

GUIA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO: PROMOVENDO AUTOUIDADO APOIADO



Rio de Janeiro- 2023

PRODUTO TÉCNICO CIENTÍFICO

**GUIA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES
EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO:
PROMOVENDO AUTOCUIDADO APOIADO**

RIO DE JANEIRO-2023

Produto técnico confeccionado pela mestranda Laís Silva Sales do Amaral, consequência da dissertação desenvolvida para o mestrado do Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde – PACCS, da Universidade Federal Fluminense- (Niteroi/RJ). Pesquisa Intitulada "A Espiritualidade No Autocuidado Apoiado Para Pacientes Em Tratamento Quimioterápico Atendidos Na Consulta De Enfermagem Ambulatorial: Uma Abordagem Em Merleau-Ponty E Edith Stein", sobre orientação da Dra Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva e coorientação da Dra. Eliane Ramos Pereira. Esta obra foi divulgada e registrada na plataforma no Link

Elaboração: Laís Silva Sales do Amaral

Colaboração: Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva

Eliane Ramos Pereira

Veronica Bessa de Paulo

Janaína Fabri

Edição: Laís Silva Sales do Amaral e Felipe do Amaral

GUIA DE ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO: PROMOVENDO AUTOCUIDADO APOIADO / RIO DE JANEIRO, 2023 - 50 PÁGINAS - APRESENTAÇÃO - O QUE É AUTOCUIDADO APOIADO - VAMOS FALAR SOBRE ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE O CÂNCER? - O QUE É O CÂNCER? - QUANTAS PESSOAS ADOECEM DE CÂNCER POR ANO NO BRASIL? - QUAIS OS TIPOS DE CÂNCER MAIS - FREQUENTES SEPARADOS POR GÊNERO? - TODO CÂNCER É HEREDITÁRIO? - A IDADE TEM RELAÇÃO COM O CÂNCER? - O QUE AUMENTA O RISCO DE CÂNCER? - O QUE SIGNIFICA ESTADIAMENTO DO CÂNCER? - QUAIS OS TIPOS DE TRATAMENTO DE CÂNCER? - CIRURGIA ONCOLÓGICA - RADIOTERAPIA - QUIMIOTERAPIA - QUAL TEMPO DE DURAÇÃO DA QUIMIOTERAPIA? - QUAIS EFEITOS COLATERAIS A QUIMIOTERAPIA PODE CAUSAR? - COMO REDUZIR O ESTRESSE DURANTE O TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO? - QUAIS DIREITOS SOCIAIS AS PESSOAS COM CÂNCER TEM? - REFERÊNCIAS



SUMÁRIO

1 - APRESENTAÇÃO	06
2 - O QUE É AUTOCUIDADO APOIADO	
3 - VAMOS FALAR SOBRE ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE O CÂNCER?	
3.1 - O QUE É O CÂNCER?	07
3.2 - QUANTAS PESSOAS ADOECEM DE CÂNCER POR ANO NO BRASIL?	08
3.3 - QUAIS OS TIPOS DE CÂNCER MAIS FREQUENTES SEPARADOS POR GÊNERO?	
3.4 - TODO CÂNCER É HEREDITÁRIO?	09
3.5 - A IDADE TEM RELAÇÃO COM O CÂNCER?	
3.6 - O QUE AUMENTA O RISCO DE CÂNCER?	10
3.7 - O QUE SIGNIFICA ESTADIAMENTO DO CÂNCER?	11
3.8 - QUAIS OS TIPOS DE TRATAMENTO DE CÂNCER?	
3.9 - CIRURGIA ONCOLÓGICA	
3.10 - RADIOTERAPIA	12
3.11 - QUIMIOTERAPIA	13
3.12 - QUAL TEMPO DE DURAÇÃO DA QUIMIOTERAPIA?	15
3.13 - QUAIS EFEITOS COLATERAIS A QUIMIOTERAPIA PODE CAUSAR?	16
4 - COMO REDUZIR O ESTRESSE DURANTE O TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO?	30
5 - QUAIS DIREITOS SOCIAIS AS PESSOAS COM CÂNCER TEM?	38
6 - REFERÊNCIAS	47

1

APRESENTAÇÃO

Prezado paciente, este guia foi desenvolvido com o intuito de ajudar e apoiar você, que está com câncer, e esta passando por novidades e desafios como o início do tratamento quimioterápico. Foi elaborado da pesquisa realizada para titulação de mestrado como produto técnico para suporte ao autocuidado apoiado a você, visando o empoderamento, encorajamento, gerenciamento de seu cuidado e manutenção de saúde. É muito comum que durante o início e ao longo do tratamento, surjam várias dúvidas, anseios e expectativas e este guia vai te ajudar. Vale mencionar que o tratamento quimioterápico é de extrema importância e um aliado no controle da doença.

Esperamos que este material possa ajudá-lo a esclarecer dúvidas, se sentir acolhido e importante neste momento novo em sua vida. E não se esqueça! Se houver mais dúvidas, procure um profissional qualificado para te ajudar.

Boa leitura!

