

# Cuidados Durante a Radioterapia

## Guia Prático para o Paciente Oncológico

### 📖 O que você vai encontrar neste guia

A radioterapia é um tratamento que utiliza radiação para destruir células tumorais ou impedir seu crescimento. Como acontece de forma localizada, os efeitos colaterais dependem principalmente da região do corpo que está sendo tratada. Este guia reúne as orientações gerais mais importantes para que você atravesse o tratamento com mais segurança, conforto e qualidade de vida.

## 1. Como Funciona a Radioterapia?

A radioterapia usa feixes de radiação de alta energia direcionados com precisão ao tumor para destruir as células cancerígenas ou impedir que se multipliquem. O tratamento é planejado individualmente por uma equipe especializada — composta por médico radioterapeuta, físico médico e técnico em radioterapia — para que a dose certa chegue ao tumor causando o mínimo impacto possível nos tecidos saudáveis ao redor.

- As sessões são geralmente curtas — duram de 10 a 30 minutos — e indolores. Você não sentirá a radiação durante a aplicação.
- O tratamento costuma ser realizado de segunda a sexta-feira, com pausas nos fins de semana para que o organismo se recupere.
- O número total de sessões varia conforme o tipo de tumor, a localização e o objetivo do tratamento — pode variar de algumas sessões a várias semanas.
- É fundamental não faltar às sessões programadas — a regularidade do tratamento é essencial para a sua eficácia.

## 2. Antes de Cada Sessão — Como se Preparar

Algumas orientações ajudam a garantir que cada sessão ocorra da melhor forma possível:

- Use roupas confortáveis e fáceis de remover — você precisará expor a região a ser tratada.
- Não aplique cremes, loções, desodorante, talco ou qualquer produto na região a ser irradiada no dia da sessão, a menos que seja especificamente prescrito pela equipe.
- Mantenha as marcações feitas na pele durante o planejamento do tratamento — elas são usadas para posicionar corretamente o equipamento. Não as remova nem as retoque por conta própria.
- Informe à equipe sobre qualquer medicamento novo, sintoma diferente ou alteração de saúde desde a última sessão.
- Se o tratamento for na região da cabeça ou pescoço, mantenha uma boa higiene bucal — o cuidado com a boca é ainda mais importante nesse caso.

### 3. Cuidados com a Pele na Região Irradiada

---

A pele da região tratada é uma das mais afetadas pela radioterapia. A reação cutânea varia de um leve avermelhamento — semelhante a uma queimadura solar — até descamação e feridas em casos mais intensos. Esses cuidados ajudam a prevenir e aliviar esse efeito:

#### O que fazer:

- Lave a região irradiada com água morna e sabonete neutro, sem esfregar — use movimentos suaves com a mão.
- Seque a área delicadamente com uma toalha macia, em movimentos de pressão, sem friccionar.
- Hidrate a pele com o creme ou produto indicado especificamente pela equipe de saúde — aplique conforme orientado, evitando o período imediatamente antes das sessões.
- Use roupas folgadas e de tecido macio (preferencialmente algodão) sobre a região tratada — evite roupas apertadas ou sintéticas que causem atrito.
- Proteja a região irradiada do sol durante todo o tratamento e por pelo menos um ano após o término — use roupas de proteção e protetor solar com fator alto, conforme orientação da equipe.

#### O que evitar:

- Cremes, loções, desodorantes, perfumes ou talcos na região irradiada sem autorização da equipe.
- Exposição solar direta na área tratada.
- Água muito quente — banhos quentes e bolsas de água quente na região.
- Esfregar, coçar ou arrancar a pele que descama — deixe o processo ocorrer naturalmente.
- Depilação na região irradiada durante o tratamento — lâmina, cera ou creme depilatório.
- Piscina, mar ou banheira durante o período de tratamento — o contato com cloro e água salgada pode irritar a pele.

### 4. Alimentação e Hidratação

---

As necessidades alimentares durante a radioterapia variam conforme a região tratada. Orientações gerais que se aplicam à maioria dos pacientes:

- Mantenha-se bem hidratado — beba pelo menos 2 litros de água por dia ao longo do tratamento.
- Faça refeições regulares e equilibradas para manter a energia e apoiar a recuperação do organismo entre as sessões.
- Priorize proteínas — frango, peixe, ovos, feijão e laticínios ajudam na recuperação dos tecidos afetados pela radiação.

- Se o tratamento for na região da cabeça, pescoço ou esôfago, pode haver dificuldade para engolir — prefira alimentos macios, pastosos ou líquidos e informe a equipe sobre qualquer dificuldade alimentar.
- Se o tratamento for na região abdominal ou pélvica, podem ocorrer enjoos e alterações intestinais — siga as orientações específicas da equipe para esse caso.
- Evite bebidas alcoólicas durante todo o tratamento.

## 5. Fadiga e Descanso

A fadiga é um dos efeitos colaterais mais comuns da radioterapia. Ela tende a se acumular ao longo das semanas de tratamento e pode ser intensa — especialmente nas últimas semanas e nos dias seguintes ao término.

