

Mucosite Durante o Tratamento do Câncer

Guia Prático para o Paciente Oncológico

O que você vai encontrar neste guia

A mucosite é uma inflamação das mucosas — as membranas que revestem o interior da boca, a garganta e o trato digestivo — causada pela quimioterapia ou pela radioterapia. Ela pode causar dor intensa, dificuldade para se alimentar e aumentar o risco de infecções. Com os cuidados certos, é possível prevenir, aliviar e controlar esse efeito colateral de forma eficaz.

1. O Que É a Mucosite?

A mucosite acontece porque a quimioterapia e a radioterapia, além de agirem nas células do tumor, afetam também as células que revestem a boca e o trato digestivo — células que se renovam rapidamente e por isso são sensíveis ao tratamento. O resultado é uma inflamação que pode variar de um leve desconforto a feridas dolorosas que dificultam comer, beber e até falar.

A mucosite oral — na boca e na garganta — é a mais comum e a que mais impacta o dia a dia. Ela costuma aparecer entre 5 e 10 dias após o início da quimioterapia e, na maioria dos casos, melhora após o fim do ciclo, quando as mucosas se recuperam.

2. Como Reconhecer os Sintomas

A mucosite pode se manifestar de formas diferentes, dependendo da intensidade. Fique atento a:

- Vermelhidão, inchaço ou sensação de queimação na boca, na língua ou na garganta.
- Feridas ou úlceras (aftas) na boca, no interior das bochechas, na gengiva, na língua ou no palato.
- Dor ao comer, engolir, falar ou até em repouso.
- Sensação de boca seca ou ressecada — a quimioterapia também pode reduzir a produção de saliva.
- Dificuldade para abrir a boca completamente.
- Alteração no paladar — alimentos podem ter sabor metálico, amargo ou simplesmente diferente do normal.
- Em casos mais intensos: febre associada às feridas, dificuldade de engolir líquidos ou sangramento nas lesões.

Como comunicar à equipe de saúde:

Informe à sua equipe assim que notar os primeiros sinais — quanto antes o tratamento de suporte for iniciado, mais rápida é a recuperação. Descreva a localização das feridas, a intensidade da dor (escala de 0 a 10) e se está conseguindo se alimentar e tomar os medicamentos.

3. Higiene Bucal — A Base da Prevenção

Manter a boca limpa é a medida mais eficaz para prevenir e controlar a mucosite. Uma boa higiene bucal reduz a quantidade de bactérias na boca e diminui o risco de infecções nas feridas.

Rotina de higiene bucal:

- Escove os dentes após cada refeição e antes de dormir — use escova de cerdas extra macias para não machucar as mucosas.
- Use creme dental com flúor em quantidade pequena — o flúor protege o esmalte enfraquecido pelo tratamento.
- Evite enxaguantes bucais com álcool — ressecam a mucosa e pioram a irritação.
- Hidrate os lábios com vaselina ou protetor labial sem fragrância para evitar rachaduras.
- Se usar prótese dentária, remova-a durante as refeições e à noite, e higienize-a bem antes de recolocar.

Importante

Consulte o dentista antes de iniciar a quimioterapia sempre que possível — tratar infecções, cáries e problemas bucais preexistentes reduz significativamente o risco e a gravidade da mucosite. Durante o tratamento, não faça procedimentos dentários sem autorização do seu médico.

4. Alimentação Durante a Mucosite

Com a boca dolorida, se alimentar pode ser um desafio. O objetivo é manter a nutrição e a hidratação mesmo nos dias mais difíceis, adaptando a consistência e a temperatura dos alimentos ao que você consegue tolerar.

O que ajuda:

- Prefira alimentos macios, pastosos ou líquidos — purês, sopas, mingaus, iogurte, vitaminas e cremes de legumes são bem tolerados.
- Sirva os alimentos em temperatura ambiente ou levemente frios — o frio ajuda a aliviar a dor e a inflamação.
- Corte os alimentos em pedaços pequenos ou amasse bem antes de comer.
- Use canudo para beber líquidos se a dor ao engolir estiver intensa — direciona o líquido para longe das feridas.

- Mantenha-se bem hidratado — pequenos goles frequentes de água ao longo do dia.

