experimentar diferentes sensações é um processo normal frente às mudanças que aconteceram. Conversar sobre essas novas experiências, sentimentos e necessidades com amigos e familiares é muito útil. Uma atitude positiva é sempre muito importante.

• Hidratação

Beba grande quantidade de líquidos durante o tratamento. Muitas drogas quimioterápicas passam pela bexiga e rins. Uma boa hidratação ajuda a prevenir irritações nesses órgãos. Além disso, é muito útil em casos de diarreia, constipação ou de ressecamento da boca.

Lembre-se de sempre comunicar ao seu médico se houver:

- febre (37,8°C ou mais)
- náuseas, vômitos intensos
- diarreia intensa
- falta de ar importante
- dor que não alivia com analgésicos prescritos
- reações de pele (alergias, petéquias, equimoses)
- feridas na boca dolorosas que dificultem a alimentação
- sangramento gengival, retal, ou outro sangramento anormal
- ardência ao urinar, tosse, dor de garganta



NUTRIÇÃO

De que modo os tratamentos para o câncer podem afetar a sua alimentação?

Os métodos de tratamento do câncer (cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormônioterapia e imunoterapia) afetam as células do organismo, atingindo além das células doentes, também as normais e saudáveis, produzindo possíveis desagradáveis efeitos colaterais que causam problemas alimentares. Segue abaixo algumas das principais complicações e dicas para você amenizar estes efeitos:

Perda do apetite: o apetite pode ser afetado pelo mal-estar, náuseas, vômito ou pelo fato de estar deprimido por ser portador de câncer.

Sugestões:

- mantenha a calma, especialmente na hora das refeições e não coma com pressa.
- tente mudar a hora, o lugar, e o ambiente onde comer. Ponha uma mesa colorida, ouça música suave enquanto come.
- coma com outras pessoas ou fique assistindo seu programa de TV favorito durante a refeição.

- coma sempre que tiver fome. Várias e pequenas refeições durante o dia podem até dar melhores resultados.
- ocupe-se com o maior número possível de atividades normais.

Dor na boca ou garganta: a radioterapia, os medicamentos contra o câncer e as infecções, geralmente causam sensibilidade na boca e nas gengivas, além de dor na garganta e no esôfago. Certos alimentos irritam mais a boca, dificultando a mastigação e a deglutição.

Sugestões:

- dê preferência a alimentos fáceis de engolir, como milkshake, sorvetes, purês, iogurtes, melancia, cremes, pudins, mingau, legumes amassados, carne moída...
- evite alimentos irritantes para a boca: frutas cítricas e seus sucos (laranja, tangerina, limão), alimentos condimentados ou salgados, alimentos duros, ásperos ou secos, como legumes crus, granola, torradas, biscoitos.
- cozinhe os alimentos até que fiquem pastosos ou tenros.
- corte tudo em pequenos pedaços.
- misture os alimentos com manteiga, molhos e caldos para facilitar a ingestão.
- use liquidificador ou processador para fazer purês.
- use canudinhos para beber líquidos.
- coma os alimentos frios ou na temperatura ambiente. A comida quente pode irritar mais a boca ou a gengiva.
- enxágüe a boca freqüentemente para retirar os resíduos e bactérias, a fim de facilitar a regeneração dos tecidos.
- se os dentes e as gengivas estiverem sensíveis, o dentista poderá recomendar algum produto especial para higiene bucal.
- se tiver dor, fale com seu médico, que poderá lhe receitar pastilhas e anestésicos para diminuir a sensibilidade da boca e da garganta antes das refeições.

Alterações no olfato e no paladar: os alimentos podem ter gosto amargo ou metálico, especialmente a carne ou outros alimentos ricos em proteínas devido à ageusia, isto é, a perda ou enfraquecimento da sensação gustativa.

Sugestões:

- escolha e prepare alimentos que tenham boa aparência e odor.
- se a carne vermelha tiver odor ou sabor estranhos, dê preferência à carne de frango, peru, peixe ou aos laticínios, mas que não tenham cheiro forte.
- melhore o aroma das carnes (boi, peixe ou frango), deixando-as de molho em sucos e vinhos doces, frutas, molho de vinagre ou agridoce.
- tente usar pequena quantidade de ervas aromatizantes, como manjeriço, orégano e alecrim.
- experimente alimentos acres (laranjas e limões), que tem mais sabor.
- tente usar bacon, presunto ou cebola para aumentar o sabor dos vegetais.

- deixe de comer alimentos que causem sabor desagradável.
- fale com o seu dentista sobre enxaguatórios especiais e sobre a boa higiene bucal.

Xerostomia (secura da boca): a quimioterapia e a radioterapia da cabeça e região do pescoço podem reduzir o fluxo de saliva, causando xerostomia e dificultando o mastigar e o deglutir. A secura na boca também pode mudar o sabor dos alimentos.