- Respeite os limites do seu corpo — descanse quando precisar, sem culpa.
- Planeje as atividades mais exigentes para os momentos do dia em que se sentir com mais energia.
- Cochilos curtos (20 a 30 minutos) durante o dia podem ajudar a recuperar a disposição.
- Atividades físicas leves — como caminhadas curtas — são bem-vindas se você se sentir disposto(a) e tiver liberação da equipe de saúde.
- Peça e aceite ajuda de familiares e amigos nas tarefas do dia a dia — poupar energia é importante nesse período.
- A fadiga da radioterapia costuma melhorar gradualmente após o fim do tratamento.

## 6. Efeitos Colaterais Conforme a Região Tratada

Os efeitos colaterais da radioterapia são locais — ou seja, dependem de onde a radiação é aplicada. Conheça os principais para a sua região de tratamento:

### Cabeça e pescoço:

- Mucosite (feridas na boca e garganta), dificuldade para engolir, alteração do paladar, boca seca, queda de cabelo na região irradiada.
- Cuidados especiais com higiene bucal são fundamentais nesse caso — converse com a equipe sobre orientações específicas.

### Tórax (mama, pulmão, esôfago):

- Irritação da pele na região, cansaço, dificuldade para engolir (se o esôfago estiver próximo à área irradiada), tosse seca ocasional.
- Em tratamento de mama: reação cutânea local, sensação de peso ou inchaço na mama.

### Abdômen e pelve:

- Enjoos, diarreia, cólicas abdominais, irritação da bexiga (sensação de queimação ao urinar, vontade frequente de urinar).
- Hidratação redobrada é especialmente importante nessa região.

#### **Ossos e extremidades:**

- Reação cutânea local, fadiga na região tratada, rigidez articular temporária.

#### **Importante**

Esta lista apresenta os efeitos mais comuns — nem todos ocorrem em todos os pacientes. Cada caso é único. Sua equipe de saúde orientará sobre os efeitos mais prováveis para o seu tratamento específico e como manejá-los.

## 7. Sinais de Alerta — Quando Buscar Atendimento Imediato

### **Procure atendimento imediatamente se apresentar:**

- Febre igual ou acima de 37,8°C durante o tratamento.
- Feridas abertas, bolhas ou descamação intensa na pele irradiada com sinais de infecção (pus, odor, vermelhidão que se expande).
- Dificuldade intensa para engolir que impeça a ingestão de líquidos.
- Dor intensa na região tratada que não melhora com os cuidados habituais.
- Sangramento incomum — urina com sangue, fezes com sangue, sangramento pela boca.
- Falta de ar intensa ou dor no peito — especialmente em radioterapia de tórax.
- Diarreia intensa com mais de 6 evacuações por dia ou com sangue.
- Inchaço, vermelhidão ou dor intensa nos membros — pode indicar trombose.

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

## 8. Saúde Emocional Durante a Radioterapia

Ir ao serviço de saúde todos os dias para as sessões, lidar com os efeitos colaterais e conviver com a incerteza do tratamento pode ser emocionalmente desgastante. Esses sentimentos são válidos e merecem atenção.

- Converse com sua equipe de saúde sobre como está se sentindo — física e emocionalmente.
- O suporte psicológico especializado em oncologia faz parte do cuidado integral. Não hesite em pedir encaminhamento.

- Manter uma rotina durante o período de tratamento ajuda a preservar a sensação de controle e bem-estar.
- Grupos de apoio com outros pacientes em tratamento podem oferecer acolhimento e troca de experiências muito valiosas.
- Celebre cada semana de tratamento concluída — cada sessão é mais uma etapa vencida.

## 9. Perguntas Frequentes

### A radioterapia é dolorosa?

Não. As sessões em si são completamente indolores — você não sentirá a radiação durante a aplicação. O que pode causar desconforto são os efeitos colaterais que surgem ao longo do tratamento, como a reação na pele ou a fadiga.

### Posso ficar perto de outras pessoas durante o tratamento?

Sim. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, você não fica radioativo após as sessões de radioterapia externa. Pode conviver normalmente com família, amigos e crianças sem nenhum risco para eles.

### Posso trabalhar durante a radioterapia?

Depende do tipo de trabalho e de como você está se sentindo. Muitas pessoas conseguem manter suas atividades, especialmente no início do tratamento. Com o acúmulo de sessões, a fadiga pode aumentar e exigir adaptações. Converse com seu médico sobre o que é viável para o seu caso.

### Os efeitos colaterais somem após o fim do tratamento?

A maioria dos efeitos colaterais agudos — como reação da pele, fadiga e alterações digestivas — melhora progressivamente após o término do tratamento, geralmente em algumas semanas. Alguns efeitos mais tardios podem aparecer meses após o fim da radioterapia — converse com seu médico sobre o que monitorar.

### Posso me expor ao sol após o término do tratamento?

Com cuidado e proteção. A pele irradiada permanece mais sensível ao sol por um longo período — geralmente pelo menos um ano após o fim do tratamento. Use protetor solar de fator alto na região tratada e evite exposição solar intensa sem proteção.

### **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