

Cuidados Durante a Quimioterapia

Guia Prático para o Paciente Oncológico

O que você vai encontrar neste guia

A quimioterapia é um tratamento poderoso que exige cuidados especiais no dia a dia. Saber o que esperar, como se preparar e quais sinais observar faz toda a diferença para que você atravesse esse período com mais segurança, conforto e tranquilidade. Este guia reúne as orientações mais importantes para acompanhar você durante o tratamento.

1. Antes da Aplicação — Como se Preparar

Uma boa preparação antes de cada ciclo ajuda o corpo a responder melhor ao tratamento e torna o dia da quimioterapia mais tranquilo.

Exames e consultas:

- Realize os exames de sangue solicitados nos prazos indicados — eles são essenciais para que seu médico avalie se o organismo está pronto para receber o tratamento.
- Leve sempre os resultados dos exames à consulta.
- Informe ao seu médico sobre qualquer sintoma novo, febre, infecção ativa ou medicamento iniciado desde a última consulta.
- Não faça procedimentos dentários próximos à data da quimioterapia sem autorização do seu médico — infecções bucais podem complicar o tratamento.

Alimentação e hidratação:

- Não vá em jejum para a quimioterapia — faça uma refeição leve antes da aplicação. Um estômago vazio pode piorar as náuseas.
- Prefira alimentos de fácil digestão no dia anterior e no dia da aplicação: arroz, frango, legumes cozidos, frutas.
- Beba bastante água nos dias que antecedem o tratamento — uma boa hidratação ajuda o organismo a processar os medicamentos.

O que levar no dia:

- Documentos pessoais, cartão do plano de saúde e os resultados dos exames solicitados.
- Roupas confortáveis e folgadas, de preferência com mangas que permitam acesso fácil ao braço para o acesso venoso.
- Fone de ouvido, livro, tablet ou qualquer atividade que ajude a passar o tempo durante a aplicação.
- Um acompanhante de confiança, se possível — especialmente nas primeiras sessões.

2. Durante a Aplicação

O dia da quimioterapia pode ser longo. Conhecer o que acontece durante a infusão ajuda a se sentir mais seguro e a identificar qualquer sinal que precise ser comunicado à equipe.

- Avise imediatamente a equipe se sentir qualquer desconforto durante a infusão: coceira, falta de ar, aperto no peito, vermelhidão, inchaço ou dor no local do acesso venoso. Algumas reações podem ocorrer durante a aplicação e precisam de atenção imediata.
- Mantenha o braço do acesso venoso imóvel sempre que possível — movimentos bruscos podem deslocar o cateter e causar extravasamento do medicamento para fora da veia.
- Informe se sentir dor ou ardência no local da infusão — isso pode indicar que o medicamento está extravasando e precisa de correção imediata.
- Hidrate-se bem durante a aplicação — beba água ou sucos ao longo da sessão.
- Não hesite em chamar a equipe para qualquer dúvida ou desconforto — estão ali para cuidar de você.

3. Após a Aplicação — Os Primeiros Dias

Os dias seguintes à quimioterapia são os que mais pedem atenção e cuidado. O organismo está trabalhando intensamente para processar os medicamentos e se recuperar.

Hidratação:

- Beba pelo menos 2 litros de água por dia nos dias seguintes à aplicação — ajuda o organismo a eliminar os resíduos dos medicamentos.
- Se sentir náuseas, tome líquidos em pequenos goles ao longo do dia.

Repouso e atividades:

- Respeite os limites do seu corpo — se sentir muito cansaço, descanse sem culpa.
- Evite esforços físicos intensos nos primeiros dias após a aplicação.
- Retome as atividades gradualmente conforme a disposição for voltando.

Medicamentos:

- Tome todos os medicamentos prescritos nos horários indicados — incluindo os remédios para náusea, mesmo que não esteja sentindo enjoos.
- Não tome nenhum remédio por conta própria sem autorização do seu médico — inclusive anti-inflamatórios, que podem interferir no tratamento.
- Se não conseguir tomar os medicamentos por causa de vômitos ou outros sintomas, entre em contato com a equipe de saúde.

4. Higiene e Proteção no Dia a Dia

Durante a quimioterapia, o organismo fica mais vulnerável a infecções. Cuidados simples de higiene fazem grande diferença para a sua segurança.

Higiene pessoal:

- Lave as mãos com frequência — antes das refeições, após usar o banheiro e ao chegar em casa. É a medida mais eficaz de proteção contra infecções.
- Tome banho diariamente, secando bem todas as dobras da pele.
- Cuide da higiene bucal após cada refeição com escova de cerdas macias — a quimioterapia pode causar feridas na boca (mucosite) e infecções bucais.
- Evite compartilhar objetos pessoais como toalhas, talheres e copos.

Ambiente e convívio:

- Evite aglomerações e locais fechados com muitas pessoas, especialmente nos dias de maior queda de imunidade.
- Mantenha distância de pessoas com gripe, resfriado ou qualquer infecção ativa.
- Mantenha a casa limpa e bem ventilada.
- Evite contato com terra e plantas durante os períodos de imunidade mais baixa.

5. Alimentação Durante o Tratamento

Uma alimentação equilibrada durante a quimioterapia ajuda o organismo a se recuperar entre os ciclos, mantém a energia e reduz alguns efeitos colaterais. O apetite pode variar bastante ao longo do tratamento — nos dias difíceis, o foco deve ser manter a hidratação e comer o que for tolerado.