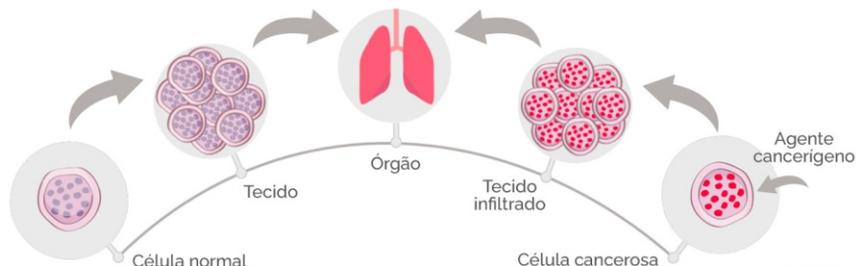
2 O QUE É AUTOCAUIDADO APOIADO?

O autocuidado apoiado tem como objetivo auxiliar as pessoas para que elas tornem-se agentes responsáveis pela manutenção de seu autocuidado, partindo do princípio que elas conhecem suas condições e suas necessidades de atenção. Cabendo ao enfermeiro ou outros profissionais de saúde prestar um serviço sistematizado de educação e intervenções de apoio para aumentar a confiança e as habilidades dos usuários em gerenciar seus problemas, estimulando a autonomia e encorajamento durante o tratamento.

3 VAMOS FALAR DE ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE O CÂNCER?

3.1 3.1- O QUE É CÂNCER?

O que é câncer?



Fonte: INCA 2019



É um termo usado que abrange a mais de 100 diferentes tipos de doenças que tem em comum o crescimento acelerado e desordenado de células formando tumores, que podem espalhar-se para outras regiões do corpo. Cada tipo de câncer tem suas próprias características como velocidade de crescimento, capacidade de invadir órgãos e tecidos vizinhos ou distantes.

3.2 QUANTAS PESSOAS ADOECEM POR ANO DE CÂNCER NO BRASIL?

O INCA (Instituto Nacional de Câncer), estima para o triênio de 2023-2025 que ocorrerão 704 mil casos novos de câncer. O mais incidente é o cancer de pele não melanoma, seguido de mama e próstata.

3.3

QUAIS OS TIPOS DE CÂNCER MAIS FREQUENTES SEPARADOS POR GÊNERO?

Distribuição proporcional dos dez tipos de câncer mais incidentes estimados para 2023 por sexo, exceto pele não melanoma*

Localização Primária	Casos	%			Localização Primária	Casos	%
Próstata	71.730	30,0%			Mama feminina	73.610	30,1%
Cólon e reto	21.970	9,2%			Cólon e reto	23.660	9,7%
Traqueia, brônquio e pulmão	18.020	7,5%			Colo do útero	17.010	7,0%
Estômago	13.340	5,6%			Traqueia, brônquio e pulmão	14.540	6,0%
Cavidade oral	10.900	4,6%			Glândula tireoide	14.160	5,8%
Esôfago	8.200	3,4%			Estômago	8.140	3,3%
Bexiga	7.870	3,3%			Corpo do útero	7.840	3,2%
Laringe	6.570	2,7%			Ovário	7.310	3,0%
Linfoma não Hodgkin	6.420	2,7%			Pâncreas	5.690	2,3%
Fígado	6.390	2,7%			Linfoma não Hodgkin	5.620	2,3%

*Números arredondados para múltiplos de 10.

Fonte: INCA 2022

3.4

TUDO CÂNCER É HEREDITÁRIO?

Na verdade os casos de câncer associado a fatores hereditários correspondem a cerca de 5% a 10% de todos os casos de câncer.

Logo pode-se dizer que não é hereditário, mas existem alguns fatores genéticos que tornam determinadas pessoas mais sensíveis à ação dos



Fonte: DIGILÂNDIA

agentes ambientais que causam alguns tipos de câncer, o que explica por que algumas desenvolvem a doença e outras não.

3.5 A IDADE TEM RELAÇÃO COM O CÂNCER?

O envelhecimento sobrecarrega naturalmente as células de nosso corpo, o que tornam mais vulneráveis ao processo de formação de tumores isso somado também a exposição aos fatores que causam câncer, o que explica ser mais freqüente nessa fase da vida.

3.6 O QUE AUMENTA O RISCO DE CÂNCER?

Tudo que é associado ao aumento de risco de se desenvolver uma doença e pode ser encontrado no ambiente físico, herdado ou ser resultado de hábitos e costumes. São considerados nos caso do câncer e outras doenças crônicas não transmissíveis os fatores:



- ***Tabagismo**
- ***Excesso de peso**
- ***Alimentação não saudável**
- ***Inatividade física**
- ***Consumo de álcool**
- ***Radiação solar**



Fonte: FLATICON

3.7

O QUE SIGNIFICA ESTADIAMENTO DE CÂNCER?

Significa avaliar seu grau de disseminação, onde o estadiamento de um tumor reflete não apenas na taxa de crescimento e a extensão da doença, mas também o tipo de tumor e sua relação com o hospedeiro. O sistema mais utilizado é o da União Internacional para controle do Câncer (UICC), denominado Sistema TNM de classificação dos Tumores Malignos. Ele baseia-se na extensão anatômica da doença, levando em conta as características do tumor primário (T), as características dos linfonodos, das cadeias de drenagem linfática do órgão em que o tumor se localiza (N), e a presença ou ausência de metástases a distância (M). Estes parâmetros recebem graduações, geralmente de T0 a T4, de N0 a N3 e de M0 a M1.

