

GUIA PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS



Seja bem-vindo(a) ao Centro de Oncologia da Unimed Joinville.

Este material foi preparado para garantir sua total satisfação durante o período do seu tratamento. Nele você encontrará:

- **Dicas para lidar com o diagnóstico e suas implicações**
- **Informações sobre os principais efeitos colaterais do tratamento**
- **Espaço para anotar suas dúvidas que devem ser sanadas com a equipe.**

No Centro de Oncologia da Unimed, você contará com o comprometimento de toda equipe de profissionais, além dos recursos necessários para que tenha acesso a tratamentos que sigam os mais rigorosos padrões de qualidade.

Sinta-se acolhido, seguro e tranquilo. Conte com nossa equipe durante todo o processo.

Equipe Unimed Joinville

SUMÁRIO

1. O que é o câncer? 4

2. Estou com câncer, e agora? 4

3. Meu tratamento 5

- 3.1. Conhecendo os tratamentos para o câncer 5
- 3.2. Dicas para iniciar o seu tratamento 7
- 3.3. Orientações para o dia da quimioterapia 8
- 3.4. Uso de infusores 10

4. Orientações gerais 11

5. Efeitos colaterais do tratamento 13

- 5.1. Outros efeitos colaterais 18

6. Cateter 20

- 6.1 Como o cateter é colocado? 20
- 6.2 Cuidados com o catéter 20

7. Cuidados multidisciplinares 21

- 7.1. Apoio psicológico 21
- 7.2. Fisioterapia 22
- 7.3. Fonoaudiologia 22
- 7.4. Terapia Ocupacional 22
- 7.5 Navegação do Cuidado 23

8. Crioterapia Capilar 24

- 8.1. O que é? 24
- 8.2 O que trazer no dia do tratamento 24
- 8.3 Durante o tratamento 25

9. Quando procurar atendimento de emergência? 26

11. Cuidados durante o tratamento 27

- 11.1. Atividade Física 27
- 11.2. Vacinação 27
- 11.3. Acompanhamento odontológico 28
- 11.4. Sexualidade 28
- 11.5. Contato com animais 29

12. Direitos do paciente com câncer 30

Horários de funcionamento 31

Unimed ta na mão! 31

Canais de atendimento 32

1. O QUE É O CÂNCER?

A neoplasia, também chamada de câncer, é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças. O câncer se desenvolve quando um grupo de células sofre modificações em seu material genético e passam a crescer e se multiplicar desordenadamente, invadindo os tecidos e órgãos.

O câncer pode ocorrer com qualquer pessoa, em qualquer idade e em qualquer parte do corpo. Ele não é contagioso, não é transmissível e nem sempre é hereditário.

A doença pode ser causada por diferentes fatores. No entanto, o uso de álcool, fumo, drogas, alimentação inadequada e predisposição hereditária aumentam os riscos de desenvolvê-la.

2. ESTOU COM CÂNCER, E AGORA?

A confirmação do câncer sempre requer a retirada de uma pequena amostra de tecido para análise (biópsia). Quando confirmada a malignidade da doença, o oncologista indicará os melhores tratamentos e acompanhará todo o processo com você.

Neste período entre o diagnóstico e o início do tratamento, conheça mais histórias de pessoas que já tiveram a doença e que conseguiram superar esta etapa. Aproveite também para conversar com seu médico e saber mais sobre o seu tipo de câncer e o estágio em que se encontra, para que ele possa esclarecer todas as suas dúvidas.

3. MEU TRATAMENTO

Para cada tipo de câncer, existe um tratamento diferente que é o mais adequado e indicado. Essa decisão é tomada pelo médico oncologista, que define o tempo de tratamento, quais medicamentos devem ser usados e se será utilizada apenas uma terapia ou se será combinada mais de uma.

3.1. Conhecendo os tratamentos para o câncer

Cirurgia Oncológica

A cirurgia oncológica é a remoção do tumor. Pode ser realizada antes ou depois de outros tratamentos. Existem 3 tipos:

- **Cirurgia Curativa:** realizada quando há expectativa de remoção de todo o tumor
- **Cirurgia Adjuvante:** realizada como tratamento complementar à quimioterapia ou radioterapia para remover os resíduos do tumor
- **Cirurgia Paliativa:** alternativa para aliviar sintomas de dor ou compressão, ajudando a melhorar a qualidade de vida do paciente e a controlar sintomas

A cirurgia oncológica também é uma forma de avaliar a extensão da doença. Ou seja, em alguns casos, o estadiamento do câncer só é possível de ser certificado durante o ato cirúrgico.