✘ O que evitar:

- Alimentos duros, crocantes ou com bordas cortantes — torradas secas, biscoitos, chips, cascas de pão.
- Alimentos muito quentes — aumentam a inflamação e a dor.
- Alimentos ácidos — frutas cítricas, tomate, vinagre — irritam as feridas.
- Alimentos picantes ou muito condimentados.
- Bebidas alcoólicas e refrigerantes.
- Alimentos muito salgados ou com temperos fortes.

5. Controle da Dor

A dor da mucosite pode ser significativa e impactar a alimentação, o sono e o bem-estar geral. Ela deve ser tratada — não é preciso suportar em silêncio.

- Informe sempre à sua equipe a intensidade da dor, usando a escala de 0 a 10. Dor igual ou acima de 4 merece avaliação e ajuste do tratamento de suporte.
- Bochechos com água gelada ou gelo triturado na boca podem proporcionar alívio temporário da dor.
- Seu médico pode prescrever anestésicos locais em gel ou líquido para aplicar na boca antes das refeições — use conforme orientado.
- Em casos de dor intensa, analgésicos sistêmicos podem ser necessários — apenas seu médico pode indicá-los.
- Não use produtos caseiros, remédios de farmácia ou bochechos não orientados pela equipe sem autorização — alguns podem irritar ainda mais as feridas.

6. Sinais de Alerta — Quando Buscar Atendimento Imediato

Procure atendimento imediatamente se apresentar:

- Impossibilidade de engolir qualquer líquido por mais de 24 horas.
- Febre igual ou acima de 37,8°C associada às feridas na boca.
- Sangramento nas lesões da boca que não cessa.
- Sinais de infecção nas feridas: pus, odor intenso, feridas que aumentam rapidamente de tamanho.
- Dor intensa (7 ou mais na escala de 0 a 10) que não melhora com os cuidados em casa.
- Impossibilidade de tomar os medicamentos prescritos por causa da dor ou das feridas.

A mucosite grave pode levar à desnutrição e à desidratação rapidamente. Não espere — procure atendimento ao primeiro sinal de agravamento.

7. Saúde Emocional

Ter dificuldade para comer, falar e engolir é fisicamente desgastante e emocionalmente difícil. A mucosite pode gerar frustração, ansiedade e sensação de isolamento — especialmente quando impede o convívio social em torno de refeições.

- Converse com sua equipe sobre como a mucosite está afetando o seu dia a dia — existem recursos de suporte que podem ajudar.
- O suporte psicológico e nutricional especializado faz parte do cuidado integral durante esse período.
- Adapte as refeições ao que for possível — o importante é manter a nutrição, mesmo que de forma diferente do habitual.
- Lembre-se de que a mucosite é temporária — na grande maioria dos casos, as mucosas se recuperam completamente após o fim do ciclo.

8. Perguntas Frequentes

A mucosite sempre acontece com a quimioterapia?

Não. O risco e a intensidade da mucosite variam conforme o tipo de quimioterápico, a dose utilizada e as características individuais de cada paciente. Alguns protocolos têm risco mais alto do que outros. Seu médico pode orientá-lo sobre o risco específico do seu tratamento.

Quanto tempo dura a mucosite?

Em geral, a mucosite oral começa a melhorar após o ponto mais baixo do ciclo — quando a medula óssea começa a se recuperar. Na maioria dos casos, as feridas cicatrizam dentro de 2 a 4 semanas. Com os cuidados adequados, a recuperação costuma ser mais rápida.

Posso usar bochechos de água oxigenada?

Não é recomendável. A água oxigenada pode irritar as mucosas já inflamadas e retardar a cicatrização. Prefira os bochechos orientados pela equipe de saúde.

A mucosite pode afetar o intestino também?

Sim. A mucosite pode afetar qualquer parte do trato digestivo, causando dor abdominal, diarreia e desconforto intestinal. Esse tipo é chamado de mucosite gastrointestinal e também deve ser comunicado à equipe de saúde.

Preciso de internação por causa da mucosite?

Na maioria dos casos, a mucosite é manejada em casa com os cuidados adequados. Em casos graves — com impossibilidade de se alimentar ou hidratar, infecção ou dor incontrolável — a internação pode ser necessária para hidratação intravenosa, analgesia e tratamento de suporte. Comunicar os sintomas precocemente reduz muito esse risco.

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