- Faça refeições pequenas e frequentes — a cada 2 a 3 horas — para manter a energia e reduzir enjoos.
- Priorize proteínas — frango, peixe, ovos, feijão e laticínios ajudam na recuperação dos tecidos afetados pelo tratamento.
- Inclua frutas, legumes e verduras variados para garantir vitaminas e minerais essenciais.
- Prefira preparações cozidas, assadas ou grelhadas — evite frituras e alimentos muito gordurosos.
- Evite alimentos crus de origem animal (sushi, carpaccio, ovos crus) durante o tratamento — maior risco de infecção com imunidade baixa.
- Se o apetite estiver muito reduzido ou houver perda de peso, comunique à equipe de saúde — o acompanhamento nutricional especializado pode ser indicado.

6. Cuidados com a Pele e o Cabelo

Alguns quimioterápicos podem afetar a pele e causar queda de cabelo (alopecia). Esses efeitos, quando ocorrem, são temporários na maioria dos casos.

Pele:

- Hidrate a pele diariamente com cremes sem fragrância — a quimioterapia pode causar ressecamento e sensibilidade aumentada.
- Use protetor solar diariamente, mesmo em dias nublados — a pele fica mais sensível ao sol durante o tratamento.
- Evite exposição solar intensa, especialmente entre 10h e 16h.
- Use roupas de proteção solar e chapéu ao sair de casa.
- Evite banhos muito quentes e esfoliações agressivas — a pele está mais frágil.

Cabelo:

- A queda de cabelo, quando ocorre, geralmente começa 2 a 3 semanas após o início do tratamento. É temporária — o cabelo volta a crescer após o fim da quimioterapia.
- Cortar o cabelo curto antes da queda pode tornar o processo emocionalmente mais fácil para algumas pessoas.
- Use chapéus, turbantes ou perucas conforme a sua preferência — converse com a equipe de saúde sobre opções disponíveis.
- Proteja o couro cabeludo do sol com chapéu ou lenço quando sair de casa.

7. Sinais de Alerta — Quando Buscar Atendimento Imediato

Procure atendimento de emergência imediatamente se apresentar:

- Febre igual ou acima de 37,8°C — mesmo sem outros sintomas, é sinal de alerta importante durante a quimioterapia.
- Calafrios intensos, tremores ou sudorese excessiva.
- Falta de ar, dificuldade para respirar ou dor no peito.
- Sangramento intenso ou incomum — gengiva, nariz, urina, fezes ou pele.
- Vômitos persistentes que impeçam a ingestão de líquidos e medicamentos.
- Diarreia intensa com mais de 6 evacuações por dia ou com sangue.
- Dor intensa que não melhora com os remédios habituais.
- Sinais de reação alérgica: coceira generalizada, inchaço no rosto, lábios ou garganta, dificuldade para engolir.
- Confusão mental, sonolência excessiva ou comportamento diferente do habitual.

Em caso de dúvida, sempre procure atendimento. É melhor ir ao serviço de saúde e estar bem do que esperar em casa.

8. Saúde Emocional Durante o Tratamento

O tratamento quimioterápico é uma experiência que vai muito além do físico. Sentir medo, ansiedade, tristeza, raiva ou incerteza é completamente normal. Cuidar da saúde emocional é tão importante quanto cuidar do corpo.

- Converse abertamente com sua equipe de saúde sobre como está se sentindo — emocional e fisicamente.
- O suporte psicológico especializado em oncologia faz parte do cuidado integral. Não hesite em pedir encaminhamento.
- Mantenha conexões com pessoas queridas — o apoio da família e dos amigos é fundamental durante o tratamento.
- Grupos de apoio para pacientes oncológicos oferecem acolhimento, troca de experiências e redução do isolamento.
- Respeite o seu ritmo — alguns dias serão mais difíceis do que outros. Isso é parte do processo.
- Celebre cada ciclo concluído — cada etapa vencida é uma conquista.

9. Perguntas Frequentes

Posso trabalhar durante a quimioterapia?

Depende do tipo de trabalho, do protocolo de tratamento e de como você responde ao tratamento. Muitas pessoas conseguem manter atividades laborais, especialmente nos dias entre os ciclos. Converse com seu médico sobre o que é seguro para o seu caso.

Posso fazer exercícios físicos?

Sim, atividades físicas leves e moderadas são geralmente bem-vindas e ajudam a reduzir fadiga, melhorar o humor e manter a força muscular. Evite exercícios intensos nos dias seguintes à aplicação. Sempre consulte seu médico antes de iniciar ou manter uma rotina de exercícios.

Posso tomar sol?

Com cuidado. A quimioterapia deixa a pele mais sensível à radiação solar, aumentando o risco de queimaduras e manchas. Use protetor solar diariamente, evite horários de pico (10h às 16h) e use roupas protetoras ao sair de casa.

Posso beber álcool durante o tratamento?

Não é recomendável. O álcool pode interagir com os quimioterápicos, sobrecarregar o fígado e agravar efeitos colaterais como náuseas e fadiga. Converse com seu médico se tiver dúvidas.

Posso ter vida sexual durante o tratamento?

Na maioria dos casos, sim — desde que você esteja se sentindo bem e não haja contraindicações específicas. É importante usar métodos contraceptivos durante a quimioterapia, pois o tratamento

pode ser prejudicial ao desenvolvimento fetal. Converse com seu médico sobre esse tema sem hesitação.

Preciso me isolar completamente?

Não. O isolamento total geralmente não é necessário. O que se recomenda é evitar aglomerações, contato com pessoas doentes e situações de risco durante os períodos de maior queda de imunidade. Sua equipe vai orientar os cuidados adequados para o seu protocolo específico.

Lembre-se: você não está sozinho(a)

A equipe da OncoCare Saúde está ao seu lado em cada etapa do tratamento.

Comunique sempre qualquer sintoma, por menor que pareça. Juntos, encontramos a melhor forma de cuidar de você.

Este material é informativo e não substitui o acompanhamento médico individualizado.

© OncoCare Saúde — Todos os direitos reservados