3.8 QUAIS OS TIPOS DE TRATAMENTOS DE CÂNCER?

O tratamento do câncer pode ser realizado de diferentes métodos, como a cirurgia, radioterapia e quimioterapia. Em muitos casos, é necessário combinar mais de uma modalidade.

3.9 CIRURGIA ONCOLÓGICA

É a retirada do tumor por meio de operações no corpo do paciente. Seu objetivo principal é remover totalmente o tumor, realizado em lugar, material e equipe devidamente preparados para o procedimento.



Fonte: FLATICON

3.10 RADIOTERAPIA

Onde se utiliza radiações ionizantes para destruir ou impedir que as células do tumor aumentem. Essas radiações não são vistas durante a aplicação e o paciente não sente nada.

Dependendo do tumor, a radioterapia pode ser feita de duas formas:

Radioterapia externa ou teleterapia: onde a radiação é emitida por um aparelho, que fica afastado do paciente, direcionado ao local a ser tratado, com o paciente deitado. As aplicações são, geralmente diárias.

Braquiterapia: onde aplicadores são colocados pelo médico, em contato com o local a ser tratado, e a radiação é emitida do aparelho para os aplicadores. Este tratamento é feito no ambulatório (podendo necessitar de anestesia), de uma a duas vezes por semana.

3.11 QUIMIOTERAPIA

É o tratamento realizado com a utilização de medicamentos, cuja função é atuar nas células dos tumores, visando destruí-las, impedindo o crescimento e aliviando os sintomas causados pelo desenvolvimento do tumor. A quimioterapia pode ser indicada antes ou após uma cirurgia, ou ainda isoladamente, sem que haja indicação cirúrgica. Pode, ainda ser feita em conjunto com um outro tipo de tratamento, como a radioterapia ou também com a aplicação de um ou mais quimioterápicos: a poliquimioterapia.

O tratamento é administrado por enfermeiro especializado, podendo ser feito das seguintes maneiras:

Via oral (pela boca): São remédios em forma de comprimidos, cápsulas e líquidos, que podem ser tomados em casa.

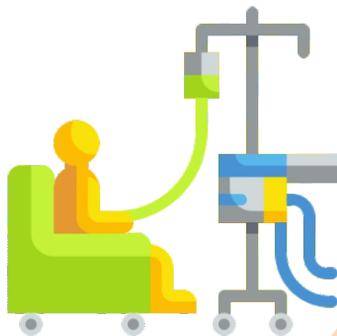
Via intravenosa: A medicação é aplicada na veia ou por meio de cateter (tubo bem fino colocado na veia), na forma de injeções ou dentro do soro.

Via intramuscular (pelo músculo): A medicação é aplicada por meio de injeções no músculo.

Via subcutânea (pela pele): A medicação é aplicada por injeções por baixo da pele.

Via intratecal (pela espinha dorsal): é pouco comum, sendo aplicada no líquido (líquido da espinha), administrado pelo médico, em uma sala própria ou centro cirúrgico.

Via tópica (sobre a pele ou mucosa): é o medicamento que pode ser líquido ou pomada, e é aplicado na pele.



Fonte: FLATICON

3.12

QUAL O TEMPO DE DURAÇÃO DA QUIMIOTERAPIA?



As aplicações podem ser diária, semanais, mensais, obedecendo aos intervalos programados pelo médico. Durante o período de tratamento é feito um acompanhamento das condições do organismo através de exames de sangue. A maneira de o organismo reagir às drogas utilizadas é um dos fatores importantes na determinação do intervalo e da duração do tratamento.

As medicações quimioterápicas tem a vantagem de se distribuir por todos os locais do corpo, atingindo desta forma, todas as células que estão com problema. No entanto, células normais também são atingidas, podendo provocar alguns sintomas, que são chamados de efeitos colaterais. Estes efeitos não são obrigatoriamente apresentados por todas as pessoas que fazem quimioterapia, uma vez que dependem tanto do tipo de medicações utilizadas quanto da forma que o organismo responde ao tratamento.

Atenção!!!

A indicação do tipo de tratamento a ser feito depende de vários fatores, como o tipo de tumor, localização e estágio da doença.

3.13

QUAIS EFEITOS COLATERAIS A QUIMIOTERAPIA PODE PROVOCAR?

Alguns pacientes podem apresentar efeitos colaterais mais severos e outros podem não apresentar sintoma algum. De uma forma ou de outra, o médico deve ser informado sobre os sintomas apresentados e seu tempo de duração. Dentre as alterações mais comumente apresentadas, destacamos:

Enjôos e Vômitos

As medicações quimioterápicas geralmente provocam irritação nas paredes do estômago e intestino provocando enjôos e vômitos. Esses sintomas ocorrem principalmente no dia da infusão, podendo-se prolongar por até quatro dias. A intensidade varia de acordo com o organismo do paciente e com o tipo de quimioterapia utilizada.

Algumas mudanças nos hábitos alimentares auxiliam o paciente no combate desses sintomas, tais como:



Fonte: FLATICON

- Preferência por alimentos de rápida digestão;
- Não encher o estômago de uma só vez, preferindo fazer várias alimentações ao dia, em pequenas quantidades;
- Evitar alimentos gordurosos e frituras;
- Evitar alimentos muito picantes e condimentados;
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- Preferir alimentos frios, ou em temperatura ambiente;
- Evitar odores fortes;
- Manter a higiene oral (boca) em dia;
- Alimentos gelados melhoram a sensação de enjôo, porém alguns quimioterápicos (como a oxaliplatina) causam reações adversas quando há consumo de alimentos ou bebidas geladas. Sendo assim pergunte a equipe de saúde, se você pode consumir gelado;
- Procurar não exercer atividades que exijam esforço físico, e procurar vestir roupas leves.