Sugestões:

- tente usar alimentos e bebidas muito doces e ácidas, como a limonada, que favorece a produção de saliva (mas não faça isso se sentir também dor na boca ou na garganta).
- chupe balas ou picolés duros e sem açúcar, ou goma de mascar também sem açúcar, que podem auxiliar na produção de saliva.
- use alimentos macios sob a forma de purês, que são mais fáceis de deglutir.
- mantenha os lábios protegidos com manteiga de cacau.
- use molhos de vários tipos para umedecer os alimentos e facilitar a deglutição.
- tome um gole de água de tempos em tempos para facilitar a deglutição e a conversação.
- se o seu problema de secura na boca for muito grave, consulte o médico ou o dentista sobre produtos para proteção da boca e da garganta.

Náusea ou vômito: é um efeito colateral comum da cirurgia, da quimioterapia, da radioterapia e da imunoterapia. A náusea e o vômito poderão impedir a ingestão suficiente de alimentos e dos nutrientes necessários.

Sugestões:

- torradas e biscoitos, iogurtes, sorvetes de frutas, rosquinhas secas, bolos de claras, mingau de aveia, frango sem pele, frutas e vegetais macios, líquidos tomados lentamente, raspadinhas de gelo.
- evite alimentos gordurosos, oleosos ou fritos, muito doces, condimentados ou picantes, e com odores fortes.
- coma pequenas quantidades com frequência e devagar.
- evite comer em locais abafados, quentes ou que tenham cheiros que possam ser repugnantes.
- beba menos líquidos durante as refeições, pois a ingestão de líquidos poderá causar sensação de plenitude e estufamento.
- beba líquidos durante todo o dia, com auxílio de um canudinho, exceto às refeições. As bebidas devem ser frescas ou geladas. Tente congelar suas bebidas favoritas em cubinhos de gelo. Os alimentos quentes podem aumentar a náusea.
- caso a náusea se manifeste durante a manhã, tente comer torrada seca ou biscoitos de água e sal antes de se levantar.
- evite comer uma ou duas horas antes do tratamento se a náusea ocorrer durante a radioterapia ou a quimioterapia.

Diarréia

Sugestões:

- beba muito líquido durante o dia, isso é muito importante porque o corpo pode deixar de absorver água durante a diarreia.
- coma pequenas porções durante o dia, em vez de fazer três grandes refeições.
- procure ingerir líquidos que contenham sódio e potássio (caldos de carne ou sopas sem gordura, banana, pêsego, calda de damasco, batatas fervidas e amassadas, tomates, refrigerantes), pois esses sais minerais são eliminados durante a diarreia.
- alimentos permitidos (pobres em fibras): iogurte, arroz ou macarrão, suco de uva, ovos cozidos, bananas, pão branco, frango ou peru sem pele, carne magra de boi ou peixe (cozido ou assado, não frito), queijo branco.
- alimentos proibidos: frituras, gorduras, vegetais fibrosos e leguminosos como brócolis, milho, feijão, ervilha, repolho, couve, couve-flor; condimentos fortes (pimenta, por exemplo).
- diminua a quantidade de alimentos que contenham cafeína (café, chá preto, guaraná, coca ou pepsí-cola, chocolate, chimarrão).

Constipação (intestino preso): os analgésicos, uma dieta pobre em calorias, fibras e líquidos, e o fato do paciente estar acamado, podem vir a causar constipação.

Sugestões:

- beba muito líquido, no mínimo 8 copos de água por dia (2 litros).
- beba algo quente cerca de 30 minutos antes da hora habitual do seu funcionamento intestinal.
- coma alimentos com fibras: pão integral, cereais, macarrão, frutas frescas (menos banana e maçã sem casca) e verduras em geral, as saladas dêem preferência as cruas do que as cozidas; feijão e ervilha, grãos integrais, como cevada e arroz. Coma frutas com casca.
- faça algum exercício diariamente. Caminhe no mínimo meia hora por dia, se possível. Pergunte ao médico ou fisioterapeuta qual a quantidade e o tipo de exercício mais adequado para o seu caso.
- acrescente farelo de trigo e cereais matinais em alimentos prontos e no pão caseiro.
- se essas sugestões não derem resultado, consulte seu médico, ele irá fornecer uma medicação que alivie a constipação. Nunca utilize laxantes ou reeducadores intestinais por conta própria.

Ganho de peso: às vezes os pacientes engordam durante o tratamento mesmo sem ingerir calorias em excesso. A prednisona pode causar retenção de líquido no organismo, o que induz ao ganho de peso (edema). O peso extra é constituído de água e isso não significa que você está comendo demais. É recomendável uma consulta com a nutricionista para a orientação de uma dieta pobre em sal, pois este provoca mais retenção de água no organismo. Às vezes é necessária a intervenção de medicamentos (diuréticos prescritos pelo médico) que ajudem na liberação do líquido excessivo.

Cáries: se você comer com frequência ou ingerir grande quantidade de doces, poderá precisar escovar os dentes mais vezes por dia.

- não deixe de ir ao dentista regularmente.

