

Diarreia Durante o Tratamento do Câncer

Guia Prático para o Paciente Oncológico

O que você vai encontrar neste guia

A diarreia é um dos efeitos colaterais mais frequentes durante o tratamento do câncer. Além do desconforto, ela pode levar à desidratação e afetar sua energia e disposição. Com informação e cuidados simples, é possível controlá-la melhor e manter mais qualidade de vida durante o tratamento.

1. Por Que a Diarreia Acontece?

Durante o tratamento oncológico, a diarreia pode ser causada por diferentes fatores:

- **Quimioterapia** — alguns quimioterápicos irritam o revestimento interno do intestino, acelerando o trânsito intestinal e causando evacuações frequentes e líquidas.
- **Radioterapia** — quando aplicada na região abdominal ou pélvica, pode inflamar o intestino e causar diarreia durante e após o tratamento.
- **Antibióticos e outros medicamentos** — podem alterar a flora intestinal e provocar fezes amolecidas.
- **Imunoterapia** — alguns tratamentos imunológicos podem afetar o intestino como efeito colateral.
- **Ansiedade e estresse** — o estado emocional impacta diretamente o funcionamento do intestino.

2. Como Reconhecer e Acompanhar a Diarreia

Anotar as evacuações ajuda muito a equipe de saúde a entender a gravidade da diarreia e ajustar o tratamento. Preste atenção a:

O que registrar no dia a dia:

- Quantas vezes evacuou no dia (compare com o seu padrão habitual).
- Consistência das fezes — pastosas, líquidas ou aquosas.
- Presença de sangue, muco ou pus nas fezes.
- Se há dor ou cólica abdominal associada.
- Se há febre junto com a diarreia.
- O que comeu e bebeu antes dos episódios.

3. Sinais de Alerta — Quando Buscar Atendimento Imediato

Procure atendimento de emergência imediatamente se apresentar:

- Mais de 6 evacuações líquidas em 24 horas.
- Sangue ou muco nas fezes.
- Febre igual ou acima de 37,8°C junto com diarreia.
- Sinais de desidratação: boca seca, urina muito escura ou em pouca quantidade, tontura intensa, fraqueza ou confusão mental.
- Dor abdominal intensa ou cólicas que não melhoram.
- Impossibilidade de tomar líquidos por via oral.
- Diarreia que persiste por mais de 24 horas sem melhora, mesmo com os cuidados em casa.

A desidratação pode evoluir rapidamente em pacientes oncológicos. Não aguarde — procure atendimento imediato.

4. Hidratação — A Prioridade Número Um

A diarreia provoca perda rápida de água e sais minerais essenciais para o funcionamento do organismo. Repor esses líquidos é o cuidado mais importante durante os episódios de diarreia.

O que beber:

- Água em pequenos goles ao longo do dia — beba pelo menos 2 a 3 litros por dia durante os episódios.
- Soro de reidratação oral (soro caseiro ou sachê vendido em farmácias) — repõe água e sais minerais de forma eficaz.
- Água de coco — fonte natural de potássio e eletrólitos.
- Caldos de legumes ou frango coados — nutritivos e de fácil absorção.
- Chá de camomila ou erva-doce — podem ajudar a aliviar as cólicas.
- Sucos diluídos de maçã ou pera — pobres em fibras e de boa tolerância.

O que evitar:

- Bebidas geladas, gaseificadas ou com cafeína (refrigerantes, café, chá preto, energéticos).
- Sucos concentrados de frutas cítricas ou com alto teor de açúcar.
- Bebidas alcoólicas de qualquer tipo.

5. Alimentação Durante a Diarreia

A escolha dos alimentos faz grande diferença no controle da diarreia. O objetivo é reduzir a irritação intestinal e repor energia sem agravar os sintomas.

☑ Alimentos que ajudam:

- Arroz branco bem cozido, macarrão e pão branco ou torradas — carboidratos de fácil digestão que ajudam a firmar as fezes.
- Batata, cará e inhame cozidos — fontes de energia suave para o intestino.
- Frango ou peixe grelhados ou cozidos, sem pele e sem temperos fortes.
- Banana madura — rica em pectina, que ajuda a absorver o excesso de líquido no intestino.
- Maçã sem casca cozida ou em compota natural — também contém pectina.
- Ovos mexidos ou cozidos — proteína de fácil digestão.
- Cenoura cozida — suave para o intestino e rica em nutrientes.

