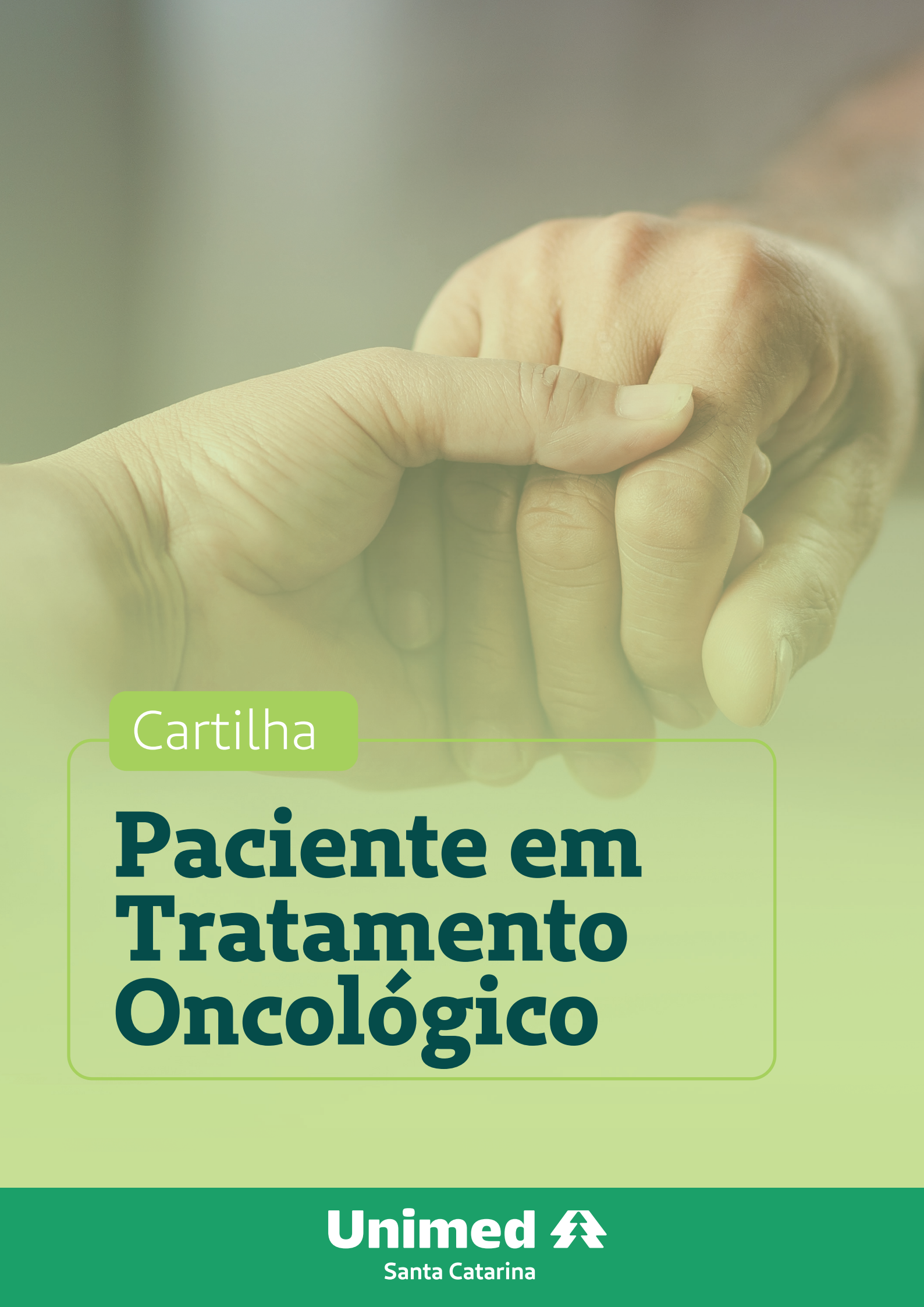




Cartilha

Paciente em Tratamento Oncológico

A descoberta do **diagnóstico de câncer** é um momento difícil, tanto para o paciente quanto para a família. A fragilidade emocional e psicológica se instala, e uma onda de sentimentos de angústia, medo e insegurança toma conta.

