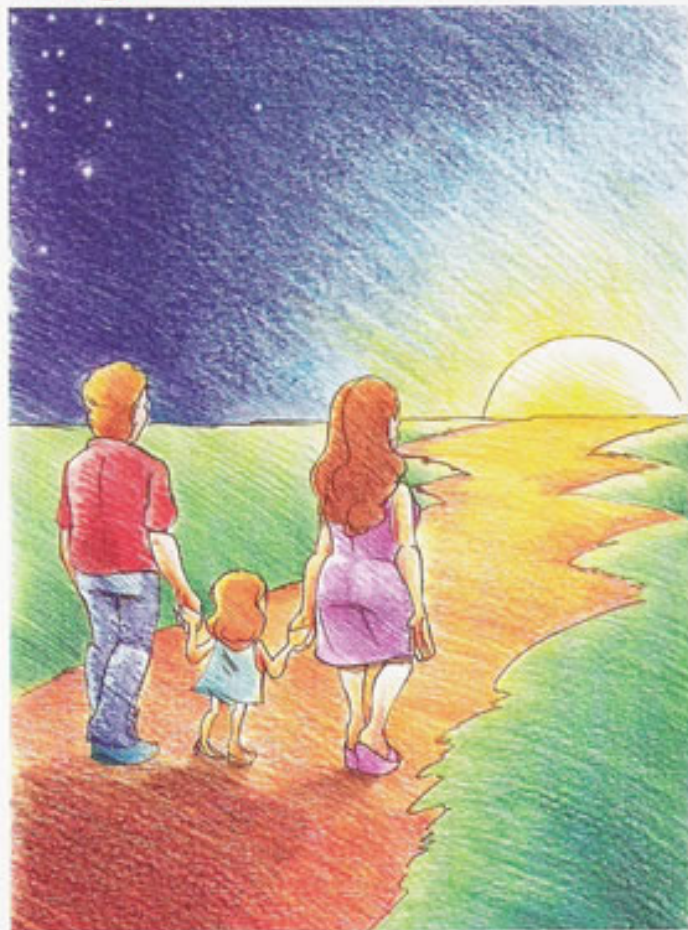


Pequenos passos para uma longa caminhada saudável



Manual de Orientação da Quimioterapia Antineoplásica

Índice

Página 3	Explicação
Página 4	Formas de Tratamento
Página 6	Sobre Efeitos Colaterais
Página 7	Náusea e Vômito
Página 8	Queda de Cabelo
Página 9	Feridas na Boca (aftas)
Página 10	Diarréias / Prisão de Ventre
Página 11	Fadiga e Cansaço
Página 12	Febre
Página 13	Lembretes Importantes / Outras Perguntas ou Dúvidas

Manual de Orientação da Quimioterapia Antineoplásica

Explicação

Chamamos de Tumor toda formação constituída por um conjunto de células ou de qualquer outro tecido do corpo humano, de modo a adquirir um aspecto de "massa". Assim um abscesso, um cisto ou até uma verruga são tumores. Eles podem ser, de modo geral, benignos ou malignos (estes são chamados de Câncer).

Existem vários tipos de câncer. Imagina-se que mais de 200 doenças, com algumas características semelhantes, formam o conjunto a que chamamos câncer.

A propósito, a Célula é a menor unidade do organismo. Assim como um tijolo é a unidade de uma casa ou de um edifício.



As células normais que formam nosso corpo crescem e morrem de maneira controlada. O câncer aparece quando células do corpo se tornam anormais e continuam a crescer e se dividirem de modo descontrolado.

Comumente, chamamos esta situação de Neoplasia e é esse nome que usaremos neste Manual de Orientação da Quimioterapia Antineoplásica.

2 – Formas de Tratamento

A Quimioterapia (QT) é uma das formas de tratamento das neoplasias; as outras são a Cirurgia e as Radiações, que são meios físicos, ou seja, "raios invisíveis", que aplicamos para "bombardear" as células doentes - é a chamada Radioterapia.

