

# Neutropenia Durante o Tratamento do Câncer

## Guia Prático para o Paciente Oncológico

### 🔑 O que você vai encontrar neste guia

A neutropenia é uma das complicações mais comuns da quimioterapia. Ela ocorre quando as defesas do organismo ficam baixas, deixando o paciente mais vulnerável a infecções. Conhecer esse problema, saber reconhecer os sinais de alerta e adotar medidas de proteção no dia a dia faz toda a diferença para a sua segurança durante o tratamento.

## 1. O Que É a Neutropenia?

Neutropenia é o nome dado quando as defesas do organismo ficam baixas durante o tratamento do câncer. Isso acontece porque a quimioterapia, além de combater as células do tumor, também afeta as células responsáveis por produzir as nossas defesas no sangue.

Com as defesas baixas, o corpo fica mais vulnerável a infecções que normalmente seriam combatidas com facilidade. Por isso, é muito importante redobrar os cuidados nesse período e ficar atento aos sinais de alerta.

## 2. Por Que a Quimioterapia Causa Queda da Imunidade?

A quimioterapia age destruindo células que se multiplicam rapidamente — como as células do câncer. O problema é que as células da medula óssea, responsáveis por produzir as células do sangue, também se multiplicam rapidamente e acabam sendo afetadas pelo tratamento.

Em geral, a queda da imunidade começa alguns dias após a quimioterapia e atinge seu ponto mais baixo entre 7 e 14 dias depois da aplicação. Após isso, a medula óssea se recupera e os níveis voltam ao normal antes do próximo ciclo. Seu médico vai monitorar isso por meio de exames de sangue regulares.

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

### 🚨 Procure atendimento de emergência imediatamente se apresentar:

- Febre igual ou acima de 37,8°C (axilar) ou 38°C (oral) — esse é o sinal mais importante. Não espere para ver se passa.
- Calafrios intensos ou tremores súbitos, mesmo sem febre.
- Pressão baixa, tontura intensa ou sensação de desmaio.

- Dificuldade para respirar ou respiração acelerada.
- Vermelhidão, inchaço, dor ou saída de secreção em qualquer ferida, acesso venoso ou região do corpo.
- Tosse com expectoração, dor ao urinar, diarreia intensa ou dor abdominal forte.
- Confusão mental, sonolência excessiva ou comportamento diferente do habitual.

***Na neutropenia, uma infecção pode evoluir rapidamente. Não aguarde — procure atendimento imediato.***

## 4. Cuidados em Casa para se Proteger

Durante o período de neutropenia, pequenos cuidados do dia a dia fazem grande diferença. Veja as principais medidas de proteção:

### Higiene pessoal

- Lave as mãos com frequência — antes e depois das refeições, após usar o banheiro, ao chegar em casa e sempre que tocar em superfícies públicas. Essa é a medida mais eficaz contra infecções.
- Tome banho diariamente e seque bem as dobras da pele (entre os dedos, axilas, virilha).
- Cuide da higiene bucal rigorosamente: escove os dentes com escova macia após cada refeição e use enxaguante bucal conforme orientação do seu médico.
- Evite cortar cutículas ou unhas muito rente — pequenos ferimentos podem ser porta de entrada para infecções.
- Não esprema espinhas ou manipule feridas sem orientação.

### Ambiente e convívio social

- Evite aglomerações e locais fechados com muitas pessoas, como shoppings, ônibus lotados e eventos.
- Mantenha distância de pessoas com gripe, resfriado, herpes ou qualquer infecção ativa.
- Crianças vacinadas recentemente com vacinas de vírus vivo (como a vacina oral de poliomielite) podem transmitir o vírus — evite contato próximo por algumas semanas após a vacinação delas.
- Mantenha a casa ventilada e limpa, evitando acúmulo de poeira. Prefira pano úmido a vassoura para não levantar partículas.
- Evite contato com terra, plantas e jardinagem durante o período de neutropenia.

