



# MANUAL DE ORIENTAÇÃO AOS PACIENTES

Você está iniciando o seu tratamento e acompanhamento conosco. Agradecemos a confiança em nosso serviço; este manual tem como objetivo orientá-lo a respeito do tratamento e dos cuidados pré, durante e após a quimioterapia. Com o objetivo de esclarecer algumas dúvidas, elaboramos este guia com as informações sobre a rotina de atendimentos e os procedimentos assistenciais do Instituto Artha de Oncologia Clínica.

## QUALIDADE E SEGURANÇA DOS PACIENTES

Constantemente estamos preocupados com a qualidade do nosso atendimento em proporcionar um ambiente seguro e com assistência integral aos nossos pacientes, e para isso buscamos sempre estarmos alinhados as melhores práticas mundiais. Seguimos metas internacionais de segurança, preconizadas pela OMS – Organização Mundial da Saúde.

### METAS DE SEGURANÇA

- **Identificar o paciente corretamente**
- **Melhorar a eficácia da comunicação**
- **Melhorar a segurança nos medicamentos de alta vigilância**
- **Assegurar cirurgias com local de intervenção correto, procedimento correto e paciente correto**
- **Reduzir o risco de infecções associadas a cuidados de saúde**
- **Reduzir o risco de danos ao paciente, decorrente de quedas**

## DIREITOS E RESPONSABILIDADES DOS PACIENTES ONCOLÓGICOS

*Os direitos dos pacientes oncológicos são um capítulo de suma importância aos pacientes e portanto serão explanados em uma cartilha anexa elaborada pelo nosso consultor jurídico, Dr. Cassiano Vladimir Ebert.*

Quanto às responsabilidades dos pacientes oncológicos é dever:

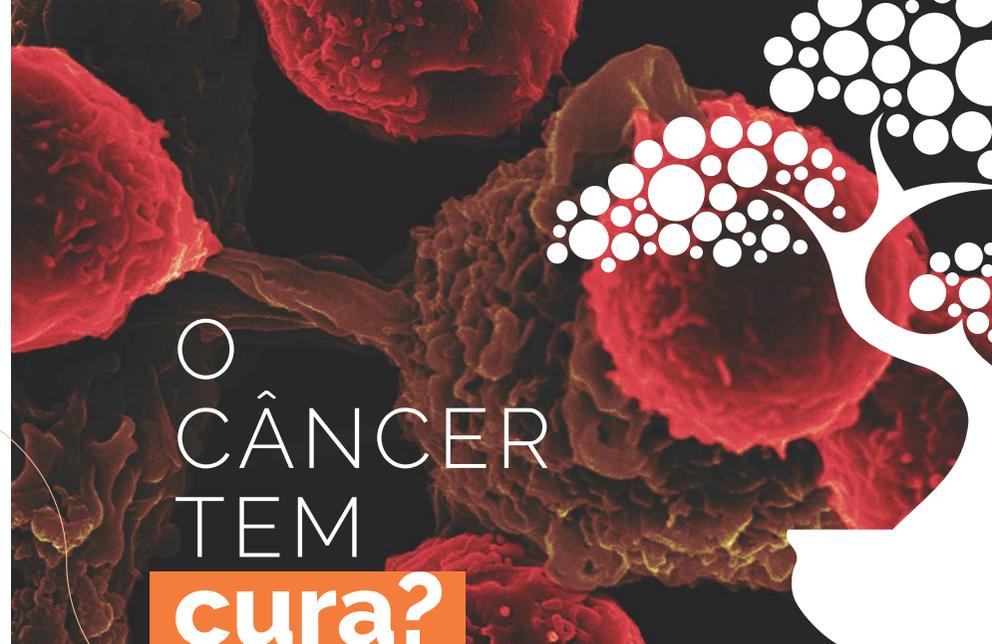
- Dar informações precisas, completas e acuradas sobre o seu histórico de saúde, doenças prévias, procedimentos médicos anteriores e outros problemas relacionados à sua saúde;
- Informar aos profissionais responsáveis pelo seu tratamento as mudanças inesperadas de seu estado de saúde durante o tratamento;
- Seguir as instruções recomendadas pela equipe multiprofissional que o assiste, sendo responsável pelas consequências de sua recusa a segui-las;
- Providenciar os documentos necessários para as devidas autorizações junto ao plano de saúde, quando for o caso;
- Respeitar os direitos dos demais pacientes, acompanhantes, colaboradores e prestadores de serviço da instituição;
- Participar do seu plano de tratamento e de alta.