Outra forma de tratamento é a Imunoterapia (IMT), ou seja, "vacinas" que agem estimulando células especiais do organismo, objetivando destruir as chamadas malignas. Recentemente surgiu um outro grupo de remédios, os chamados Modificadores da Resposta Celular, cuja ação é procurar corrigir os "defeitos" das células doentes: não conseguindo "consertá-las", eles destroem tais células.

Alguns destes remédios, já vêm sendo utilizados em casos excepcionais. A maioria, assim, como as vacinas, ainda se encontra em fase de estudos.

Estes tratamentos podem ser usados juntos ou não, dependendo do tipo da doença, da fase em que se encontra e do próprio organismo de cada um.

O objetivo das drogas (remédios) que são os quimioterápicos, é destruir as células neoplásicas, impedindo seu crescimento e multiplicação. No entanto, algumas células saudáveis podem ser danificadas, especialmente as que também se dividem rapidamente.



Tais danos nas células que não estão doentes provocam os "efeitos colaterais", ou seja, uma série de problemas que afetam o organismo de uma pessoa que recebe os chamados quimioterápicos.

A maioria destes remédios é mais benéfica contra a doença quando atuam associados a outros. É o que chamamos de "combinação de drogas". Logicamente, nesses casos os efeitos colaterais podem ser maiores, já que as drogas em geral agem de formas diferentes.

Entretanto, nossos organismos não são iguais. Isto explica porque as reações provocadas pela QT são diferentes, não só na quantidade, mas também na forma em que se apresentam.

Portanto, é importante esclarecer também que as neoplasias (ou o câncer) são diferentes entre si, não só nos sintomas que causam nas partes do corpo que atingem, como especialmente na intensidade, na quantidade do dano que provocam.

Assim se entende porque atualmente se pode curar estas doenças. Para isso, porém, é importante a execução rigorosa do Tratamento Planejado.

A QT pode ser administrada por injeção na veia (essa é a forma mais comum), por via muscular, subcutânea (abaixo da pele) ou oral. Alguns tratamentos são feitos por via arterial ou por aplicação em cavidades (abdome ou tórax), como também no canal raqueano (ou melhor, na coluna vertebral, e é chamada de intratecal) e na bexiga (intravesical).

O tratamento é planejado conforme o tipo do tumor, da fase da doença e das próprias condições clínicas do paciente. Assim, as aplicações são feitas em diferentes períodos de tempo e a duração do tratamento é variada.

Sobre Efeitos Colaterais

O efeito da QT sobre as células cancerosas é produzido porque elas se multiplicam de forma rápida e desordenada. No entanto, existem células normais, saudáveis, no organismo que têm de crescer e se dividir, também rapidamente. Por exemplo: as células da medula óssea (o "tutano" do osso), que fabricam os elementos do sangue; as células que revestem o aparelho digestivo (da boca até o reto, ou seja, sua parte final); as que fabricam os pelos (especialmente o cabelo); assim como as células encarregadas da reprodução, ou seja, dos ovários e as dos testículos.

É importante esclarecer que os quimioterápicos não podem identificar seu alvo principal (ou seja, as células malignas), por isso, eles causam danos maiores ou menores nas outras, as células saudáveis.



Deste modo, pode surgir o que chamamos de efeitos colaterais: anemia (diminuição dos glóbulos vermelhos), leucopenia (queda dos glóbulos brancos do sangue), náuseas, vômitos, diarreias, estomatite (aftas) e queda de cabelo, além de alterações nas unhas e na coloração da pele.

Outros remédios usados para outras doenças, além dos quimioterápicos, também podem provocar efeitos colaterais, como dores de estômago, reações alérgicas, etc.