Radioterapia

A radioterapia é um tratamento local no qual se utilizam radiações ionizantes, que podem destruir as células do tumor ou impedir que se multipliquem. Essas radiações não são vistas durante a aplicação e que o paciente não sente.

Em alguns casos, a radioterapia pode ser usada em conjunto com a quimioterapia, o que chamamos de tratamento concomitante.

A radiação pode causar irritações, queimaduras e descamação no local da aplicação.

Quimioterapia

É um tipo de tratamento em que se utilizam medicamentos para afetar o funcionamento celular. Os medicamentos, em sua maioria, são aplicados na veia, podendo também ser administrados por:

- Via oral (comprimidos, cápsulas ou líquidos)
- Intramuscular (injeções no músculo)
- Subcutânea (abaixo da pele)
- Tópica (creme ou pomada)
- Intratecal (pela espinha dorsal).

Estes medicamentos se misturam com o sangue e são levados a todas as partes do corpo, destruindo as células doentes que estão formando o tumor e impedindo, também, que se espalhem.

O intervalo entre as aplicações permite a recuperação do corpo, formando novas células e melhorando suas defesas. O médico poderá aumentar ou espaçar o intervalo entre as aplicações, conforme o acompanhamento de exames ou algum outro motivo. A duração do tratamento varia conforme a necessidade de cada paciente. É importante seguir o que for recomendado e não faltar nos dias agendados.

Imunoterapia

A imunoterapia, ou terapia biológica, é um tipo de tratamento que visa combater o avanço da doença pela ativação do próprio sistema imunológico do paciente. É indicada como adjuvante às outras opções de tratamento.

A ideia é que, com o uso de medicamentos, o organismo do paciente elimine a doença de forma mais eficiente e com menos toxicidade.

3.2. Dicas para iniciar o seu tratamento

Prepare-se para as consultas

Não tenha medo de fazer muitas perguntas. Anote suas dúvidas e traga com você para as consultas, bem como seu progresso e qualquer efeito colateral que tenha sentido.

Às vezes a quantidade de informação que você recebe em cada consulta pode ser desgastante. Pergunte ao seu médico se você pode gravar as consultas, assim você poderá ouvir novamente a conversa mais tarde. Ou traga um amigo ou parente para ajudar a lembrar de tudo o que foi dito – eles também podem fazer perguntas à equipe médica.

Traga um acompanhante

É permitida a entrada de apenas um acompanhante, com idade igual ou superior a 18 anos. Para pacientes idosos, debilitados e crianças, a presença de acompanhante é obrigatória.

Seja organizado

Compareça a todas as consultas.

Tenha uma rede de apoio

Lembre-se: você não está sozinho.

Quando se sentir à vontade, deixe que outras pessoas participem de sua jornada e aprenda com suas experiências e ideias. Compartilhe suas tarefas com pessoas do seu cotidiano e em quem você confia (por exemplo, alguém pode ajudar você a planejar com antecedência como ir e voltar da consulta.)

Relate seus sintomas

Não deixe de detalhar todo e qualquer efeito colateral à equipe médica. Sua equipe está ali para ajudar, e eles precisam estar completamente informados para que possam fornecer o melhor tratamento possível. O registro de seus efeitos colaterais é essencial para monitorar o seu progresso.

Uso de medicamentos

Antes da quimioterapia, tome seus medicamentos e informe à equipe de atendimento da Unimed sobre a ingestão, mesmo se forem de uso contínuo.

Não utilize nenhum medicamento sem receita médica e sem informar o seu médico. O medicamento poderá interagir com outros que você já utiliza, ocasionando anulação, diminuição ou aumento do efeito.

3.3. **Orientações para o dia da quimioterapia**

- Não agende outros compromissos no dia da sessão. Reserve-o para o seu tratamento
- Use roupas confortáveis para que os braços fiquem livres e lembre-se de trazer uma blusa de frio para o ar-condicionado da sala
- Não pinte as unhas da mão em dia de sessão de quimioterapia

- Traga garrafa de água para manter a hidratação durante todo o procedimento
- Se achar necessário, traga um lanche (seguindo as orientações e sugestões da nutricionista)
- Faça algo que você goste para passar o tempo: você pode ler um livro, revistas, usar celular ou tablet, assistir um filme ou ouvir música
- Traga seus documentos pessoais
- A coleta de exames deverá ocorrer um (01) dia antes da aplicação, no laboratório da Unimed Joinville (Rua Dr. João Colin, 1214 ou Rua Anita Garibaldi, 936). Caso colete em laboratório externo, o exame deverá ser enviado no dia anterior à aplicação para o WhatsApp da Enfermagem: (47) 99987-0851 ou trazê-lo impresso no dia da aplicação
- No dia da sessão, entregue para o enfermeiro a caderneta de agendamento
- Ao finalizar o procedimento, certifique-se que a caderneta foi devidamente preenchida e devolvida a você
- As quimioterapias de uso oral são entregues pelo farmacêutico de acordo com o intervalo exigido para cada tratamento. Os medicamentos orais oferecem a comodidade de serem tomados em casa, porém necessitam de um acompanhamento do médico e da equipe. Compareça nos dias agendados com os resultados dos exames solicitados