# O QUE É O câncer?

O corpo é formado por pequenas estruturas chamadas células. Elas são tão pequenas que só podem ser vistas por meio de microscópio, nascem, crescem e morrem cada qual com suas funções definidas e determinadas e são renovadas de acordo com a necessidade do organismo.

Normalmente, as células do nosso corpo se reproduzem de forma organizada, de modo que os tecidos velhos são substituídos, células renovadas, ferimentos são curados e o corpo permanece saudável. **Por motivos diversos, algumas células podem sofrer mudanças, levando a um processo de multiplicação desorganizada e rápida; ocorrendo essa multiplicação incontrolada de células haverá a formação de um tumor o qual podemos chamar de doença neoplásica ou câncer.**

É uma doença que, ao contrário do que falam, pode ser curável em alguns casos ou controlada, permitindo uma vida normal e com qualidade. **É muito importante saber que o câncer não é contagioso.** E seu estado emocional também é muito importante na sua recuperação.



## O CÂNCER TEM cura?

A possibilidade da cura do câncer vai depender do estágio em que a doença foi descoberta. Atualmente existem métodos de diagnósticos eficazes, capazes de detectar a doença ainda em estágios iniciais, aumentando assim as chances de cura.

Em casos que a doença encontra-se avançada ou em alguns tipos mais agressivos de câncer, onde a cura não é mais possível existem tratamentos que irão auxiliar consideravelmente na qualidade de vida e no aumento da sobrevivência do paciente, assim como um paciente portador de hipertensão ou diabetes; que por sua vez também não possuem cura, mas possuem controle da progressão da doença com uso adequado dos medicamentos.

# Tratamento

## ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Na consulta médica, você e seu médico decidem o melhor tratamento para o seu caso. Você receberá todas as orientações necessárias, porém, essas são essenciais que tenha bastante atenção:

- Não falte as consultas;
- Realize corretamente os exames solicitados por seu médico;
- Sempre esclareça suas dúvidas com seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.

Seu médico deve ser sempre a sua fonte segura de informação, visto que hoje estamos muito expostos a diversas formas de informações e nem sempre são seguras e confiáveis. Ele poderá indicar outros tratamentos associados à quimioterapia, como radioterapia, braquiterapia, cirurgia, hormonioterapia, imunoterapia entre outros. Sempre em concordância com você.

A proposta de tratamento para cada paciente depende das características específicas que o tumor apresenta, sua localização, tamanho, presença ou não de metástases, aspectos genéticos e moleculares, podendo necessitar de um ou mais tipos de tratamentos associados.

### **Tratamento cirúrgico:**

Consiste na remoção do tumor.

### **Tratamento radioterápico:**

Realizado com radiações ionizantes, em centros especializados de radioterapia.

## O QUE É Quimioterapia

É um tipo de tratamento em que se utilizam medicamentos para combater o câncer. Atuam destruindo as células doentes que estão formando o tumor e impedindo também que se espalhe pelo corpo. Geralmente são aplicados nas veias (na maioria das vezes em um dispositivo específico chamado de cateter de longa duração totalmente implantável), mas podem ser administrados via oral, sob a pele (subcutâneo), ou intramuscular.



### **Hormonioterapia:**

Inibe o crescimento do tumor pelo bloqueio do hormônio, da circulação hormonal ou pela introdução de uma substância com efeito contrário ao hormônio que em determinados tumores faz com que o tumor não tenha ambiente propício ao seu desenvolvimento.

### **Imunoterapia:**

Realizado com medicamentos que estimulam o sistema imune a identificar e destruir as células tumorais.

# Quimioterapia

## COMO SERÁ REALIZADO O TRATAMENTO?

Em geral, um dia antes da data marcada para seu tratamento, você deverá fazer um exame de laboratório solicitado pelo seu médico. Lembre-se de realizá-lo exatamente no dia em que ele foi solicitado, pois caso o resultado não chegue, o tratamento será desmarcado e você não poderá realizá-lo na data programada.