Isto quer dizer:

- Nem todos os pacientes vão apresentar efeitos colaterais.
- Quando eles surgem, sua intensidade varia conforme a dose aplicada, a associação com outros QT e, logicamente, conforme o organismo do paciente. Logo, esses efeitos são diferentes de uma pessoa para outra.
- Existem vários meios para evitar ou reduzir estes efeitos colaterais.
- Terminado o tratamento, o organismo se recupera dos efeitos colaterais.

Recomendações Para Enfrentar os Efeitos Colaterais da QT

Náuseas e Vômitos

- 1 – Alimentar-se com pequenas quantidades, várias vezes ao dia.
- 2 – Evitar alimentos gordurosos ou condimentados (temperos, pimentas etc.), frituras e doces em geral.
- 3 – Ingerir alimentos mornos ou em temperatura ambiente.
- 4 – Tomar líquido entre as refeições (de preferência gelado), mas evitar bebidas gasosas.
- 5 – Procurar ambientes arejados, nunca locais com fortes odores.

E, obviamente, tomar antieméticos (remédios contra enjôo), que serão receitados por seu médico.

DICAS

As náuseas e vômitos são freqüentes, mas não obrigatórios. Procure ficar em ambiente tranquilo (a boa música ajuda bastante).

Não se deite logo após as refeições, procure ficar em pé ou sentado, pelo menos por uma hora.



Queda de Cabelo

Os estudos comprovam que os fios de cabelo, em geral, crescem 0,5mm por dia (então, estão entre as células de crescimento rápido).

- 1 – Lave sua cabeça com delicadeza, não fricção (esfregue) o couro cabeludo.
- 2 – Use xampus e condicionadores suaves.
- 3 – Não é recomendável usar escovas, secador, tinturas ou prendedores de cabelo.

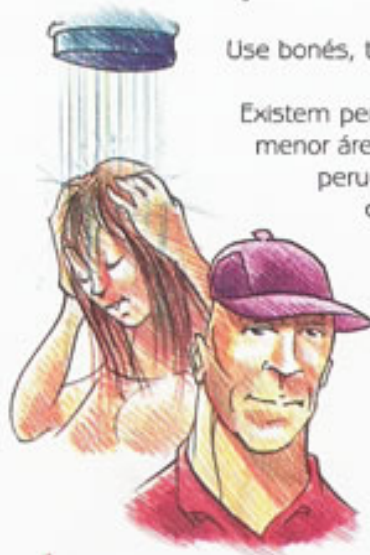
DICAS

Faça um corte de cabelo mais curto.

Use bonés, turbantes e lenços.

Existem perucas confortáveis, porque têm menor área de fixação e maior ventilação. A peruca poderá ser feita com o próprio cabelo da paciente.

O cabelo e os pelos em geral voltarão a crescer quando terminar a QT.

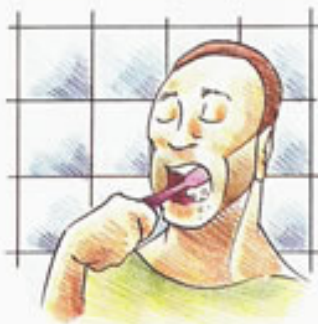


Feridas na Boca (aftas)

1 – Procure ingerir alimentos pastosos ou líquidos, em temperatura ambiente, tais como ovos, purês, frutas cozidas e refrescantes, assim como, sorvetes e gelatinas.

2 – Evitar alimentos cítricos (ácidos) ou condimentados.

3 – Mantenha a higiene oral, limpando os dentes com escovas de cerdas macias.



DICAS

Chupar cubos de gelo antes e durante a aplicação da QT.

Bochechar após as refeições (consulte seu médico ou dentista para recomendar o remédios mais adequado).

Não são aconselhadas diversas soluções encontradas no comércio em geral, pois elas contêm álcool. Use solução de água com bicarbonato de sódio (a 3%).

Diarréias

1 – Evite ingerir leite e derivados, frituras e alimentos gordurosos, assim como frutas e vegetais crus.

