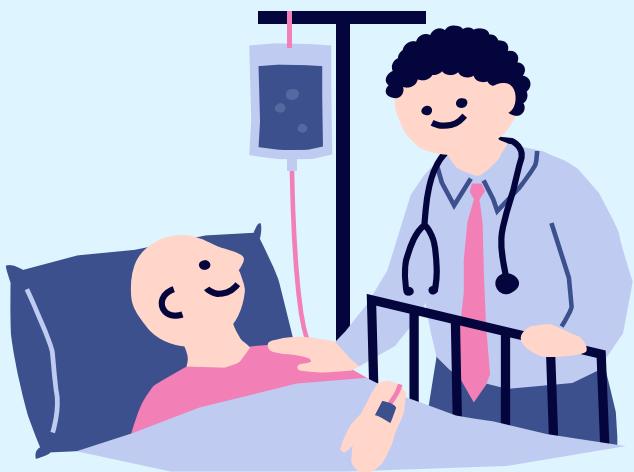


VOU COMEÇAR A QUIMIOTERAPIA...

O QUE DEVO SABER?

Guia informativo do paciente



Lembrem-se

**Este é um e-book informativo e não
substitui a consulta médica!**

**Sempre consulte um médico
especialista!**



Seja Bem Vindo(a)

Receber um diagnóstico de câncer e iniciar o tratamento com quimioterapia pode trazer dúvidas, medos e incertezas.

Este eBook foi preparado com muito carinho para ajudar você a se preparar com segurança, consciência e calma para esse momento.

Aqui, você encontrará orientações práticas, com base científica e um olhar humanizado.

Que este material seja um apoio nesta nova etapa da sua jornada.



Apresentações

Autoras:

Dra Milena Degaspari Gonzales Lapate:

Medicina pela FMUSP

Clínica Médica pela FMUSP

Oncologia Clínica pelo Hospital AC Camargo

Especialização em Predisposição Hereditária ao
Câncer pelo Hospital Israelita Albert Einstein

Dra Vanessa Scontre:

Medicina pela Faculdade de Medicina de Santos
Clínica Médica pelo Hospital Beneficência Portuguesa

Pesquisa Clínica pela Invitare

Cuidados Paliativos pela Casa do Cuidar

MBA em Gestão de Saúde pela FGV

Oncologia Clínica pela FMABC

Mestrado em Ciências da Saúde pela FMABC

Doutorado em Oncologia pela FMUSP

Entendendo a quimioterapia...

A quimioterapia é um dos tratamentos mais utilizados no combate ao câncer.

Ela consiste no uso de medicamentos capazes de destruir células tumorais ou impedir seu crescimento e multiplicação.

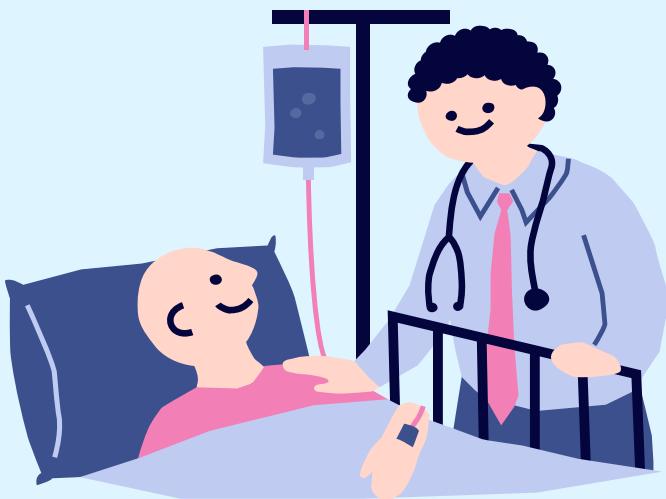
Esses medicamentos podem ser administrados por via intravenosa, oral e, inclusive, outras formas, dependendo do tipo de câncer e do protocolo indicado pelo médico.



Entendendo a quimioterapia...

Embora atue principalmente contra as células cancerígenas, a quimioterapia também pode afetar células saudáveis que se multiplicam rapidamente, como as da medula óssea, do trato gastrointestinal e dos folículos capilares.

Por isso, é comum que surjam efeitos colaterais durante o tratamento, como queda de cabelo, náuseas e cansaço.



Entendendo a quimioterapia...

Mais do que um conjunto de medicamentos, a quimioterapia representa uma etapa importante da jornada do paciente oncológico. Entender como ela funciona, seus possíveis efeitos e os cuidados necessários durante o processo pode trazer mais segurança, autonomia e tranquilidade.

Este material foi criado justamente para te acompanhar nesse momento: com informações confiáveis, acolhimento e orientações práticas. **Vamos juntos?**



Principais perguntas

- Quais os principais efeitos colaterais esperados?
- Devo mudar minha alimentação?
- Posso trabalhar ou fazer atividades físicas durante o tratamento?
- Que sinais indicam que devo procurar atendimento?



Cuidados antes de iniciar a quimioterapia

Antes de começar a quimioterapia, é essencial preparar o corpo, a mente e a rotina para esse momento.