Após a liberação do tratamento pelo médico, a equipe entrará em contato com você por telefone e a sua aplicação será confirmada para a data e horários agendados previamente. No dia marcado para o seu tratamento você deve vir até o Instituto Artha de Oncologia Clínica com o seu documento de identidade e dirigir-se à recepção. De lá, você será encaminhado para a Sala de Aplicação, onde será atendido por uma equipe multiprofissional especializada em oncologia. O tratamento será realizado de acordo com a prescrição do seu médico.

## ORIENTAÇÕES DURANTE A SESSÃO DE QUIMIOTERAPIA

Procure chegar com 10 minutos de antecedência. Caso não possa comparecer, avise a equipe para remarcar a sessão com antecedência;

Compareça as sessões de quimioterapia sempre que possível acompanhado, mas lembre-se que o acompanhante deve ter mais de 18 anos;

Procure alimentar-se pelo menos uma hora antes da sua sessão com refeições leves. Não inicie o tratamento em jejum;

Vista roupas e sapatos confortáveis;

Tome os medicamentos habituais em casa e, se necessário, traga consigo as medicações de uso oral que deverá usar durante a sua permanência no Instituto Artha de Oncologia Clínica.

# EFEITOS COLATERAIS

Alguns efeitos colaterais podem surgir durante o tratamento, cuja intensidade varia de uma pessoa para outra. Caso você apresente algum desses efeitos colaterais, leia com atenção, as sugestões que apresentamos a seguir:

## Náuseas e vômitos

Este é um dos efeitos mais comuns da quimioterapia e ainda muito temido pelos pacientes que iniciam um tratamento quimioterápico. O "enjoo" e os vômitos ocorrem porque os remédios da quimioterapia afetam o estômago e o centro de controle do vômito (localizado no cérebro) no nosso organismo.

Eles podem ser de leve intensidade ou mais forte, dependendo de cada pessoa e das medicações e dosagens usadas. Quando não são controlados podem levar à desidratação, perda de peso e a outros efeitos, até mesmo transtornos emocionais.

As náuseas e vômitos podem ser antecipatórios (antes mesmo de receber os medicamentos), imediatos (no momento da quimioterapia) ou tardios (dois ou três dias após o tratamento). Atualmente, pode-se controlar melhor essa reação com uma combinação de medicações, a depender da intensidade esperada, de acordo com seu esquema de quimioterapia.

## RECOMENDAÇÕES

- Procure alimentar-se nos momentos em que sentir menos náusea.
- Coma pequenas porções em intervalos frequentes, prefira os alimentos de fácil digestão.
- NÃO deixe o estômago vazio e também NÃO coma demais de uma só vez.
- Inicie o dia com alimentos secos, como bolachas salgadas, biscoito de polvilho, torradas etc.
- Evite alimentos gordurosos, condimentados e com odores fortes.
- Fique afastado do local de preparo das refeições.
- Prefira alimentos frescos e gelados. Algumas quimioterapias proíbem o uso de alimentos e sucos gelados (veja com a equipe se esse é o seu caso).
- Não deite logo após as refeições.
- Use gengibre para amenizar a náusea. Pode ser aromatizando a água, colocando no suco ou fazendo um chá.

## Sensação de estômago muito “cheio”

- Faça refeições frequentes, em quantidades menores.
- Prefira alimentos de fácil digestão, como sopas, purês, frango ou carnes magras desfiadas.
- Faça uso de chás digestivos, como erva cidreira, erva-doce, boldo do Chile.
- Evite frituras, alimentos gordurosos, enlatados, alimentos condimentados, molhos picantes, sopas, temperos prontos e caldos concentrados.
- Não beba líquidos durante as refeições.
- Não tome bebidas gaseificadas, refrigerantes e álcool.

### Cuidado com o aumento de peso:

Procure diminuir o sal, alimentos gordurosos e doces concentrados e dê preferência a frutas, legumes, verduras e carnes magras (sem gordura e sem pele).

## Odinofagia (dor para engolir) e Disfagia (dificuldade para engolir)

- Prefira alimentos fáceis de mastigar e deglutir como: milk-shake, purê, creme, pudim, melancia, mingau, carne moída, dentre outros.
- Use um canudo ao consumir líquidos.