2 - Aumente a ingestão de líquidos (chás, suco de maçã etc.).

3 – Higiene perianal (no ânus) com água, sabão de coco ou de benjoim após cada evacuação.

DICAS



Coma pouco e várias vezes ao dia.

Dê preferência a alimentos com poucas fibras: banana, batata, purê de maçã, sopas, como também picolés.

Pergunte a seu médico qual antidiarréico poderá usar.

A água de coco natural (ou seja, do próprio coco) é um ótimo hidratante.

Prisão de Ventre

Não é efeito comum com o uso da QT. Aconselha-se aumentar a ingestão de líquidos e de alimentos ricos em fibras (frutas, hortaliças em geral, farelo de aveia ou de soja).



DICA

Um exercício leve, como caminhada, poderá ajudar. Peça orientação médica.



Fadiga / Cansaço

Poderá ocorrer pela redução do número de hemácias (células vermelhas) do sangue. Elas são responsáveis pelo transporte de oxigênio para o organismo. A redução das hemácias é o que chamamos anemia.

Por isto também é necessário que sejam feitos exames de sangue periodicamente.

DICAS

Reduzir as atividades físicas. Repousar o tempo que for necessário.

Aumentar a ingestão de alimentos ricos em ferro, inclusive legumes e verduras escuras.

Febre

Alguns dias após a QT, poderá ocorrer uma redução das defesas do organismo, o que é devido à diminuição do número de leucócitos (células brancas) do sangue.



Desta forma, há maior facilidade de ocorrerem infecções por bactérias, vírus ou mesmo fungos.

A febre (temperatura axilar acima de 38° C) é um sinal de alerta para a possibilidade de infecções.

DICAS

Avise ao seu médico imediatamente.

Mantenha higiene corporal (lave as mãos várias vezes ao dia) e bucal.

Evite aglomerações (shoppings, estádios), lugares fechados (cinemas, teatros), assim como, contato com pessoas resfriadas, gripadas ou portadoras de quaisquer outras doenças.

Não faça barba com lâminas em geral (prefira barbeadores elétricos), evite retirar cutículas ou espremer cravos e espinhas.

Se aparecerem febre, ardência ao urinar ou espinhas inflamadas, peça imediata orientação médica.

Lembretes Importantes

Outro componente do sangue que pode diminuir temporariamente são as **Plaquetas**. Elas ajudam a coagulação.

Se o número delas ficar muito baixo, poderá ocorrer sangramento mais facilmente. Se perceber manchas roxas pelo corpo (equimoses) ou pequenos pontos vermelhos espalhados (petéquias) fique atento. É aconselhável orientação médica imediata.

Outras Perguntas ou Dúvidas

1 – Posso tomar outros remédios enquanto estiver fazendo QT?

Todo e qualquer medicamento, assim como, qualquer doença recente ou do passado deverá ser comunicada a seu médico. Alguns remédios poderão interferir ou diminuir sua ação durante a QT.



2 – Quais as diferenças entre QT Neoadjuvante, Adjuvante e Curativa?

A QT Neoadjuvante é aplicada antes de um tratamento (cirúrgico ou radioterápico), com o objetivo de diminuir o tamanho do tumor, facilitando, assim a intervenção.

A QT Adjuvante é a administrada após a cirurgia, pretendendo-se destruir células que eventualmente possam ter escapado do tumor e se localizado em outros órgãos.

A QT Curativa é utilizada para destruir uma formação tumoral.

3 – Como vou saber que minha QT está funcionando?

Seu médico periodicamente fará exames objetivando controlar a situação clínica e logicamente a evolução ou diminuição do tumor.

4 – Quando vai terminar minha QT?

Já foi dito que existem diversos tipos de tumores com características diferentes.

Os esquemas de QT, de modo geral, têm um tempo de duração previsto. Discuta a sua dúvida com seu médico.