3.4. **Uso de infusores**

O infusor, ou bomba de infusão portátil, é um dispositivo descartável utilizado para a aplicação de quimioterapia por tempo prolongado. Ele é recomendado para a administração medicamentosa em domicílio, oferecendo comodidade, liberdade e desempenho seguro das atividades diárias.

Porém, alguns cuidados devem ser tomados durante o seu período de uso:

- Fixe o restritor de fluxo com o auxílio de uma fita adesiva para garantir que esteja sempre em contato com a pele e que a aplicação do fármaco seja feita no tempo correto
- Caso apresente dor, inchaço ou vermelhidão na área do cateter, informe a equipe de enfermagem para avaliação da infusão correta do medicamento
- Sempre que possível, mantenha o infusor na linha abaixo da altura do cateter, principalmente ao se deitar
- Observe a progressão da administração do medicamento através das marcas de graduação encontradas no reservatório transparente. A velocidade de infusão é muito lenta, portanto realize este controle a cada 4 a 6 horas
- Mantenha o reservatório em sua bolsa protetora para transporte
- Caso ocorra qualquer intercorrência, entre em contato com a equipe de Enfermagem, para avaliação de problemas relacionados com o uso do equipamento

4. ORIENTAÇÕES GERAIS

- Evite exposição ao sol das 10h às 16h. Proteja a área do rosto e cabeça com chapéus e bonés, e não esqueça de usar protetor solar com fator mínimo 30
- Mantenha-se hidratado bebendo pelo menos 2 litros de água por dia
- Evite aglomerações e locais pouco ventilados
- Evite contato com pessoas que estejam com doenças infecciosas como resfriado, gripe, herpes
- Evite realizar visitas hospitalares, a não ser quando necessário
- Antes de receber qualquer visita, não tenha receio de perguntar se a pessoa está apresentando sintomas gripais. Caso esteja, com toda educação, explique que a visita será mais segura para você após a pessoa recuperar-se
- Lave bem as mãos com sabão antes das refeições, antes e depois de ir ao banheiro e ao voltar da rua
- Cuide ao cortar as unhas e evite retirar as cutículas durante o período
- Evite usar lâminas para não se machucar ao fazer a barba ou se depilar
- Tenha em casa um termômetro. Caso apresente febre, anote o dia, a hora e a alteração de temperaturas
- Cuide da sua imunidade alimentando-se bem, descansando e praticando atividades físicas leves
- É importante manter-se ocupado e seguir com a prática de atividades na medida em que as condições de saúde permitam. Manter-se ativo é importante, mas também é necessário fazer períodos de repouso
- Seja compreensivo consigo mesmo e perceba os “sinais” que o seu corpo dá.
- Não use medicamentos sem avisar o médico ou a equipe do setor quimioterápico
- Evite o uso de cigarros e bebidas alcoólicas
- Tome apenas vacinas indicadas pelo seu médico
- Evite realizar tratamentos dentários durante o período. Caso seja necessário, converse com seu médico para avaliar a conduta mais adequada para o seu problema



- Prefira escovas de dentes com cerdas macias para escovar os dentes e use fio dental com delicadeza
- Tome pelo menos um banho ao dia. Evite banhos muito quentes já que eles colaboram para o ressecamento da pele, que pode agravar ainda mais o ressecamento característico da quimioterapia
- Opte por hidratantes com base neutra e sem perfume
- Toda dúvida e orientação sobre seu tratamento deve ser feita diretamente ao seu médico ou para a equipe de saúde (enfermeiro, farmacêutico, nutricionistas e psicólogos)
- Para solicitar seu atestado, entre em contato diretamente com as nossas recepcionistas
- Solicite com antecedência guias de exames e receitas de medicamentos. Não deixe que seu medicamento acabe para solicitar a receita, isso pode comprometer seu tratamento
- Para entrega de exames médicos, você deve agendar uma nova consulta, exceto para entrega de exame de sangue solicitado para quimioterapia
- A equipe de Enfermagem não está autorizada a ficar com resultados de exames para repassar ao médico, somente quando solicitado pelo próprio médico previamente.

5. EFEITOS COLATERAIS DO TRATAMENTO

Os efeitos colaterais são bem conhecidos dos médicos e podem ser prevenidos ou diminuídos de intensidade com orientação adequada.