Falta de apetite

Se você não sente fome ou não consegue comer, lembre-se que a alimentação é parte importante do seu tratamento e pode ajudá-lo a se sentir mais forte e disposto. As seguintes sugestões podem ajudar a tornar mais prazeroso o momento das refeições:

- Faça pequenas refeições com intervalos menores entre elas. Tente comer a cada 2 horas, não se preocupe em comer tudo, mas faça um esforço em comer o que mais agrada;
- Tente não pular refeições, mesmo que não tenha vontade de comer. Nessas situações, escolha alimento de fácil mastigação, como mingau, sopas ou vitaminas;
- Converse com seus familiares ou cuidadores, sobre seus desejos e preferências alimentares antes do preparo, para ajudar a acertar seus gostos. Importante também sinalizar na quantidade para eles;
- Varie nas opções e frutas do cardápio para melhorar a aceitação.



Fonte: FLATICON

Alterações na sensação de gosto e cheiro (paladar e olfato)

São alterações que podem aparecer durante o tratamento quimioterápico em relação ao paladar e ao olfato. As seguintes sugestões vão te ajudar nessas alterações:

- Enxágüe a boca antes das refeições;
- Adicione gotas de limão e ervas naturais, para diminuir a sensação de sabor doce nas preparações salgadas;
- Evite consumir carne vermelha, substituindo por peixe, frango ou ovos, e utilize talheres de plástico ou outro material não metálico, se estiver com sensação de gosto metálico na boca;
- Consuma alimentos bem temperados, dando ênfase ao aroma e à textura. Esses temperos devem ser naturais (exemplos: hortelã, manjericão, limão, salsa, cebolinha, coentro, cebola, alho, orégano);

- Alimentos ricos em zinco e cobre ajudam a recuperar o paladar, como milho, feijão, cereais de trigo, aveia, ovo, carne assada, ervilhas, pães integrais, vegetais folhosos escuros;
- Aromatize a água com rodela de limão ou laranja, hortelã e/ou raspa de gengibre, se a água ficar com gosto alterado.

Alterações na produção de saliva (boca seca)

São alterações que podem aparecer durante o tratamento quimioterápico em relação ao ressecamento da mucosa oral (boca). As seguintes sugestões vão te ajudar nessas alterações:

- Enxágüe a boca com 1 colher de sopa de suco de limão diluído em 1 copo de água;
- Aumente a ingestão de líquidos, pode acrescentar algumas rodela de limão na água também ajuda;
- Pequenos goles de água ou suco durante as refeições também ajuda a engolir;
- Mastigue bem lentamente os alimentos;

- Evite comer alimentos secos, duros ou crocantes;
- Prepare comida com caldos ou molhos e prefira alimentos líquidos ou pastosos, como sopas, purês e suflês;
- Consuma frutas cítricas e com alto teor de líquido, como por exemplo, abacaxi, laranja e melancia, se houver aftas evite frutas ácidas e alimentos muito salgados;
- Chupe picolés caseiros ou gelo saborizados, de preferência os cítricos, que podem ajudar a produzir saliva, se não houver afta.

Feridas na boca

Alguns quimioterápicos podem provocar aparecimento de aftas, irritação nas gengivas, na garganta e até ferida na boca. Isso pode causar muita dor e ainda dificultar a alimentação. As seguintes sugestões vão te ajudar nessas alterações:

- Manter a boca sempre limpa, escovando os dentes com maior frequência, delicadamente sem forçar e com escova de cerdas macias;
- Evitar ingerir alimentos duros, quentes, ácidos e condimentados;

- Procurar usar cremes dentais mais suaves, fazendo bochechos quando necessário com produtos indicados pelo médico e ingerir maior quantidade de líquidos (água, chás e sucos);
- Em casos graves, prefira alimentos liquidificados ou líquidos e em temperatura ambiente (nem muito quente e nem muito frio).

Queda de imunidade (defesas baixas do organismo)

A neutropenia e a leucopenia são alteração em que as defesas do organismo estão diminuídas, aumentando as chances de aparecimento de infecções, febre, diarreia, e outras. Por isso deve-se redobrar as medidas de higiene geral do corpo, espaço em que se vive e na alimentação. Segue algumas sugestões para te ajudar na manutenção de sua saúde:

- Lave bem as mãos antes das refeições e ao preparar os alimentos;
- Não manipule alimentos quando tiver ferimentos nas mãos;
- Beba somente água fervida ou filtrada;



Fonte: FLATICON

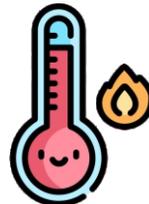
- Mantenha as unhas aparadas e limpas, cabelos presos enquanto tiver manipulando alimentos ou curativos;
- Nunca prove alimentos que pareçam estar estragados ou com odor estranho;
- Todas as embalagens comerciais devem ser lavadas com sabão de coco ou neutro antes de irem para a geladeira ou freezer;
- Quando comprar alimentos, observe com atenção a qualidade e frescor das frutas, legumes, carnes, peixes, e ovos. Observe sempre a validade e integridade das embalagens dos produtos.