## Alteração do paladar, do olfato e falta de apetite

- Faça pequenas refeições ao longo do dia.
- Escolha alimentos que sejam atrativos, com boa aparência e odor.
- Procure ficar afastado da cozinha durante o preparo das refeições e evite comer em locais quentes ou que tenham odores fortes.
- Mastigue bem os alimentos.
- Faça bochechos antes das refeições com uma solução de bicarbonato de sódio ou enxaguatórios bucais sem álcool ou com água fresca pura.
- Se apresentar gosto metálico na boca, substitua o talher de inox por plástico.
- Alimente-se normalmente, prefira alimentos gelados.
- Experimente usar novos temperos e especiarias, como: alho, cebola, manjeriço, alecrim, orégano para adicionar mais sabor à comida.
- Consuma carnes, aves, peixes, ovos e massas com cremes, molhos e caldos bem temperados com salsinha, cebolinha, manjeriço, coentro, manjerona, alho e cebola.
- Evite alimentos suaves e pouco temperados, excesso de café e chá e alimentos excessivamente quentes.
- Chupe balas ácidas e de hortelã.
- Alimente-se com calma e tente criar um ambiente agradável para fazer as refeições, ouvindo música ou em boa companhia.
- Pare de comer, somente por um período, alimentos que para você apresentam um gosto desagradável.
- Aproveite o intervalo entre uma sessão e outra de quimioterapia para alimentar-se melhor. Nessa fase o apetite tende a melhorar.

## Diarreia

Alguns medicamentos podem causar alterações no hábito intestinal, podendo causar aumento na frequência das evacuações ou alteração na consistência das fezes. Essas alterações podem estar associadas a várias causas, como ansiedade, alteração dos hábitos alimentares e reação aos quimioterápicos. Observe se a diarreia não vem acompanhada de febre e siga estas orientações:

### ATENÇÃO:

Se a diarreia durar mais de 2 dias ou você sentir dores fortes, procure o seu médico ou vá até um hospital. Não espere muito para não se desidratar.

## RECOMENDAÇÕES

- Aumente a hidratação com líquidos, como água, chás, sucos, água de côco e bebidas isotônicas. Esses líquidos devem ser tomados em pequenas quantidades e grande frequência para manter-se hidratado.
- Se a diarreia for persistente, procure dar preferência à utilização de uma solução de hidratação oral, como os reidratantes orais encontrados em farmácia ou soro caseiro, o qual contém, além de água, os sais minerais perdidos na diarreia.
- As frutas permitidas são: maçã, pêra, banana prata ou banana maçã, melão, melancia e goiaba, devendo ser ingeridas cozidas ou na forma crua sem casca e sem semente.
- Prefira legumes sem casca e sem sementes como: batata, mandioca, mandioquinha, chuchu, cenoura, cará, aipim, abobrinha e berinjela.
- Aumente o consumo de arroz branco, macarrão, fécula de arroz ou sêmola, maisena, pão branco, tapioca, torradas e biscoito de maisena.
- Evite alimentos integrais e ricos em fibras, tais como: verduras (cruas e cozidas), leguminosas (feijão, lentilha, ervilha e grão de bico), frutas como laranja, mamão, ameixa e frutas secas e oleaginosas (castanha, nozes, etc).
- Evite alimentos gordurosos, leite e derivados.
- Só use medicação se o seu médico autorizar.
- Se a diarreia vier acompanhada de vômitos, redobre os cuidados com a hidratação.

## Obstipação intestinal

(intestino preso ou "prisão de ventre")

Dificuldade no funcionamento do intestino, causando a retenção das fezes. Algumas vezes, a própria doença, as medicações ou até mesmo a diminuição do ritmo das atividades diárias, podem causar alterações no hábito intestinal, como: diminuição na frequência das evacuações ou alteração na consistência das fezes (constipação ou obstipação). A obstipação também pode ser causada pela ação de alguns antineoplásicos ou pelo uso associado de medicações para dor (morfina, codeína etc.), provocando desconforto, dor e distensão abdominal.