Os efeitos podem variar de acordo com os medicamentos, doses e particularidades de cada organismo. O paciente não necessariamente irá enfrentar todos os efeitos listados abaixo. Caso não haja o aparecimento de efeitos colaterais, ou eles sejam mínimos, isso não significa que o tratamento não esteja sendo eficaz.

Queda do cabelo e pêlos

Pode ser total ou parcial. Este efeito é temporário e reversível, tanto o cabelo quanto o pêlo voltam a crescer após o término da quimioterapia.

O que fazer?

- Cortar o cabelo mais curto que o habitual quando ele começar a cair
- Usar bonés, bandanas, lenços ou peruca
- Aplicar filtro solar FPS 30 no couro cabeludo quando estiver exposto ao sol
- Usar shampoo neutro
- Evitar o uso do secador, de tinturas e outros produtos químicos

Feridas na boca

A quimioterapia pode provocar o aparecimento de feridas na boca, estômago e intestino. O que fazer?

- Dar preferência a alimentos gelados, líquidos ou pastosos
- Verificar diariamente se ocorrer alterações na gengiva, boca, dente, como surgimento de pontos vermelhos e/ou brancos, sangramento ou dor
- Manter a boca sempre limpa, principalmente após as refeições, utilizando escova de dente com cerdas macias
- Não utilizar soluções para enxague bucal que contenham álcool
- Evitar alimentos ácidos, condimentados, de consistência dura e quente

- Fazer bochechos com chá de camomila e malva
- Manter os lábios sempre hidratados.

Xerostomia (boca seca)

A boca seca pode ser causada pela quimioterapia ou radioterapia, que prejudicam as glândulas salivares. A boca seca causada pela quimioterapia torna a saliva mais espessa, provocando a sensação de boca seca, que geralmente é temporária e se reverte de duas a oito semanas após o término do tratamento.

O que fazer?

- Ir ao dentista antes de iniciar o tratamento do câncer para verificar a saúde da boca e dos dentes
- Estimular a produção de saliva com balas de limão, chicletes sem açúcar ou picolés
- Escovar os dentes pelo menos quatro vezes por dia, com escova de cerdas macias e creme dental com flúor
- Passar fio dental suavemente uma vez por dia

Enjoos, vômitos, perda do apetite e alterações no paladar

Alguns remédios podem causar irritação nas paredes do estômago e intestino, causando os sintomas descritos. O que fazer?

- Comer lentamente e em porções menores ao longo do dia
- Tomar os remédios contra enjoos e vômitos conforme orientação médica, e não somente quando apresentar os sintomas
- Temperar a comida com gotas de limão ajudam a estimular o paladar
- Evitar alimentos e carnes gordurosas e condimentadas (pimenta, cominho, etc.)
- Alimentar-se em ambientes tranquilos e livre de odores
- Não ficar próximo à cozinha durante o preparo dos alimentos
- Se não apresentar feridas na boca, pode-se consumir balas azedas, de hortelã ou menta, que ajudam a melhorar o gosto da boca
- Fazer bochechos antes das refeições.



DICA

Varie sua dieta com novas comidas e receitas. Para isso, a Unimed Joinville possui um livro de receitas com suplemento que podem ser feitas em casa



Lembre-se: O importante não é a quantidade de alimentos, mas sim os nutrientes e calorias fornecidos, mesmo que consumidos em pequenas quantidades ou como lanche. Em caso de dúvidas, converse com a nutricionista.

Hiperpigmentação

Alguns remédios utilizados no tratamento quimioterápico podem causar escurecimento da pele quando exposta aos raios solares, principalmente nas dobras das articulações, nas unhas e no trajeto das veias.

O que fazer?

- Usar protetor solar diariamente com fator mínimo de 30 em toda região do corpo exposta. Reforçar o produto ao longo do dia
- Evitar o uso de perfume.

Febre e infecção

Nem sempre a febre indica infecção. No caso de pacientes com câncer, a temperatura igual ou superior a 37,8° C pode ser um sinal de uma reação do organismo aos agentes quimioterápicos. Contudo, devido a imunidade estar baixa, é importante estar sempre atento aos sinais de febre, principalmente se for no período de maior risco de infecção (de 10 a 14 dias após a aplicação da quimioterapia).

Suspensão temporária da menstruação, menopausa precoce ou andropausa nos homens

O que fazer?

- Devido à possibilidade de esterilidade, os homens podem fazer a coleta de esperma para o congelamento de sêmen
- Evitar a gravidez durante o tratamento.

Anemia, leucopenia e trombocitopenia

Os remédios usados para combater as células doentes podem afetar também algumas das células saudáveis do nosso organismo.