✗ O que evitar:

- Alimentos gordurosos, fritos ou muito condimentados.
- Leite e derivados — podem agravar a diarreia, pois muitas pessoas ficam temporariamente intolerantes à lactose durante o tratamento.
- Verduras e legumes crus, frutas com casca e alimentos ricos em fibras insolúveis (farelo de trigo, sementes).
- Feijão, lentilha, ervilha e outros alimentos que causam gases.
- Alimentos muito açucarados, mel e adoçantes artificiais (sorbitol, manitol).
- Comidas muito quentes ou muito frias — prefira temperatura ambiente ou morna.

Dica prática

Faça refeições pequenas e frequentes — a cada 2 a 3 horas — em vez de grandes refeições. Isso reduz a sobrecarga no intestino e facilita a digestão.

6. Cuidados com a Pele da Região Anal

As evacuações frequentes podem irritar e machucar a pele ao redor do ânus, causando ardência, vermelhidão e desconforto. Alguns cuidados simples ajudam a prevenir e aliviar essa irritação:

- Higienize a região após cada evacuação com água morna e sabonete neutro — evite papel higiênico seco em excesso, que agrava a irritação.
- Seque a área com movimentos suaves, sem esfregar.
- Aplique creme de barreira (como pomada de óxido de zinco) para proteger a pele após a higienização, conforme orientação da equipe de saúde.
- Use roupas íntimas de algodão, leves e confortáveis.
- Evite papel higiênico perfumado ou lenços umedecidos com álcool ou fragrâncias.
- Se surgirem feridas, sangramentos ou dor intensa na região, informe imediatamente à equipe de saúde.

7. Cuidando da Saúde Emocional

A diarreia frequente pode causar constrangimento, limitar atividades sociais e impactar significativamente o bem-estar emocional. É comum sentir ansiedade, vergonha ou frustração diante desse sintoma.

- Planeje saídas com antecedência — identifique banheiros disponíveis no trajeto e leve consigo os itens de higiene necessários.
- Converse com sua equipe sobre o impacto da diarreia no seu dia a dia — existem ajustes no tratamento que podem melhorar muito a sua qualidade de vida.
- O suporte psicológico faz parte do cuidado integral. Não hesite em pedir encaminhamento.
- Compartilhe suas preocupações com pessoas de confiança — lidar com isso sozinho(a) é desnecessariamente difícil.

8. Perguntas Frequentes

A diarreia vai durar o tratamento todo?

Não necessariamente. Depende do tipo de tratamento e do seu organismo. Em muitos casos, a diarreia ocorre nos dias seguintes à quimioterapia e melhora antes do próximo ciclo. Com os cuidados adequados e ajustes no tratamento, é possível controlá-la bem.

Posso comer normalmente durante a diarreia?

Não é recomendável. Durante os episódios, prefira os alimentos indicados neste guia — leves, cozidos e de fácil digestão. Conforme a diarreia for melhorando, vá reintroduzindo os outros alimentos gradualmente.

O iogurte ajuda a controlar a diarreia?

Depende. Iogurtes com probióticos podem ser úteis em alguns casos, mas durante a diarreia intensa o leite e seus derivados podem piorar os sintomas. Converse com seu médico antes de incluir iogurte na alimentação durante esse período.

Posso tomar soro de reidratação oral?

Sim, é altamente recomendável. O soro de reidratação oral é seguro, eficaz e ajuda a repor a água e os sais minerais perdidos. Está disponível em farmácias em sachês práticos. Siga as instruções de preparo na embalagem.

A diarreia pode prejudicar o meu tratamento?

Diarreia intensa e prolongada pode sim levar ao adiamento ou ajuste de doses do tratamento, além de causar desnutrição e desidratação. Por isso é tão importante comunicar à equipe de saúde logo nos primeiros sinais — quanto antes o sintoma for controlado, melhor para a continuidade do seu tratamento.

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