### RECOMENDAÇÕES

- Aumente a ingestão de líquidos (1,5 a 2 litros de água, água de coco, chá ou sucos diariamente).
- Aumente a quantidade de alimentos ricos em fibras na sua dieta, tais como frutas, legumes e verduras (crus e cozidos com a casca).
- Acrescente cereal integral (aveia, farelo de trigo, gérmen de trigo, linhaça) no suco, leite, iogurte ou sopa.
- As frutas devem ser ingeridas com o bagaço ou casca, sempre que possível. Deve-se dar preferência às que possuem poder laxativo, como laranja, mamão, banana nanica, ameixa, frutas secas, coco e abacate.
- Evite comer maçã, goiaba e banana maçã.
- Faça massagem abdominal com movimentos circulares.
- Procure criar o hábito de ir ao banheiro na mesma hora e com tranquilidade.
- Se persistir a prisão de ventre, informe seu médico, o qual poderá indicar medicações para tratar e prevenir novos episódios.

## Febre

- Evite aglomerações (lugares muito cheios e pouco ventilados).
- Evite contato com pessoas que estejam com doenças infecciosas, como resfriado, gripe, herpes e rubéola.
- Lave as mãos com sabão antes das refeições, antes e após ir ao banheiro, ao manipular alimentos e ao chegar da rua.
- Não retire a cutícula das unhas.
- Evite cortes ao fazer a barba e ao depilar axilas e pernas (a depilação com lâmina não é aconselhável). Não esprema cravos, espinhas ou furúnculos.
- Tenha em casa um termômetro e anote as alterações de sua temperatura sempre que medi-la.

### IMPORTANTE

Se você apresentar temperatura axilar maior ou igual a 37,8° C ou estado gripal, tremores, sudorese (suor intenso), dor ao urinar ou tosse, entre em contato com seu médico imediatamente para receber informações de como prosseguir. A febre é uma urgência para pacientes em tratamento. Você será orientado a procurar um Pronto Atendimento para fazer um hemograma e outros exames necessários à detecção da origem de sua febre. Somente por meio de uma avaliação médica indica-se o tratamento correto.

## Alopécia (queda do cabelo e outros pelos do corpo)

Esse é um efeito bastante comum da quimioterapia, mas nem sempre acontece. Varia, principalmente, de acordo com a droga utilizada. Seu médico poderá lhe dizer se isto ocorrerá com a medicação que você está usando. A queda quando acontece é porque a raiz do cabelo possui grande número de células que estão se multiplicando e são destruídas ou enfraquecidas com o uso dos medicamentos.

### RECOMENDAÇÕES

- Corte o cabelo mais curto que habitualmente, logo que ele comece a cair. Dê preferência aos shampoos (xampu) neutros.
- Deixe o couro cabeludo ao ar livre o maior tempo possível evitando o calor, a oleosidade e a umidade que dificultam o crescimento.
- Evite escovar vigorosamente os cabelos; é melhor penteá-los com delicadeza.
- Utilize alguns artificios neste período: peruca, lenço, boné ou chapéu.
- Não exponha o couro cabeludo ao sol; caso seja inevitável, utilizar filtro solar – proteção 30. Use filtro solar também no corpo.
- Quando o cabelo começar a crescer, evitar o uso de secador quente, “sprays” a base de álcool e tinturas com amônia, bobs, permanentes, alisantes, tinturas, etc.
- Os cílios são a proteção dos olhos, sem eles, usar óculos escuros.
- O mercado comercial oferece também produtos específicos para disfarçar a falta de pelos nas sobrancelhas.

## Fraqueza e Cansaço

Os glóbulos vermelhos (hemácias) podem apresentar uma queda em seu número (anemia). Como são os responsáveis pelo transporte de oxigênio e gás carbônico, o surgimento de cansaço, fraqueza, vertigem e falta de ar provocada pelo esforço podem aparecer.

A anemia pode ser corrigida por meio de dieta alimentar, medicamentos ou transfusão sanguínea. A conduta adequada será decidida por seu médico.

Caso seu cansaço e a fraqueza forem devido à ação da quimioterapia, sugerimos:

### RECOMENDAÇÕES

- Coma alimentos ricos em ferro: carnes bovinas, aves, peixes, vegetais verde escuros (brócolis, espinafre, agrião), leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja), legumes (inhame, abóbora, açaí e cacau), frutos oleaginosos (castanha, amêndoa, ameixa seca, damasco seco, flocos de cereais, rapadura e melado).
- Consuma alimentos ricos em ácido fólico: fígado, feijões, vegetais folhosos verde escuros, espinafre, brócolis, alface, aspargos, batata, germe de trigo, pão de trigo integral, limão, laranja e banana.
- Coma alimentos ricos em vitamina B-12: carnes vermelhas, fígado, músculo, peixe, ovos, atum, leite, queijo e manteiga.
- Evite atividades que exijam muito esforço físico. Alterne períodos de repouso com períodos de atividade.