Fonte: FLATICON

Febre \geq que 37,8°)

Alguns dias após a quimioterapia há uma diminuição temporária das defesas do organismo, que fica predisposto a contrair mais facilmente infecções por vírus, bactérias e fungos. A febre é um sinal de alerta para a existência de infecções no organismo.



Fonte: FLATICON

Atenção!!!
Nesta situação, o médico ou serviço de emergência deve ser imediatamente avisado, para que se possa iniciar o tratamento adequado.



Fonte: FLATICON

Diarréia

Algumas medicações quimioterápicas, radioterapia, infecção ou sensibilidade a certos alimentos, podem causar diarréia em maior ou menor intensidade, dependendo da reação do organismo. A diarreia é caracterizada por três ou mais evacuações líquidas por dia, podendo levar a desidratação pela perda de líquidos em seu organismo. Nos casos menos intensos, algumas medidas podem ajudar:

- Procurar manter uma alimentação mais líquida (chás, água, sopas, sucos), aproximadamente 12 copos de 250 ml por dia. Isso é importante para repor a perda de líquido causado durante a diarréia;
- Dê preferência aos alimentos que controlam ou evitam diarréia como:

Frutas: banana prata ou maçã, caju, maçã sem casca, pêra sem casaca, limão, goiaba sem casca e sem sementes, pêssego sem casca, maracujá, melão, melancia;

Sucos: goiaba, limão, caju, de preferência coados;

Legumes cozidos: batata, beterraba, cenoura, chuchu, aipim, inhame, cará, abobrinha sem casca;

Cereais: arroz, macarrão, fécula, de batata, farinha de arroz, creme de arroz, maisena, pão francês, biscoito água e sal;

Chás: preto, erva mate, erva doce, erva cidreira, camomila, hortelã, maçã;

Ovos cozido;

Carnes magras: frango sem pele, peixe sem couro e carne vermelha sem gordura, cozidas, grelhadas ou assadas;

- Evitar tomar leite e derivados, se for consumir prefira com baixo teor de gordura como os desnatados ou semi-desnatados;
- Procurar fazer pequenas refeições, evitando alimentos gordurosos, frituras e alimentos laxativos (que soltam o intestino).

Atenção!!!
Se a diarreia persistir por muitos dias após o tratamento, procure orientação de seu médico ou equipe de saúde, de acordo com sua unidade de saúde.



Fonte: FLATICON

Constipação intestinal (prisão de ventre)

Podem ser causadas por uma alimentação inadequada, alguns medicamentos para dor e o próprio tratamento para o câncer. Procure seguir algumas sugestões para evitar esse problema:

- Beba bastante líquido, em especial a água. Recomenda-se 8 copos por dia, para manter a consistência apropriada das fezes;
- Coma alimentos ricos em fibras como: Vegetais folhosos e Legumes
- Aproveite ao máximo as cascas ou talos dos alimentos
- Faça sucos de frutas com vegetais e tome sem coar
- Crie o hábito de ir ao banheiro sempre que sentir vontade de evacuar.

Flatulência (excesso de gases)

Desconforto causado por excesso de gases, que pode ser provocado pelo tratamento ou alimentação inadequada. A fim de evitar, sugerimos que você tome os seguintes cuidados:

- Mastigue lentamente os alimentos com a boca fechada e evite falar durante as refeições;
- Caso utilize alho ou cebola nas preparações das refeições, use-os sempre refogados e com moderação;
- Evite alimentos que fermentam e formam maiores quantidades de gases, tais como:

Condimentos picantes

Batata doce

Agrião

Berinjela

Couve-flor

Couve- manteiga

Repolho

Mostarda

Soja

Caroço de feijão

Ervilha seca

Aveia

Ovos

Visceras (rim, coração, fígado, miolo)

- **Evite refrigerantes e bebidas gasosas.**

Queda de cabelo

Alguns medicamentos quimioterápicos atingem o crescimento

e a multiplicação das células que dão origem ao cabelo, podendo provocar a queda de cabelos, de forma total ou parcial.

Não se pode prever exatamente como e em que proporção os cabelos serão afetados, porém é importante lembrar que a queda é geralmente temporária; o processo de nascimento do cabelo se reinicia logo após o término da quimioterapia, e em alguns casos, ainda durante a quimioterapia.

Nesta fase, alguns pacientes preferem cortar os cabelos antes, como uma forma para se preparar para o processo de queda. Outros esperam que os cabelos comecem a cair, para então tomar a decisão de cortar e/ou usar um artifício como boné, lenço e ou peruca. Faça como você se sentir melhor!

Alterações de unhas e pele

Dependendo do tipo de quimioterapia, o paciente pode apresentar alterações na pele, como vermelhidão, coceira, descamação, ressecamento e manchas.

As unhas também podem apresentar escurecimento e rachaduras.

Alguns desses efeitos podem ser amenizados pelo próprio paciente, que deverá manter a pele limpa, fazer uso de hidratantes, evitando a exposição ao sol. O médico é ainda a pessoa mais apropriada para indicar os cuidados e medicamentos que podem ser utilizados.

4

COMO REDUZIR O ESTRESSE DURANTE O TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO?

Daqui pra frente, o mais importante é cuidar da sua saúde e do seu restabelecimento. Para tal é necessário que se conscientize da importância do seu bem-estar para que consiga ter melhor qualidade de vida durante o tratamento e sua recuperação.