Ter um planejamento prévio pode ajudar a reduzir os efeitos colaterais, melhorar sua qualidade de vida durante o tratamento e trazer mais tranquilidade para você e sua família.



Cuidados antes de iniciar a quimioterapia

Veja alguns cuidados importantes:

Converse com sua equipe médica e tire todas as suas dúvidas.

Pergunte sobre o tipo de quimioterapia que será feita, a frequência, os possíveis efeitos colaterais e o que fazer em caso de emergência.

Anote tudo ou leve alguém de confiança com você para te ajudar a lembrar.



Cuidados antes de iniciar a quimioterapia



Realize os exames necessários para o início do tratamento:

Exames de sangue, imagem e avaliações cardíacas, hepáticas e renais são fundamentais para garantir que seu corpo está pronto para receber o tratamento.

Siga todas as orientações do seu oncologista.

Cuidados antes de iniciar a quimioterapia

Cuide da saúde bucal.

Visite o dentista antes de iniciar a quimioterapia.

Infecções na boca podem se agravar durante o tratamento.

Um check-up odontológico preventivo pode evitar complicações.



Cuidados antes de iniciar a quimioterapia

Alimente-se bem.

Uma boa alimentação fortalece o sistema imunológico e ajuda na recuperação.

Converse com um nutricionista oncológico para adaptar sua dieta às suas necessidades.



Cuidados antes de iniciar a quimioterapia

Organize sua rotina.

Planeje quem poderá te acompanhar nas sessões, como será o transporte até o hospital e quem poderá te ajudar com tarefas do dia a dia.

Ter uma rede de apoio faz toda a diferença.



Cuidados antes de iniciar a quimioterapia

Cuide da sua saúde emocional!!

O diagnóstico e o início do tratamento podem trazer ansiedade, medo e tristeza.

Buscar apoio psicológico ou grupos de apoio pode ajudar a lidar melhor com esses sentimentos.



Cuidados antes de iniciar a quimioterapia

Vacinação: Evite vacinas de vírus vivo.

Atualize outras vacinas somente após orientação médica.

Lembrem-se: pacientes em quimioterapia não devem se vacinar.



Cuidados antes de iniciar a quimioterapia



Vá tranquilo (a).

Use roupas confortáveis.

Leve algo agradável para ler.

Se possível, vá acompanhado nas primeiras sessões.



E após a aplicação da primeira quimioterapia? O que eu preciso saber?

Você passou pela primeira sessão de quimioterapia — e isso, por si só, já é um grande passo.

Agora, é importante observar o seu corpo, entender o que é esperado e saber quando procurar ajuda.

Cada organismo reage de forma diferente, mas alguns cuidados são comuns e podem te ajudar a enfrentar essa fase com mais segurança e tranquilidade.

Fique atento aos efeitos colaterais.

Nas primeiras horas ou dias após a sessão, é comum sentir **cansaço, náuseas, alteração no paladar, sensibilidade à luz ou ao cheiro de alimentos**, entre outros sintomas.

Nem todas as pessoas apresentam todos esses sinais — e, com o tempo, você aprenderá a reconhecer como o seu corpo responde.

Hidrate-se bem!

A quimioterapia pode afetar os rins e o fígado.

Beber bastante água (salvo contraindicação médica) ajuda o corpo a eliminar os resíduos dos medicamentos e reduz o risco de efeitos adversos.

Alimente-se com leveza e regularidade.

Evite comidas gordurosas, muito temperadas ou com cheiro forte logo após a sessão.

Prefira alimentos leves, nutritivos e fracionados ao longo do dia. Se necessário, procure um nutricionista especializado.

Evite aglomerações e contato com pessoas gripadas.

O tratamento pode baixar sua imunidade. Por isso, é importante evitar ambientes fechados com muitas pessoas e redobrar os cuidados com higiene, como lavar bem as mãos.



Observe sinais de alerta:

Procure sua equipe médica **imediatamente** se apresentar:

- febre (temperatura acima de **37,8°C**)
 - calafrios
 - dor intensa
 - vômitos persistentes
- sangramentos ou manchas roxas incomuns
- diarreia intensa ou desidratação
 - feridas na boca que dificultem comer ou falar



Cuide da sua saúde emocional.

É natural sentir medo ou ansiedade. Você não precisa fingir estar bem o tempo todo. Se puder, converse com alguém de confiança, participe de grupos de apoio ou procure acompanhamento psicológico.



Respeite seu tempo!

Você pode se sentir diferente — física e emocionalmente.

Permita-se descansar, dizer “não” quando necessário e ajustar sua rotina de acordo com suas necessidades.



Faça atividade física!!!!

Como a quimioterapia está frequentemente associada a efeitos colaterais como fadiga, perda de massa muscular e comprometimento da função cardiovascular, a prática de atividade física, devidamente orientada, pode trazer benefícios significativos. e melhora importante da fadiga oncológica!



Você é mais forte do que imagina!!

A quimioterapia é uma etapa importante, e com as orientações certas, ela pode ser vivida com mais tranquilidade e esperança.

Lembre-se: informação e acolhimento são também formas de cuidado!!



@dra_mi_onco



@dravanessascontre