Para cuidar de você neste momento de fragilidade, a **Unimed Federação Santa Catarina** oferece um **Programa de Gerenciamento de Doenças Oncológicas**, de forma gratuita, realizado através de contato telefônico periódico.

Nossa equipe interdisciplinar, formada por enfermeiro e farmacêutico, entrará em contato conforme a necessidade individual. Temos como objetivos centrais ofertar informações de qualidade e facilitar o caminho entre o diagnóstico e o início do tratamento, servindo como apoio para você e para a equipe responsável pelo seu acompanhamento presencial.

Considerando que a informação de qualidade é crucial no sucesso do cuidado, seguem algumas referências importantes.

1 O câncer

O corpo humano é composto de células vivas, que crescem, se dividem e morrem de forma ordenada. O câncer se inicia quando essas **células sofrem alguma modificação no seu material genético (DNA)**, passando a apresentar crescimento anormal e fora do controle. Quando essas células com crescimento desordenado se acumulam, formam os tumores.

2 Diagnóstico

Para o diagnóstico, são utilizados recursos tecnológicos, como **tomografias, ultrassonografias e exames laboratoriais**, além de alguns sintomas específicos que costumam ser o prenúncio do diagnóstico do câncer, por exemplo, o crescimento anormal de uma parte do corpo, perda de peso ou sangramento inesperado na urina ou nas fezes. A confirmação do câncer quase sempre requer a retirada, por meio de cirurgia, de uma pequena amostra de tecido do órgão sob suspeita para análise em microscópio (biópsia). Confirmada a malignidade da doença, entra em cena um novo especialista, o **Oncologista Clínico**, que indicará possíveis tratamentos e participará de todas as decisões relevantes do processo.

3 Tratamento

Após a confirmação do diagnóstico, o médico irá indicar o tratamento, podendo ser:

- **Cirurgia;**
- **Transplante de Medula Óssea:** é a troca de uma medula óssea doente por células saudáveis do próprio paciente ou de um doador com o intuito de gerar uma medula saudável. Realizado nos cânceres que afetam as células sanguíneas.
- **Quimioterapia:** é a administração de medicamentos usados para combater o câncer. Os medicamentos se misturam com o sangue e são levados para o corpo todo, destruindo as células doentes e impedindo que se espalhem. Podem ser administrados na via oral (pela boca), intravenosa (pela veia – direto ou via cateter), injetáveis no músculo, subcutânea (abaixo da pele), tópica (sobre a pele ou mucosa) ou intracraniana (pela espinha dorsal ou coluna).
- **Imunoterapia e Anticorpos Monoclonais:** é um tratamento com um ou mais medicamentos endovenosos (anticorpos monoclonais) que estimulam o próprio sistema de defesa do corpo a reconhecer e atacar as células do câncer, com o objetivo de controlar a doença (seja eliminando ou reduzindo o tamanho do tumor). É importante saber que as imunoterapias não se aplicam a todos os casos; sua indicação tem relação com o tipo de tumor e a fase do tratamento em que o paciente se encontra.
- **Hormonioterapia:** é um tipo de tratamento que tem como objetivo bloquear a produção ou a ação dos hormônios que estimulam o crescimento das células tumorais. Na terapia hormonal do câncer de mama, o objetivo é bloquear a ação dos hormônios estrogênio e progesterona ou reduzir seus níveis no corpo, impedindo o crescimento e a disseminação do tumor que tem seu crescimento influenciado por esses hormônios. Já para o câncer de próstata, é utilizada para reduzir os níveis de testosterona ou bloquear sua ação nas células cancerígenas, interrompendo a produção de testosterona pelos testículos ou bloqueando os receptores do hormônio nas células tumorais.
- **Radioterapia:** é a utilização de radiações ionizantes, como as do raio-X, com o objetivo de destruir o tumor e impedir que suas células cancerosas aumentem. Durante a aplicação, o paciente não sente nada, mas os efeitos indesejados podem aparecer após a terceira semana do início do tratamento.