Preste atenção e valorize as orientações fornecidas pela equipe de saúde da unidade em que você está sendo atendido.

Dicas que poderão ajudar a reduzir o estresse durante o tratamento a fim de elevar bem-estar e qualidade de vida

- Tire suas dúvidas na consulta. Não tenho medo ou vergonha, o principal interessado em sua saúde deve ser você.
- Siga as instruções dos profissionais sobre o fluxo para tratamento, marcação de consultas, exames entre outros.



Fonte: FLATICON

- No dia do tratamento quimioterápico, chegue uns 15 minutos mais cedo, de acordo com o horário marcado pela instituição de saúde, lembrando que o atendimento pode ser demorado por diversos fatores, então tenha paciência e vá preparado, pois todos são prioridade neste momento.
- A presença de acompanhante é um aliado importante nesse momento, pois pode te ajudar na compreensão das informações e o que pode otimizar o processo.
- Não precisa jejum para realizar o tratamento quimioterápico, mesmo que seja no horário da manhã, traga de casa alimentos como, suco, água, sanduíche para não ficar muito tempo sem se alimentar, pois a maioria dos serviços de saúde não oferecem alimentação durante tratamento ambulatorial.

- Procure se distrair durante a espera por atendimento, caso haja demora. Opções como por exemplo: tricô, crochê, ponto cruz, leitura e música com fone de ouvido, que além de proporcionar relaxamento, diminui a ansiedade.



Fonte: FLATICON



Fonte: FLATICON

Vamos diminuir o estresse?

Este termo é muito utilizado atualmente, nos acompanhando em várias situações do cotidiano, onde até certo nível, o estresse é uma forma de defesa do nosso organismo em situações de risco.

Porém, quando ocorre em demasia, é prejudicial para saúde e bem-estar. Diante dessa situação de tratamento do câncer o nível de estresse pode elevar e ser prejudicial, logo se faz necessário utilizar métodos que diminuam o estresse promovendo qualidade de vida durante o tratamento.

Prática da Respiração

A respiração tranqüila, profunda e lenta é uma das técnicas mais utilizadas para acalmar a mente e desacelerar um pouco o corpo. Inspire lenta e profundamente pelo nariz, abrindo o peito o máximo que conseguir e exale todo ar pela boca, como se tivesse sobrando uma vela, até soltar todo ar. Isso favorece o aumento do fluxo sanguíneo nos pulmões, melhorando a troca gasosa e reduzindo a ansiedade. Quanto mais praticar, maior será a facilidade e benefícios. INSPIRE SAÚDE E EXPIRE TRANQUILIDADE.

Atividade Física

Primeiramente converse com seu oncologista sobre sua condição de saúde para saber que tipo de atividade você poderá realizar.

A prática de atividade física pode proporcionar bem-estar, redução do estresse, da fadiga provocada pela quimioterapia, pode também estimular as células de defesas naturais do organismo a lutarem contra a doença. Evite o horário de 10 às 16 horas, hidrate-se e se proteja dos raios solares, usando chapéu ou boné, óculos escuros e protetor solar.



Fonte:
FLATICON

Alimentação

Muito importante na manutenção saudável do corpo, logo siga as informações orientadas acima, como ingestão de líquido, não ficar grandes períodos sem se alimentar, evitar alimentos industrializados, diminuir açúcar e sal.



Fonte: FLATICON

Sono e repouso

É bem comum alguns pacientes relatarem sobre a dificuldade de dormir ou de ter muita sonolência durante o dia. Muitos fatores podem influenciar como a dor, ansiedade, estresse e até mesmo os efeitos adversos da quimioterapia. É essencial uma boa noite de sono para melhor qualidade de vida durante o tratamento, segue algumas dicas para ter uma melhor noite de sono e repouso:

- Manter ambiente tranquilo, arejado e com temperatura agradável;
- Evite ingerir muitos alimentos a noite, pois pode atrapalhar o sono;
- O uso de chás morno e que não contenham cafeína pode ajudar a relaxar o corpo antes de dormir;
- Descanse o suficiente, relaxe e espreguice.

- Evite aparelhos que estimule atenção, como televisão, computador e celular;
- Encontre posição confortável que promovam relaxamento do seu corpo e pratique a técnica de respiração profunda que vão ajudar a evitar a insônia;

Autoimagem e autoestima

Os cuidados com sua aparência também são importantes no processo de seu tratamento de saúde. Cuidando-se mais, você poderá ajudar a acelerar sua recuperação, desenvolvendo autoestima e a vontade de vencer os obstáculos. Algumas dicas para te ajudar nesse momento desafiador:

- Encare o momento como oportunidade para experimentar e explorar os diversos looks que poderá utilizar;



Fonte: FLATICON

- Use e abuse de faixas, lenços, turbantes, chapéus, perucas ou não use nada, mas lembre-se de proteger o couro cabeludo da exposição direta ao sol;
- Use acessórios e maquiagem para compor o visual;
- Cuide de sua pele mantendo-a hidratada com cremes e bebendo muito líquido;
- Procure manter suas unhas limpas, lixadas e pintadas, mesmo não podendo tirar cutícula, para disfarçar o escurecimento e imperfeições que a quimioterapia pode causar;
- Retire um tempinho para escolher roupas que lhe caiam bem. Cuide de você.