## Hiperpigmentação

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

### RECOMENDAÇÕES

- Aplique protetor solar nas áreas a serem expostas antes de sair ao sol;
- Utilize chapéu ou boné para proteger a face e a cabeça;
- Mantenha a pele sempre hidratada com seu hidratante de costume;
- Evite exposição ao sol das 10 às 16 horas.

## Mucosite (aftas orais)

As células da mucosa oral são sensíveis ao tratamento quimioterápico por se multiplicarem muito rápido. Algumas medicações podem causar "aftas" na boca ou a diminuição da produção de saliva (conhecido como xerostomia) ou, ainda, aumentar a sensibilidade neste local. →

### RECOMENDAÇÕES

- Faça uma higiene oral adequada utilizando uma escova de dente bem macia. Esta higiene deve ser feita pela manhã, após cada refeição e antes de dormir. Existem no mercado escovas de dente, pasta de dentes e produtos de ação específica. Oriente-se com nossas enfermeiras.
- Escove os dentes com cuidado para evitar sangramentos. Em caso de uso de dentadura ou prótese móvel, retirá-la após as refeições e sempre que lavar a boca e higienizá-la adequadamente.
- Caso apresente dificuldade para mastigar, busque comer alimentos líquidos e pastosos, como sucos, vitaminas, sopas, liquidificadas, sorvetes, gelatinas, purês.
- Evite alimentos muito quentes, muito frios ou muito temperados.
- Não coma frutas ácidas (limão, abacaxi, tangerina e laranja por exemplo), nem alimentos muito salgados ou muito doces. Use temperos caseiros suaves.
- Evite alimentos crus e fibrosos, carnes e alimentos enlatados.
- Faça bochechos com chá de camomila à temperatura ambiente 3 vezes ao dia.
- Orientamos, em caso de mucosite importante, entrar em contato com a equipe médica para suporte específico.
- A laserterapia poderá também ser indicada pelo seu médico, caso ele considere necessário. Possuímos convênios com profissionais específicos desta área.

## Alterações menstruais

### HAVERÁ ALGUMA ALTERAÇÃO NO MEU CICLO MENSTRUAL?

Algumas mulheres queixam-se de alterações no seu ciclo menstrual durante o tratamento com quimioterapia. O fluxo de sangue pode aumentar ou parar por completo, mas não é definitivo. Não deixe de discutir esse tema com o seu médico responsável pelo tratamento. Também durante o tratamento, a gravidez deve ser evitada, pois os medicamentos utilizados são tóxicos para o feto.

Mesmo que a menstruação esteja interrompida, os cuidados contraceptivos devem continuar. É aconselhável o uso de preservativos (camisinha) com lubrificante em todas as relações sexuais. O uso de pilulas anticoncepcionais só deve ser feito se forem prescritas pelo seu médico.

## Alterações emocionais

Ao receber o diagnóstico de câncer ou mesmo durante o tratamento o paciente pode apresentar alterações emocionais ocasionadas pela dificuldade de adaptação a nova situação, podendo ficar mais irritado, deprimido, impaciente. —>

## Atividade sexual

### MINHA VIDA SEXUAL SOFRERÁ ALGUMA ALTERAÇÃO?

Algumas mulheres podem apresentar ressecamento da mucosa vaginal durante o tratamento e esse fato deve ser conversado com o médico para que ele prescreva medicamentos que possam ajudar a melhorar este desconforto, como lubrificantes a base de água. Algumas vezes, a ansiedade, a preocupação e alterações físicas, como a aparência e o cansaço podem causar uma diminuição do desejo sexual (a libido). É conveniente conversar com o parceiro a respeito.

A orientação quanto ao uso de preservativos é dirigida tanto para as mulheres como para os homens que estão fazendo quimioterapia. Esse cuidado previne a ocorrência de possíveis infecções, especialmente, durante essa fase durante a qual pode haver baixa de imunidade nos pacientes.