As células mais afetadas são as do sangue, como os glóbulos brancos (que defendem nosso organismo de infecções), os glóbulos vermelhos (que transportam oxigênio para todas as partes do nosso corpo) e as plaquetas (que atuam na coagulação do sangue). Quando as taxas sanguíneas diminuem, podem aparecer sintomas como cansaço aos pequenos esforços, falta de ar, palidez, febre, pintas avermelhadas na pele, manchas roxas e vermelhas e sangramentos.

O que fazer?

- Manter boa higiene corporal e bucal
- Inspecionar regularmente a pele, boca, ouvido e nariz à procura de alguma lesão ou manchas
- Proteger a pele de ferimentos ao se depilar, barbear, cortar as unhas e não espremer cravos e espinhas
- Manter um bom sono e repouso
- Manter uma dieta saudável, rica em legumes, verduras, frutas e cereais e pobre em gorduras
- Medir a temperatura sempre que perceber qualquer alteração.

Cansaço, falta de ar, palidez e tontura

Pode ocorrer por diferentes motivos, como a própria doença e o tratamento, ou fatores como estresse, ansiedade, falta de sono ou alimentação inadequada.

O que fazer?

- Planejar o seu dia com intervalos de descanso alternados com as suas atividades diárias
- Não descansar por períodos prolongados demais. Às vezes, isso pode deixar

você ainda mais cansada e sem ânimo

- Fazer pequenas caminhadas e exercícios leves
- Praticar terapias complementares, como ioga, meditação, oração, entre outros
- Quando estiver deitado, primeiro sentar-se para então se levantar lentamente e, assim, evitar tonturas
- Alimentar-se bem
- Beber bastante líquido.

Neuropatia periférica

Às vezes pode-se sentir formigamento ou dormência, outras vezes, é como uma pontada ou uma ardência ou ainda aumento da sensibilidade à temperatura. Pode apresentar-se uma dor intensa que pode tornar difícil executar tarefas rotineiras, como abotoar a camisa, contar moedas ou caminhar. Começa geralmente nas mãos e nos pés, e sobe gradualmente pelos braços e pernas.

Diarreia

Ocorre quando há alterações no volume, frequência e consistência das fezes em um período de 24 horas. Alguns remédios podem causar diarreia em maior ou menor intensidade.

O que fazer?

- Manter-se hidratado ingerindo água, chá, sucos (caju, limão, goiaba), isotônicos ou água de coco
- Dar preferência a alimentos sem gorduras e condimentos como: arroz, batata, cenoura, banana, maçã, caju, goiaba e frango
- Beber pelo menos dois litros de líquido por dia
- Caso a diarreia persistir por mais de dois dias, procure o Pronto Atendimento.

Constipação (intestino preso)

Ocorre quando há dificuldade de evacuar ou quando há retenção de fezes por vários dias.

O que fazer?

- Optar por alimentos ricos em fibras como: laranja, mamão, ameixa, uva, vegetais e cereais integrais
- Beber mais líquidos (água, sucos, chás e refrescos, por exemplo)
- Praticar exercícios físicos leves como, por exemplo, caminhada
- Estabelecer um horário regular para evacuar.

5.1. **Outros efeitos colaterais:**

Além dos efeitos colaterais citados acima, a quimioterapia pode causar outros efeitos como:

- Artralgia (dores nas articulações)
- Formigamento
- Perda de sensibilidade nas mãos e pés
- Dor de estômago
- Dificuldades de pegar objetos e abotoar roupas
- Escurecimento da veia
- Unhas fracas e quebradiças
- Diminuição da audição
- Aparecimento de espinhas e cravos (acne)
- Alteração na coloração da urina
- Secura vaginal
- Sensação de calor
- Sensibilidade ao frio
- Alteração do desejo sexual
- Entre outros.

6. CATETER: O QUE É E QUAIS SÃO OS CUIDADOS

O cateter é um tubo especial inserido em uma veia, deixando-a sempre disponível. Ele foi desenvolvido para facilitar a administração de medicamentos, oferecendo mais segurança e conforto nas aplicações de medicamentos e transfusões.

É recomendado quando o tratamento requer a administração frequente de medicamentos.

6.1 Como o cateter é colocado?

O cateter é implantado por meio de um procedimento cirúrgico simples, com anestesia local ou geral. O paciente poderá ter alta no mesmo dia.

Após o procedimento, siga as orientações do médico.