3 Efeitos Colaterais dos Tratamentos e Dicas para Combatê-los

Podem ocorrer alguns efeitos indesejáveis durante o tratamento, mas há formas de prevenir e/ou minimizar. Apesar de serem mais frequentes na quimioterapia convencional, na imunoterapia os efeitos colaterais ainda podem acontecer. Os mais frequentes são falta de disposição, coceira ou manchas na pele e diarreia. Conheça os efeitos mais comuns dos diferentes tipos de tratamento e algumas dicas para diminuir eventuais desconfortos:

Alterações na pele: durante ou após o tratamento, as reações na pele do paciente podem variar de secura até vermelhidão. Ao longo desse período, aumentam os riscos de queimaduras solares e escurecimento cutâneo.

Dicas:

- Lave a pele com água e sabonete neutro, sem friccionar.
- Tome bastante líquido.
- Faça diversas refeições leves ao longo do dia.
- Avise imediatamente o médico se observar lesões na pele ou tiver febre.
- Se estiver fazendo radioterapia, não aplique loções e cremes na área de tratamento antes das aplicações.
- Evite depilar as áreas em tratamento.
- Evite exposição solar, utilizando roupas que cubram as áreas em tratamento.
- Aplique filtro solar com fator mínimo de 30, sem álcool, nas áreas expostas ao sol.
- Realize hidratação corporal, com um hidratante neutro, para evitar o ressecamento e rachadura na pele.

Perda de apetite e dificuldade para ingerir alimentos: é importante comer pouco e várias vezes ao dia, ingerindo alimentos leves e variando a alimentação para instigar o paladar. A saliva pode estar mais espessa, alterando o sabor dos alimentos, o que passará com o término do tratamento.

Dicas:

- Varie seu cardápio e planeje-o com antecedência.
- Faça de quatro a seis refeições leves por dia.
- Não se preocupe em manter os hábitos alimentares de antes do tratamento.
- Capriche no café da manhã, pois é quando normalmente os pacientes têm mais disposição para comer.
- Consuma alimentos sólidos antes dos líquidos, para evitar ficar saciado muito rapidamente.
- Crie sempre um ambiente agradável para se alimentar.
- Faça pequenas caminhadas para abrir o apetite.
- Se possível, não fique próximo à cozinha durante o preparo dos alimentos.
- Lembre-se: o importante não é a quantidade dos alimentos, e sim a qualidade.

Prisão de ventre: ocorre quando há dificuldade de evacuar e/ou quando há retenção de fezes por vários dias.

Dicas:

- Beber mais líquidos (água, sucos, refrescos, por exemplo).
- Realizar alguns exercícios físicos leves, como caminhadas leves.
- Estabelecer um horário regular para evacuar.
- Caso a prisão de ventre persista, procure sua equipe de saúde.

Fadiga: a fadiga é uma das complicações mais frequentes associadas ao câncer e seu tratamento, particularmente à quimioterapia e imunoterapia. A sensação costuma ser descrita pelos pacientes como fraqueza, falta de ânimo e de energia, cansaço, indisposição e sonolência.

Dicas:

- Anote em que período a fadiga costuma ocorrer, e com qual intensidade, e converse com seu médico na sua próxima consulta.
- Redefina prioridades e flexibilize os prazos para realizar suas atividades, levando em conta suas condições físicas, e reserve o período em que costuma estar mais disposto para executá-las.
- Peça ajuda. Distribua entre familiares e amigos as tarefas que exigem grande dispêndio de tempo e energia.
- Procure manter-se socialmente ativo.
- Observe: Fazer pequenas caminhadas ou alguns exercícios leves podem ajudar.
- Quando estiver deitado, sente-se primeiro e depois se levante; e quando estiver sentado, levante-se devagar. Isto evitará tontura.