Esses sintomas geralmente são passageiros, mas podem permanecer por um longo período o que poderá dificultar as atividades cotidianas. Caso isso ocorra é aconselhável um acompanhamento psicoterápico que seu médico poderá indicar.



## ORIENTAÇÕES

# gerais

Cuidados com limpeza, vestuário e a limpeza do ambiente

- Antes de começar o tratamento, procure um dentista para uma avaliação bucal geral. Todo tratamento dentário deverá SEMPRE ser informado e AUTORIZADO pelo seu médico;
- Tome um banho ao dia, no mínimo, evitando os banhos muito quentes que ressecam a pele. Normalmente, a quimioterapia já causa este ressecamento. Use um hidratante com base neutra e sem perfume;
- Utilize sabonete neutro. A pele, nesta fase, estará mais propensa a possíveis alergias devido à sensibilidade;
- Higienize a boca após todas as refeições e antes de dormir e ao levantar-se;
- Se for necessário, para dormir, retire as próteses dentárias, como dentaduras, pontes e aparelhos móveis. Faça uma excelente higiene delas, use fio dental na prótese e faça uma boa escovação;
- Use roupas limpas e passadas a ferro;
- Lave as mãos antes de manusear qualquer alimento, antes das refeições e após ter usado o banheiro;
- Mantenha o ambiente limpo. É importante ter uma ocupação e manter as atividades normais na medida em que as condições de saúde do momento permitam. Manter-se ativo é importante mas, também, é necessário fazer períodos de repouso. Não exija muito de você, seja compreensivo, entenda as necessidades do seu corpo e faça apenas o que ele permitir nesta fase. Se você faz uso de vários medicamentos via oral, peça uma avaliação da Farmacêutica para melhor se orientar quanto aos horários adequados de cada medicamento.



## ORIENTAÇÕES

# farmacêuticas

- Tenha sempre em mãos a receita médica;
- Tenha um caderno para anotar, diariamente, os efeitos colaterais e os efeitos adversos do seu tratamento e transmitir essa informação ao seu médico na próxima consulta;
- Informe ao seu médico todos os medicamentos que você recebe além da quimioterapia / hormonioterapia;
- Marque uma consulta com a nutricionista. A absorção e performance de alguns medicamentos podem ser afetadas por alguns tipos de alimentos;
- Fique atento. Muitos medicamentos têm nomes parecidos, podendo ser confundidos no momento do uso. Na dúvida, entre em contato com o seu médico ou com nosso apoio clínico;
- Mantenha anotada e atualizada a lista dos medicamentos os quais faz uso, caso necessite passar em outro especialista ou em serviço de emergência;
- Esclareça sempre as suas dúvidas com a nossa enfermagem ou equipe da farmácia sobre como tomar seu medicamento;
- Tome o medicamento exatamente como está na sua receita, sem pular doses ou alterar os horários;
- As formas farmacêuticas cápsulas, drágeas e comprimidos de liberação prolongada jamais devem ser partidas. Converse com o seu médico se apresentar dificuldade em engolir os medicamentos;
- O uso incorreto dos medicamentos pode retardar a melhora ou agravar a doença;



# farmacêuticas

(cont.)

- Siga, rigorosamente, os horários prescritos pelo seu médico;
- Guarde os medicamentos em local limpo, seco e protegido da luz, mantenha-os na embalagem original. Além de protegê-lo, ela traz a identificação do produto e o prazo de validade;
- Não use medicamentos com prazo de validade vencido. Eles podem prejudicar sua saúde ou não causar o efeito esperado;
- Os medicamentos que tiverem a orientação "manter sob refrigeração" devem ser guardados na segunda prateleira da geladeira, e nunca na porta ou no congelador;
- Sempre lave as mãos antes e após manuseio de medicamentos;
- Traga um acompanhante para as sessões de quimioterapia. Alguns medicamentos podem causar sonolência;
- Seus medicamentos são preparados somente após a sua chegada ao Instituto Artha de Oncologia Clínica. Obedecemos a rigorosos padrões de segurança. Assim, o processo de preparo requer um certo tempo de espera;
- Sempre que vier ao Instituto Artha de Oncologia Clínica, por favor, traga as medicações de uso oral que deverá tomar durante sua permanência;
- Caso tenha algum efeito colateral, entre em contato com seu médico ou com o nosso apoio clínico;
- Nunca se automedique;
- Nunca suspenda o uso de qualquer medicamento por conta própria, sem orientação do seu médico.