6.2 Cuidados com o catéter

- No dia seguinte à implantação, retire o curativo, lave a incisão cirúrgica com água e sabão durante o banho e mantenha-a descoberta.
- Observe diariamente as condições da pele. Nos primeiros dias de pós-operatório pode ocorrer um pequeno inchaço e hematoma decorrentes da cirurgia. Essas alterações devem desaparecer de 7 a 10 dias após a colocação. Se os sintomas aumentarem ou caso seja notada a presença de secreção, verme-

lhidão acentuada no local e/ou febre, entre em contato imediatamente com o cirurgião

- Os pontos devem ser retirados de 7 a 10 dias após a implantação. Confirme com o cirurgião a data do procedimento
- Após a cicatrização, você poderá realizar suas atividades normalmente, sem qualquer restrição ao seu estilo de vida
- O cateter permanecerá durante todo o período do tratamento ou enquanto o médico recomendar.

A retirada dos pontos deve ser realizada no **Ambulatório de Curativos da Unimed Joinville – Espaço Viver Bem**, mediante agendamento pelo Whatsapp (47) 99042057, opção 1- Sou Cliente Unimed, 8- Ambulatório de Curativos e Ostomias.

IMPORTANTE: Se o seu cateter não for utilizado no intervalo de 90 dias, agende uma nova “salinização”, para garantir a sua permeabilidade durante futuras administrações medicamentosas.

7. CUIDADOS MULTIDISCIPLINARES

O Centro de Oncologia da Unimed de Joinville conta com uma equipe multidisciplinar composta por profissionais experientes e especializados, proporcionando atendimento de excelência para nossos beneficiários.

A atenção envolve um trabalho em conjunto dos vários profissionais: enfermeiros, médicos, psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, farmacêuticos, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, entre outros.

Visando uma assistência personalizada e integral, nossa equipe multidisciplinar tem o objetivo de colocar o paciente no centro do cuidado.

7.1. Apoio psicológico

O impacto de um diagnóstico de câncer e todo o seu tratamento podem despertar sentimentos de tristeza, raiva, medo, ansiedade e depressão, que são vivenciados pelo paciente e sua família como um momento muito difícil.

O papel do psicólogo hospitalar é de auxiliar na compreensão do seu adoecimento através do apoio emocional, auxiliando você a lidar com as dificuldades dos tratamentos e a desenvolver estratégias saudáveis para enfrentar todas as etapas do tratamento.

É através da empatia, escuta e acolhimento, que este profissional poderá oferecer suporte emocional a você e seus familiares.

Aproveite este espaço, compartilhe e permita receber ajuda.

7.2. Fisioterapia

A Fisioterapia em pacientes oncológicos atua de forma multifatorial, com o objetivo de preservar e restaurar a integridade cinético-funcional, além de prevenir e tratar as alterações causadas pelo tratamento.

Você pode receber o apoio do fisioterapeuta durante todo o processo. Seu principal objetivo é minimizar as possíveis complicações decorrentes da doença e do tratamento como dor, fraqueza muscular, fadiga, alterações respiratórias, entre outros.

7.3. Fonoaudiologia

Funções importantes como a fala, voz, audição, movimentos faciais e deglutição (ato de engolir líquidos e alimentos) podem apresentar alguma alteração durante o tratamento oncológico, mas principalmente em pacientes que realizam tratamento de cabeça e pescoço. Essas alterações são de responsabilidade do fonoaudiólogo avaliar, diagnosticar e reabilitar.

7.4. Terapia Ocupacional

A Terapia Ocupacional tem o objetivo de garantir a execução das atividades cotidianas de forma independente, satisfatória e segura, ainda que o tratamento oncológico possa limitar ou impactar a rotina do paciente.

O terapeuta ocupacional tem a sua atuação voltada às necessidades individuais e pode auxiliar para a diminuição dos impactos negativos no cotidiano.



7.5. Navegação do Cuidado

A Navegação de Pacientes é uma estratégia de coordenação do cuidado que visa oferecer suporte contínuo às pessoas com câncer, aos seus familiares e às instituições de saúde, acompanhando todas as fases do cuidado oncológico.

O enfermeiro navegador acompanha o paciente ao longo de todo o tratamento, monitorizando os efeitos secundários relacionados com a quimioterapia. Seu papel é orientar quanto aos cuidados necessários, identificar precocemente possíveis complicações e encaminhar para o atendimento mais adequado, contribuindo para a redução de deslocações desnecessárias ao Pronto Atendimento.

É fundamental que o paciente relate sempre as suas queixas e sintomas ao enfermeiro navegador. No entanto, em situações que ocorram durante a noite, fins de semana ou feriados, deve dirigir-se diretamente ao Pronto Atendimento.

8. CRIOTERAPIA CAPILAR

8.1 O que é?

Trata-se de uma touca térmica conectada a uma unidade refrigeradora, utilizada pelo paciente antes, durante e após a administração do quimioterápico.