Perda de cabelo: a perda de cabelo varia de intensidade segundo o medicamento usado e de acordo com a pessoa que está em tratamento. Pode ocorrer em todo o corpo, mas é mais comum na cabeça. Em algumas pessoas, não há perda de cabelo, porém ele pode mudar de cor e textura. A perda de pelos pode variar de algumas semanas a meses, mas esse efeito colateral normalmente é temporário. Quando células saudáveis crescem, os pelos e os cabelos também voltam a crescer.

Dicas:

- Corte seu cabelo mais curto que o habitual quando ele começar a cair.
- Use bonés, bandanas, lenços e/ou perucas.

- Aplique filtro solar FPS 30 no couro cabeludo quando estiver exposto ao sol.
- Prefira xampus neutros, limite o uso de secadores e evite o uso de tinturas e outros produtos químicos, pois eles enfraquecem os cabelos.

Náuseas e vômitos: A quimioterapia pode causar náusea e vômito, variando de pessoa para pessoa, podendo aparecer alguns minutos após o início da infusão da medicação, horas ou dias após seu término.

Dicas:

- Coma porções pequenas, várias vezes ao longo do dia.
- Aumente a ingestão de líquidos em pequenas quantidades, mas evite-os durante as refeições.
- Mantenha a casa com ar fresco e livre de odores.
- Descanse após as refeições, de preferência sentado.
- Dê preferência ao consumo de torradas e biscoitos de água e sal, sobretudo de manhã.
- Evite alimentos muito condimentados, apimentados ou gordurosos. Mantenha os alimentos em temperatura ambiente ou frios.

Diarreia: a quimioterapia, imunoterapia e radioterapia podem causar alterações na mucosa do trato digestivo, alterando a absorção de líquidos e a composição da flora intestinal. A diarreia surge a partir daí e acarreta excessiva perda de líquidos e eletrólitos.

Dicas:

- Coma pequenas porções de alimentos de cada vez.

- Tome aproximadamente dois litros de água por dia, distribuídos na forma de sucos, chás, sopas, gelatinas, isotônicos, água de coco, a fim de compensar a perda de água e prevenir a desidratação.
- Dê preferência a torradas, bolachas, pão branco, arroz, batata, carnes magras e legumes cozidos.
- Mantenha a região anal limpa para prevenir irritações na pele.
- Evite alimentos gordurosos ou muito temperados, bebidas alcoólicas e gasosas. Evite verduras e frutas cruas. O melhor é cozinhá-las.

Mucosite: inflamação que pode levar a pequenas feridas na mucosa da boca, pode ocorrer com certa frequência durante o tratamento quimioterápico. Uma sensação de queimação na garganta também pode se desenvolver e dificuldade para engolir.

Dicas:

- Consulte seu dentista antes do início do tratamento para que possíveis focos de infecção sejam identificados e removidos.
- Faça inspeções diárias em busca de feridas, pontos vermelhos e/ou brancos e sinais de dor.
- Adote uma higiene bucal rigorosa, com escovação cuidadosa, use escova macia e controle alimentar.
- Dê preferência a pratos leves e macios (purês, legumes amassados). Cozinhe os alimentos até que fiquem pastosos.
- Mantenha os alimentos em temperatura ambiente ou levemente frios.
- Remova a dentadura durante a limpeza e evite seu uso em casos de irritação. Não utilize soluções para enxágue bucal que contenham álcool.
- Evite bebidas gasosas e alimentos duros, secos, ásperos, muito condimentados e/ou apimentados.
- Evite alimentos ácidos (laranja, abacaxi, limão, etc).

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. Essa reação pode acontecer, porém é importante que sua equipe de saúde saiba, pois por vezes é necessária a intervenção médica para diminuir esse sintoma.

Ninguém precisa enfrentar a batalha contra o câncer sozinho.

Estaremos ao seu lado neste momento tão difícil!
Esse é o **Jeito de Cuidar Unimed!**

Unimed 
Santa Catarina

Publicado em junho de 2025.