### Alimentação segura

- Prefira alimentos bem cozidos — carnes, ovos e peixes devem ser consumidos sempre bem passados.
- Lave frutas e verduras com cuidado. Prefira alimentos descascados ou cozidos.

- Evite alimentos crus de origem animal: sushi, sashimi, carpaccio, ovos estrelados ou maionese caseira.
- Não consuma alimentos de procedência duvidosa, comida de rua ou refeições preparadas há muito tempo.
- Beba água filtrada. Evite gelo de origem desconhecida.

### Medicamentos e cuidados gerais

- Tome todos os medicamentos prescritos nos horários certos, incluindo os preventivos indicados pelo seu médico.
- Não tome nenhum medicamento por conta própria sem autorização — inclusive anti-inflamatórios e antitérmicos, que podem mascarar a febre.
- Não receba vacinas sem autorização prévia do seu médico durante o tratamento.
- Evite procedimentos dentários, tatuagens, piercings e qualquer intervenção que possa gerar ferimentos durante o período de neutropenia.
- Meça a temperatura ao menor sinal de mal-estar e registre os valores para informar à equipe.

## 5. Exames e Acompanhamento

O hemograma é o exame de sangue que avalia as suas defesas. Durante o tratamento, ele será solicitado com frequência pelo seu médico — geralmente antes de cada ciclo de quimioterapia e nos dias em que as defesas estão mais baixas.

### Dicas para o acompanhamento:

- Não falte aos exames de sangue agendados — eles são essenciais para a segurança do seu tratamento.
- Leve sempre os resultados dos exames às consultas.
- Anote qualquer sintoma novo, febre ou mal-estar e o horário em que ocorreu.
- Informe ao seu médico sobre todos os medicamentos, suplementos e fitoterápicos que estiver usando.
- Se tiver dúvidas sobre seus resultados, pergunte à equipe — eles estão ali para explicar e orientar você.

## 6. Cuidando da Saúde Emocional

Saber que suas defesas estão baixas pode gerar ansiedade, medo e sensação de isolamento. Esses sentimentos são completamente compreensíveis e fazem parte da experiência do tratamento oncológico.

- Converse com sua equipe sobre suas preocupações — eles podem ajustar orientações para que você se sinta mais seguro(a).
- O suporte psicológico faz parte do cuidado integral. Não hesite em pedir encaminhamento.

- Mantenha contato com pessoas queridas, mesmo que à distância, nos períodos de maior restrição.
- As restrições durante a neutropenia são temporárias. Com os cuidados certos, esse período passa com mais segurança.

## 7. Perguntas Frequentes

### Vou ficar neutropênico em todos os ciclos?

Não necessariamente. A neutropenia depende do tipo e da dose da quimioterapia. Alguns esquemas causam quedas mais intensas, outros mais leves. Sua equipe de saúde vai monitorar seus exames e ajustar o tratamento se necessário.

### Posso tomar antitérmico se tiver febre?

Não tome nenhum medicamento por conta própria. Antitérmicos como paracetamol e dipirona podem reduzir a febre e mascarar uma infecção grave. Se tiver febre, procure atendimento imediato antes de tomar qualquer coisa.

### Preciso ficar totalmente isolado em casa?

Não necessariamente. As restrições são principalmente para evitar aglomerações e contato com pessoas doentes. Você pode ter uma vida relativamente normal em casa, com os cuidados de higiene adequados. Converse com sua equipe sobre o que é seguro para o seu caso.

### Posso receber visitas?

Sim, desde que as pessoas estejam saudáveis e respeitem os cuidados de higiene — especialmente higienização das mãos. Evite visitas de pessoas com infecções ativas, gripe ou resfriado, e de crianças vacinadas recentemente com vacinas de vírus vivo.

### Quando posso voltar às atividades normais?

Quando os seus níveis de neutrófilos voltarem ao normal, confirmado pelo hemograma. Sua equipe de saúde vai orientar quando é seguro retomar as atividades habituais.

### **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