## As emoções E O CÂNCER

Cada vez mais compreendemos a saúde como algo multifatorial. O entendimento sobre o câncer faz parte desta visão. Portanto, não é certo afirmar que o câncer apareceu por causa de algum tipo de trauma sofrido.

Se têm algo que você percebe que não está emocionalmente bem resolvido, não se culpe ao julgar que você, por não ter lidado com isso antes, causou o seu câncer. Se percebeu algo assim, talvez essa seja a chance de você cuidar daquilo que não ficou ainda bem resolvido, buscando um profissional preparado e capacitado para essa função.

Em situações novas, há diferentes estágios emocionais até que ocorra a sua aceitação. No caso do câncer, o tratamento, geralmente, já é recebido pelo paciente diante de um estado de certo choque emocional. Depois, ainda pode haver um estresse importante associado a medo e ansiedade pelo desconhecimento do que está por vir. É normal que, com o tempo, uma certa tristeza e desesperança possam aparecer, até que uma aceitação genuína e maior enfrentamento da situação se estabeleçam. Esse estágio pode durar dias, semanas ou meses. Falar sobre isso com pessoas da sua intimidade ou com profissionais ou mesmo com pessoas que já passaram ou passam pelo problema e se organizar podem ajudá-lo.

## As emoções

### E O CÂNCER (cont.)

Rede de apoio: Verifique, até mesmo antecipadamente, quem são as pessoas com quem poderá contar ao longo do seu tratamento. Veja quem são os que te ajudarão nas coisas práticas, quem são aqueles que têm um bom ombro amigo e quem são os que te levantam quando você precisa.

Pense em como as tarefas podem ser divididas para você não julgar que está pedindo demais a alguém.

Conte com o que te faz bem e não faz mal a ninguém. Faça sua lista dessas coisas que lhe fazem bem em cada área da sua vida, como no trabalho, na vida social, no lazer, atividades físicas prazerosas, vida espiritual.

O segundo passo é saber como poderá manter essas atividades e também quem poderá ser seu parceiro, se preciso, nessa realização. Mas lembre-se que, nem sempre, poderá fazer tudo ou na intensidade que deseja. Mas faça, dentro do seu limite. **Você sentirá sua vida mais plena.**

## LEMBRE-SE

Toda a equipe da ARTHA INSTITUTO DE ONCOLOGIA CLÍNICA está disponível para ajudá-lo no que necessitar. Em caso de qualquer dúvida, procure seu médico, ou qualquer membro da equipe. Nunca deixe uma dúvida sem ser esclarecida.



### UNIDADE IGREJINHA

Rua Dr. Edmundo Lauffer, 299 - Sala 303  
Centro Médico Bom Pastor  
Bom Pastor - Igrejinha / RS  
(51) 3545.7700 / 99833.8954  
Segunda a sexta, 8h às 18h



### UNIDADE SAPIRANGA

Rua Victor Hugo, 239 - Sala A  
Junto ao Hospital Saporanga  
Centro - Saporanga / RS  
(51) 2500.1061 / 99505.2117  
Segunda a sexta, 8h às 12h / 13 às 18h

[atendimento@arthaoncologia.com.br](mailto:atendimento@arthaoncologia.com.br)  
[arthaoncologia.com.br](http://arthaoncologia.com.br)

**RESPONSABILIDADE  
SOCIAL E  
PRESERVAÇÃO  
AMBIENTAL  
SIGNIFICAM UM  
COMPROMISSO  
COM A VIDA.**



**RESPEITE A NATUREZA**  
Material produzido com  
papel reciclado



**UNIDADE IGREJINHA**

Rua Dr. Edmundo Lauffer, 299 - Sala 303  
Bom Pastor - Igrejinha RS - CEP 95650 000  
51 3545.7700

**UNIDADE SAPIRANGA**

Rua Victor Hugo, 239 - Sala A  
Centro - Sapiranga RS - CEP 93800 110  
51 2500.1061

[arthaoncologia.com.br](http://arthaoncologia.com.br)

  arthaoncologia