Sexualidade

Alguns efeitos colaterais provenientes do tratamento quimioterápico podem afetar a vida sexual e reprodutiva, porém é possível manter a atividade sexual durante o tratamento, pois traz qualidade de vida ao paciente e é um elemento importante da afetividade, que contribui para a autoestima, fundamental no enfrentamento da doença. Durante o sexo algumas medidas devem ser tomadas:

- Uso rigoroso da camisinha em todas as relações sexuais, para evitar gravidez (pois o remédio pode causar má formação fetal) e prevenir infecções, durante o período de baixa imunidade;
- Uso de lubrificante a base de água pode ajudar a lubrificação vaginal, facilitando a penetração e diminuindo a dor e desconforto.

Espiritualidade

A espiritualidade pode ser uma forma estratégica no enfrentamento nas diversas fases do adoecer com câncer, onde você poderá atribuir significado ao seu processo- saúde doença, em busca de minimizar o seu sofrimento e obter elevação da esperança no tratamento.



Fonte: FLATICON

Podendo ser expressa através de imagens, rituais, de poesias, da arte, da música, da contemplação da natureza, e outros. Lembrando que não é preciso ter religião ou ser espiritualizado para conseguir lidar com o diagnóstico. Porém, para algumas pessoas, o apoio espiritual faz toda diferença, pois está intimamente ligada à integralidade do ser, promovendo novos sentidos de viver, onde a doença pode ser encarada como

uma experiência de vida e crescimento pessoal a partir de novas oportunidades percebidas.

Rede de apoio

A rede de apoio pode ser composta por pessoas que estejam unidas por laços familiares, afetos, consideração, confiança entre outros. Esta rede de apoio é muito importante, pois favorece recursos físicos e psicológicos necessários ao enfrentamento das dificuldades encontradas, em momento de dependência e fragilidade. A rede de apoio promoverá e fortalecerá melhor enfrentamento das situações desafiadoras, consequentemente diminuindo a ansiedade e o estresse durante o tratamento.



Fonte: FLATICON

5

QUAIS DIREITOS SOCIAIS AS PESSOAS COM CÂNCER TEM?

Veja a seguir de forma breve quais direitos garantidos por lei a pessoa com câncer tem. Em caso de dúvida, solicite atendimento no serviço social da unidade em que você está realizando seu tratamento.

➤ **Saque do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS)**

Na fase sintomática da doença, o trabalhador cadastrado no FGTS que tiver câncer ou que tenha dependente com câncer poderá fazer o saque do FGTS (Lei nº8.922, de 1994).

➤ **Saque do Programa de Integração Social (PIS) e Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público (Pasep)**

Na fase sintomática da doença, o saque poderá ser realizado pelo paciente ou pelo trabalhador que possui dependente com câncer (Resolução nº1, de 15/10/96 Conselho Diretor do Fundo de Participação do PIS/Pasep).

➤ **Auxílio-doença**

A pessoa com câncer terá direito ao benefício desde que tenha qualidade de segurado, o que consiste na avaliação de contribuições realizadas pelo trabalhador junto a Previdência Social, para tal é necessário ligar para o número do INSS 135 ou entrar no site da Previdência Social para agendar perícia para confirmar doença.

➤ **Afastamento do trabalho**

É um direito do trabalhador, desde que comprovada a necessidade pelo médico que assiste o paciente durante seu tratamento e cabe a ele estipular o tempo necessário de afastamento.

➤ **Licença para tratamento de saúde**

É direito assegurado aos servidores públicos quando fica temporariamente incapacitado para o trabalho, em virtude de adoecimento. Para tal deve ser comprovada por perícia de acordo com a legislação específica de cada esfera pública (federal, estadual e municipal).

➤ **Licença por motivo de doença em pessoa da família**

É direito assegurado aos servidores públicos por motivo de adoecimento de familiares e/ou dependentes, concedido de acordo com a legislação específica de cada esfera pública (federal, estadual e municipal).

➤ **Aposentadoria por invalidez**

É um direito previsto no Regime Geral da Previdência Social (RGPS) e nos Regimes Próprios de Previdência Social (RPPS) dos servidores públicos, desde que comprovada a incapacidade definitiva para trabalho pela perícia médica do INSS ou do órgão pagador.

➤ **Tratamento fora de domicílio (TFD) no SUS**

É um programa normatizado pela Portaria SAS nº055, de 24 de fevereiro de 1999, que tem como objetivo garantir o acesso de pacientes moradores de um município a serviços assistenciais em outro município, ou ainda a outro Estado para outro Estado. Podendo envolver o transporte, hospedagem e ajuda de custo para alimentação, exclusivamente ao paciente. Nos casos em que houver indicação médica, poderá ser autorizado o pagamento de despesas para acompanhante. Para ter acesso você deverá ir a secretaria de saúde de seu município e solicitar o cadastro.

➤ **Vale social**

Benefício (Lei Estadual nº4.510, de 13/01/2005) que assegura a gratuidade nos transportes intermunicipais de passageiros ou intramunicipais (trem, metrô e barcas) sob administração estadual, destinados a pessoas com deficiência ou com doença crônica que exija tratamento. Porém será concedido após avaliação médica comprovada. E o acompanhante terá direito se houver especificado no laudo médico a necessidade do mesmo.