O sistema resfria o couro cabeludo até a temperatura de 18°C, mantendo-a durante todo o procedimento por ação de um líquido gelado que circula pela touca. Este resfriamento provoca a diminuição do fluxo sanguíneo na região capilar, evitando ou reduzindo a perda dos fios.

8.2. O que trazer no dia do tratamento

- Venha bem agasalhado com roupas confortáveis e quentes (meias, casacos, etc.)
- Traga um condicionador de sua preferência (sem fragância, livre de sulfatos e parabenos)
- Traga uma escova de cabelo ou pente de dentes largos
- Para seu maior conforto durante o procedimento, disponibilizamos manta e chá quentinho no setor.



8.3. Durante o tratamento

- Vá ao banheiro antes de iniciar. Não é permitido desligar o equipamento durante os primeiros 45 minutos de procedimento
- Após os primeiros 45 minutos, se precisar ir ao banheiro, solicite ajuda à equipe de Enfermagem
- Qualquer desconforto, comunique a equipe de Enfermagem sem hesitar.

9. QUANDO PROCURAR ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIA?

- Aumento da temperatura corpórea (igual ou maior a 37,8°C)
- Mais que cinco ou seis episódios de diarreia líquida em 24 horas
- Náusea e vômitos que o impeçam de se alimentar e de beber líquidos
- Dor não controlada com as medicações utilizadas
- Hemorragia em qualquer parte do corpo
- Urina em quantidade e frequência menores que o habitual
- Desmaio ou perda da consciência
- Falta de ar ou dificuldade de respirar
- Sensação de dor ou ardência ao urinar, ou dificuldade de controlar a urina
- Visão dupla ou borrada
- Dor localizada ou intensidade anormal
- Sangramento em qualquer região do corpo, incluindo sangue na urina ou nas fezes
- Manchas ou placas avermelhadas pelo corpo

Procure ajuda sempre que se sentir mal e não saiba identificar a natureza do problema.

10. CUIDADOS DURANTE O TRATAMENTO

10.1. Atividade Física

Os tratamentos oncológicos, na maioria das vezes, podem trazer alguns efeitos adversos que interferem na qualidade de vida.

Para minimizar esses efeitos, a atividade física é uma importante ferramenta, que promove o aumento da força muscular e a capacidade funcional, diminui a fadiga, equilibra os níveis hormonais, reduz o tempo do trânsito gastrointestinal, fortalece as defesas do corpo e ajuda a manter o peso corporal adequado.

A prática de pelo menos 30 minutos de atividade física por dia pode ser benéfica em todas as fases do seu tratamento. Pratique atividades de baixa intensidade, como andar, subir escadas, pedalar e dançar.

Antes de realizar qualquer atividade física, converse com seu médico oncológico e faça sempre acompanhamento com profissionais de educação física especializados.



DICA

Conheça o Programa Transformar da Unimed Joinville. Com treinos personalizados por um profissional, você realiza suas atividades físicas com supervisão, garantindo mais qualidade de vida.

10.2. Vacinação

Antes de se vacinar em campanhas de imunização, questione o seu médico se você pode tomar a vacina a ser aplicada.

10.3. Acompanhamento odontológico

Antes de se vacinar em campanhas de imunização, questione o seu médico se você pode tomar a vacina a ser aplicada.

Manter uma boa saúde bucal é fundamental durante o tratamento oncológico, afinal, a boca é conhecida como a porta de entrada do corpo. Porém alguns tratamentos odontológicos não podem ser realizados neste período. Antes de realizar qualquer procedimento, converse com seu médico.

10.4. Sexualidade

A sexualidade, ao longo do tratamento oncológico, pode ser influenciada por diferentes fatores. Primeiramente, o impacto emocional do diagnóstico – as dúvidas, preocupações e conflitos. E há também as mudanças físicas que podem resultar dos tratamentos, como fadiga, dores, náuseas, perda de cabelos, problemas com a autoestima, entre outras.

A atividade sexual pode ser mantida durante o tratamento, porém, se houver alterações de exames, como imunidade ou plaquetas baixas, deve-se evitar.

Os tratamentos podem causar efeitos colaterais na vida sexual, como:

- **Ciclo menstrual:** Os fármacos utilizados no tratamento podem provocar alteração do ciclo menstrual ou até mesmo a interrupção completa da menstruação em algumas mulheres. Após o término do tratamento, o ciclo menstrual pode voltar ao seu funcionamento normal, principalmente nas pacientes mais jovens. Informe atrasos menstruais ao médico.
- **Gravidez:** As pacientes em idade fértil devem utilizar um contraceptivo de sua preferência uma vez que os medicamentos utilizados podem causar malformação do feto. Verifique com seu médico a necessidade do uso de contraceptivos e o tempo que terá que aguardar até que possa engravidar. O mesmo vale para os homens. Você pode fazer um banco de esperma, para que possa diminuir este tempo de espera pós-tratamento.
- **Fertilidade:** Alguns remédios podem impactar na fertilidade. Para isso, exis-

tem clínicas que realizam a preservação de óvulos e espermatozoides. Procure se informar sobre o assunto e tire as dúvidas com o seu médico.