- use escova de dentes macia. Caso houver sensibilidade dentária ou da gengiva, solicite ao seu dentista o creme dental adequado.

- enxágüe a boca com água morna quando as gengivas e a boca estiverem doloridas.

- diminua a ingestão de açúcar, caso não esteja com falta de apetite ou emagrecimento.

- evite alimentos que grudem nos dentes, como caramelos ou balas puxa-puxa.

Intolerância à lactose: isso significa que o organismo não consegue absorver o açúcar existente no leite, chamado lactose.

Esta intolerância pode ocorrer após tratamento com certos antibióticos, com a radiação no estômago ou com qualquer tratamento que afete o tubo digestivo. Os sintomas de intolerância à lactose (gases, cólicas, diarreia freqüente) desaparecem algumas semanas ou alguns meses após o término do tratamento, quando o intestino se regenera. Para algumas pessoas as mudanças de hábitos alimentares poderão ser permanentes.

A nutricionista poderá fornecer uma dieta sem lactose, se for o caso.

7 PAPEL DA ENFERMAGEM NO PACIENTE ONCOLÓGICO

No tratamento do câncer, o médico tem um papel fundamental, juntamente com outras áreas que trabalham juntas para o total bem-estar do paciente e sua qualidade de vida. Não poderíamos deixar de citar a atuação da equipe de enfermagem, que acompanha desde a internação prolongada até uma sessão de quimioterapia.

Por ser uma profissão totalmente ligada ao cuidado humano, o vínculo é bastante intenso. As orientações sobre todas as questões de quimioterapia e da doença são dadas desde o começo. Estas orientações vão além de ações puramente físicas, passam a ser ações emocionais, pois o acolhimento e o apoio fazem parte do cotidiano da equipe e do paciente, assim como o vínculo mais acentuado com o passar dos dias.

Uma das atribuições mais importantes do enfermeiro e da sua equipe é prestar ao paciente oncológico todas as orientações relacionadas ao seu tratamento. Por todas as particularidades e complexidade que envolvem o tratamento, sejam elas efeitos colaterais, limitações, hábitos e cuidados específicos no ambiente familiar. Uma questão bem importante é que um paciente bem orientado é a garantia de sua adesão e colaboração ao tratamento.

O papel da enfermagem é saber encorajar estes pacientes a manterem sua qualidade de vida e fazer com que a esperança nunca desapareça.

Precisamos oferecer alternativas, conforto, auto-estima, educação e assistência de qualidade embasada na cumplicidade, respeito e dedicação.



RECOMENDAÇÕES AOS FAMILIARES E AMIGOS DOS PACIENTES

• **A família como equipe**

É muito importante perceber que cada membro da família tem autonomia e necessidades individuais quando ocorre uma crise séria como o câncer. E o paciente também precisa manter a sua autonomia sem assumir um papel infantil e passivo. Na medida do possível, cada um deve continuar a respeitar as suas necessidades e manter a vida como antes. O resultado dessa postura é que cada membro da família fica mais forte para lidar com a doença e tem mais carinho e força para dar ao paciente.

• **Devemos contar?**

Algumas vezes os membros da família são os primeiros a saber o diagnóstico e podem pensar se devem ou não contar para os pacientes. Os pacientes com câncer podem viver mais que todos nós, mas têm o direito de saber e decidir como vão passar os dias que têm pela frente. Durante o período do diagnóstico, tanto o paciente quanto os membros da família passam por importantes alterações emocionais e precisam poder dividir seus sentimentos. A melhor razão para compartilhar o diagnóstico é que o câncer pode ser muito solitário e ninguém precisa passar por isso sozinho. No entanto, é necessário levar em conta que a família é quem mais conhece o paciente. Aproveitar esse vínculo para com muita sensibilidade tomar conhecimento do diagnóstico pode trazer mais benefícios ao paciente. O paciente e a família podem e devem compartilhar não apenas momentos de ansiedade e tristeza, mas também amor e alegria, expressando apreço uns pelos outros e superando situações onde encontrariam dificuldades.

EQUIPE RESPONSÁVEL PELAS INFORMAÇÕES:

Aline Lucas Nunes

Enfermeira do Programa Saúde em Dia / Centro Clínico Gaúcho – COREN - 111616

Daniela Fetter Telles Nunes

Psicóloga do Programa Saúde em Dia / Centro Clínico Gaúcho – CRP 07/08077

Fernanda Bongiorno

Nutricionista do Programa Saúde em Dia / Centro Clínico Gaúcho – CRN - 5460 P

Lígia Teresinha Arype Ilha

Médica Oncologista do Centro Clínico Gaúcho – CRM 16579

Vanessa Cabrera

Médica do Programa Saúde em Dia / Centro Clínico Gaúcho – CRM 24834

2009



Centro Clínico Gaúcho
Planos de Saúde Empresariais

Av. Cel. Frederico Linck, 25
Fone (51) 3287.9290

www.centroclinicogaucho.com.br