➤ **Riocard especial**

Pacientes com doenças crônicas, incluindo o câncer, terão

direito ao benefício, de acordo com avaliação da perícia médica do órgão responsável, mediante relatório médico da unidade de origem. Procure o posto de saúde ou clínica da família mais próxima para obter mais informações. Decretos municipais no 41.575/2016, no 4242.296/2016 e nº44.728/2018.

➤ **Isenção de imposto de renda**

De acordo com a Lei nº 7.713, de 1988, a pessoa com câncer está isenta de imposto de renda relativo a rendimentos de aposentadoria, reforma e pensão, inclusive as complementações recebidas de entidades privadas e a pensão alimentícia. Para solicitar deve procurar o órgão pagador da sua aposentadoria. Mais informações acesse o site www.receita.fazenda.gov.br.

➤ **Prioridade na tramitação de processos**

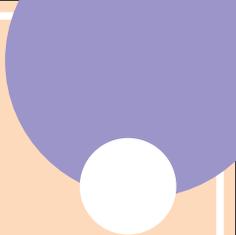
De acordo com a Lei Federal nº12.008, de 29 de julho de 2009, o paciente com câncer poderá obter prioridade de tramitação de processos, tanto judiciais quanto administrativos, desde que apresente prova de condição junto a autoridade judiciária.

➤ **Sepultamento gratuito**

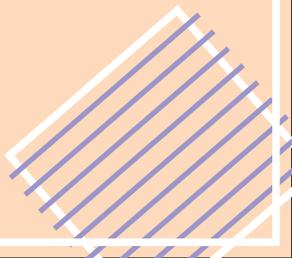
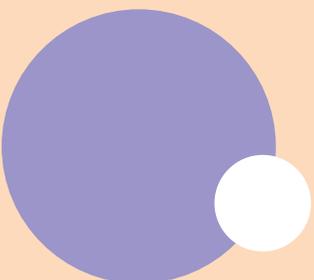
Destina-se a famílias que não tem condições financeiras de arcar com as

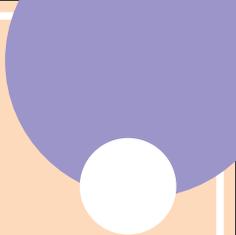
despesas do funeral, direito regulamentado pela Lei Estadual nº2015/1992.
Obtenha mais informações na prefeitura de sua cidade.





Esperamos que este material tenha ajudado você neste momento de descoberta, desafios, medos e anseios. Desejamos que você jamais perca a fé em você, na vida, no tratamento e nas pessoas que te cercam, continue sendo forte e capaz de vencer as adversidades.

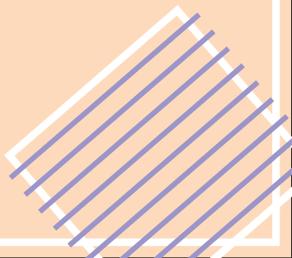
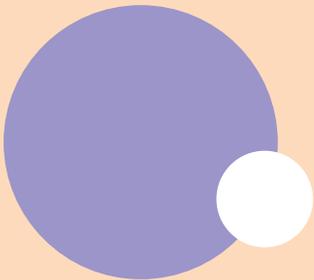




LEMBRE-SE:

**“O segredo é não correr atrás das borboletas...
É cuidar do jardim para que elas venham até você.”**

Mário Quintana



6

REFERÊNCIAS

BONASSA, Edva Moreno Aguilar; GATO, Maria Inês Rodrigues Terapêutica oncológica para enfermeiros e farmacêuticos. 4 ed; São Paulo; Atheneu; 2012.

CAVALCANTI A.M., Oliveira ACL. Apoio ao autocuidado. In:Cavalcanti AM, Oliveira ACL (org). Autocuidado apoiado: manual do profissional da saúde. Curitiba: Secretaria Municipal de Saúde, 2012, p.45-68.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. (BRASIL). Ações de enfermagem para o controle do câncer: Uma proposta de interação ensino. 3 ed. Ver. Atual. Ampl.- Rio de Janeiro: INCA,2008.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. (BRASIL)..Bem-estar, qualidade de vida e redução do estresse durante o tratamento quimioterápico : orientações aos usuários . Rio de Janeiro: INCA, 2019.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. (BRASIL). Direitos sociais da pessoa com câncer- 5. Ed., 1. Reimpr. - Rio de Janeiro: INCA, 2020.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Estimativa 2023: incidência de câncer no Brasil / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro: INCA, 2022. [acessado 10 de fevereiro de 2023] Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/estimativa-2023.pdf>

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. (BRASIL). 21 fatos sobre câncer.. Rio de Janeiro:INCA, 2019.

GUERRERO, Giselle Patrícia; ZAGO, Márcia Maria Fontão; SAWADA, Namie Okino; *et al.* Relação entre espiritualidade e câncer: perspectiva do paciente. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 64, n. 1, p. 53–59, 2011. [acessado 20 de maio 2020];64(1):53–59. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672011000100008>

MENEZES, Renata Ramos; KAMEO, Simone Yuriko; VALENÇA, Thiago dos Santos; *et al.* Qualidade de Vida Relacionada à Saúde e Espiritualidade em Pessoas com Câncer. *Revista Brasileira de Cancerologia*, v. 64, n. 1, p. 9–17, 2018. [acessado 20 de maio 2021];64(1):9–17. Disponível em: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2018v64n1.106>