- **Lubrificação da vagina:** Alterações hormonais causadas pela quimioterapia ou radioterapia podem resultar em coceira, ardor ou ressecamento do tecido vaginal. A melhor maneira de resolver essa questão é utilizar lubrificantes à base d'água.
- **Impotência sexual:** Na maioria das vezes, a hormonioterapia e alguns tipos de quimioterapia também interferem na sexualidade dos homens. Entre os efeitos colaterais previstos está a redução da libido e a impotência sexual. É essencial conversar com o seu médico para aliviar esses sintomas adversos.
- **Desejo sexual:** O estresse e também alguns medicamentos podem diminuir o desejo sexual ou causar mudanças físicas na região genital, devido à diminuição do fluxo sanguíneo. Converse com o seu médico a respeito.
- **Contágio:** O câncer, mesmo quando causado por vírus, não é uma doença contagiosa, como a gripe, por exemplo. Portanto, ele não passa de uma pessoa para outra durante a relação sexual. Apesar disso, existem alguns vírus oncogênicos (que são capazes de gerar câncer) que podem ser transmitidos pelo sexo, como o da hepatite B, que pode levar ao câncer de fígado. Para uma relação sexual segura, use sempre camisinha. Além disso, o preservativo pode prevenir infecções, caso esteja no período de baixa imunidade.

10.5. Contato com animais

O ato de abraçar o seu animal de estimação é muito relaxante para a mente e para o corpo. Durante o abraço, a frequência cardíaca é reduzida e o cérebro libera ocitocina – hormônio do bem-estar.

Isso tem um impacto muito importante no organismo, pois o corpo para de trabalhar excessivamente e, assim, ajuda a reduzir os desconfortos físicos, tais como a dor ou a fadiga.

Durante o seu tratamento, mantenha alguns cuidados, como práticas de higiene mais rigorosas, levar sempre ao veterinário para um check-up e manter as vacinas e vermifugação em dia.

11. DIREITOS DO PACIENTE COM CÂNCER

Os tratamentos para câncer e outras doenças graves trazem muitas preocupações e uma série de demandas que antes não existiam na vida desse paciente. Portanto, essas legislações são de grande contribuição para tornar o período o menos angustiante possível.

Conheça alguns direitos previstos em lei federal e procure se informar também sobre benefícios locais:

- Saque integral do FGTS (Fundo de Garantia por Tempo de Serviço)
- “Auxílio-doença” para pacientes que possuam vínculo com o INSS
- Aposentadoria por invalidez
- Benefício da Prestação Continuada – LOAS
- Compra de veículo (aquisição de carro adaptado)
- Isenção de imposto de renda para os aposentados
- Afastamento do trabalho
- Saque integral do PIS/PASEP.



HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

Medicina Nuclear

PET-CT, Cintilografia e Iodoterapia.

De segunda a sexta-feira, das 07h às 17h

Setor de Quimioterapia

Consultas com oncologista ou hematologista e Quimioterapia.

De segunda a sexta-feira, das 07h às 17h30

UNIMED TA NA MÃO!

Sua carteirinha com você sempre e em todo lugar!

Baixe o aplicativo **Unimed** e tenha acesso à sua carteirinha digital e outros 40 serviços que irão te proporcionar agilidade e segurança!



Disponível na
App Store



Disponível na
Google Play



CANAIS DE ATENDIMENTO

Enfermagem | Quimioterapia

Segunda a sexta, das 08h às 17h
Telefone: (47) 99987-0851

Farmácia | Quimioterapia

Segunda a sexta, das 08h às 17h
Telefone: (47) 99987-0645

Navegação do Cuidado

Segunda a sexta, das 08h às 17h
Telefone: (47) 3441-9519

Psicologia e Nutrição

Segunda a sexta, das 08h às 17h
Telefone: (47) 99974-3117

Recepção da Oncologia

Segunda a sexta, das 07h30 às 17h30
Telefone: (47) 99904-2057

Serviço Social

Segunda a sexta, das 12h30 às 18h30
Telefone: (47) 99942-6274

Centro Hospitalar Unimed

(47) 3441-9555

Atendimento Facilitado

(47) 99904-2057

SAC

0800 047 7800



