



CANCRO DA MAMA **QUIMIOTERAPIA**

GUIA PRÁTICO

ÍNDICE

O QUE É A QUIMIOTERAPIA?	4
COMO É ADMINISTRADA?	4
EFEITOS SECUNDÁRIOS	5
1. Queda do cabelo e pêlo (Alopécia)	5
2. Alterações do aparelho digestivo	6
3. Alterações hematológicas (sangue)	7
4. Alterações cutâneas (pele e unhas)	8
5. Alterações urinárias	9
6. Alterações oculares	9
7. Sexualidade / Fertilidade	9
NO DIA DO TRATAMENTO	10

O QUE É A QUIMIOTERAPIA?

A quimioterapia é um dos tratamentos utilizados no combate à doença oncológica.

Este tratamento consiste na administração de uma combinação de medicamentos, chamados **citostáticos**.



Pode ser utilizada como tratamento único ou associado a outros tratamentos: cirurgia, radioterapia, imunoterapia e hormonoterapia.

Dependendo da sua situação de doença, a quimioterapia é usada com o objetivo de:

- Reduzir o tamanho do tumor de forma a permitir a cirurgia;
- Diminuir a possibilidade de reaparecimento da doença após a cirurgia;
- Regredir a doença ou retardar a sua progressão, diminuindo os sintomas causados pela mesma.

COMO É ADMINISTRADA?

Dependendo da avaliação feita pelo médico e do objetivo do tratamento, a quimioterapia pode ser administrada por via endovenosa (na veia), intramuscular, subcutânea ou por via oral (em comprimidos).

Cabe ao seu médico oncologista decidir o tratamento recomendado (quais os medicamentos, o número de ciclos e a sua frequência). Para esta decisão, é importante comunicar ao seu médico toda a medicação que está a tomar.

Habitualmente, a quimioterapia no tratamento do cancro de mama é administrada através da veia, em tratamentos (ciclos) de 3 em 3 semanas ou semanais. É administrada em regime de ambulatório no **Hospital de Dia de Quimioterapia**, não necessitando de internamento. Cada tratamento pode ter uma duração de 2 a 3 horas.

Durante a administração do tratamento não deve sentir dor. Se sentir ardor, sensação de queimadura ou inchaço no local de inserção do cateter e/ou no trajeto da veia, deve avisar de imediato o enfermeiro do Hospital de Dia.

Nesse dia, possivelmente, não irá sentir alterações físicas e a sua vida pode decorrer dentro do habitual.

Pode ser necessário tomar outros medicamentos, com o objetivo de diminuir os efeitos secundários do tratamento. Deve seguir rigorosamente as instruções que lhe foram dadas e, em caso de dúvida, contate sempre o enfermeiro.

Pode haver necessidade de colocar temporariamente um cateter subcutâneo (debaixo da pele), com anestesia local. O cateter pode ser utilizado para administração da quimioterapia e/ou colheita de sangue sempre que necessário, permitindo poupar as veias dos seus braços.

EFITOS SECUNDÁRIOS

A quimioterapia atua preferencialmente nas células malignas, interferindo na sua capacidade de multiplicação. No entanto, prejudica também as células saudáveis, provocando assim alguns efeitos secundários. Estes efeitos dependem dos medicamentos utilizados, da sua dose e da reação do próprio doente ao tratamento. São temporários e podem nem chegar a surgir.

É importante informar o seu médico/enfermeiro dos efeitos sentidos durante a administração ou entre os ciclos.

1. QUEDA DO CABELO E PÊLO (ALOPÉCIA)

A queda do cabelo é o efeito mais frequente. É, no entanto, temporária. Manifesta-se com a queda gradual de todos os pêlos do corpo, o que acontece geralmente a partir da segunda semana após o primeiro ciclo de tratamento (variável de doente para doente).



Após os tratamentos, o cabelo/pêlo volta a crescer normalmente, podendo apresentar cor e textura um pouco diferentes. A queda do cabelo, pode ser acompanhada de algum desconforto no couro cabeludo.

Existem alguns recursos que pode utilizar para preservar a sua autoimagem:

- Numa fase inicial pode optar por cortar o cabelo mais curto;
- Pode escolher a utilização de chapéus, bonés, lenços ou cabeleira (prótese capilar);
- Caso opte por uma cabeleira, procure aconselhar-se antes de iniciar o tratamento para que a escolha possa ter em conta o seu cabelo e penteado originais.



2. ALTERAÇÕES DO APARELHO DIGESTIVO

Náuseas e vômitos

Estes efeitos indesejáveis são também frequentes, existindo, contudo, medicamentos eficazes para os controlar, prescritos pelo seu médico oncologista. Deve cumprir o horário da medicação a fim de melhorar a sua eficácia.

Se não for suficiente contate o seu médico/enfermeiro de forma a reajustar a medicação.

Inflamação da boca (mucosite)

Por vezes, os tratamentos podem provocar a inflamação da mucosa oral, manifestando-se por vermelhidão ou pelo aparecimento de lesões semelhantes a aftas. Esta situação pode ser dolorosa, dificultando a alimentação. Para preveni-la deve manter sempre uma higiene oral cuidada após as refeições, utilizando uma escova macia e pasta dentífrica suave (por ex. dentífricos infantis).

O seu médico vai prescrever bochechos que deve usar de forma a aliviar os sintomas se surgirem. Utilize-os logo que os primeiros sinais surjam e de acordo com a informação fornecida pela farmácia.

Alteração do paladar

Pode notar alteração temporária do paladar, sentindo os alimentos menos saborosos ou com sabor desagradável (sabor metálico ou plástico), bem como uma textura diferente na boca.

Diarreia ou obstipação

O seu padrão intestinal pode sofrer alterações, nomeadamente diarreia ou obstipação (prisão de ventre), situações que podem provocar hemorroidas ou fissuras anais.

De forma a atenuar estes efeitos secundários, consulte o seu guia de alimentação para obter conselhos práticos.

Se os sintomas persistirem, contacte o seu médico/enfermeiro.

3. ALTERAÇÕES HEMATOLÓGICAS (SANGUE)

No sangue existem três tipos de células: glóbulos vermelhos (eritrócitos), glóbulos brancos (leucócitos) e plaquetas. Todas elas podem ser afetadas com a quimioterapia, resultando na diminuição do seu número.



É essencial fazer análises de sangue antes de cada ciclo ou sempre que se suspeite de alguma alteração. Se os valores não forem satisfatórios, pode ser necessário adiar o tratamento alguns dias.

Anemia

A anemia surge quando há uma diminuição dos glóbulos vermelhos. Pode manifestar-se através de cansaço acentuado e palidez.

Nesta fase é importante ajustar as atividades de vida diárias às suas capacidades, fazendo períodos de repouso mais frequentes.

Infeção

Quando o número de glóbulos brancos diminui, também reduz a sua capacidade para combater e prevenir o aparecimento de infeções. Desta forma, sugerem-se algumas medidas preventivas:

- Lavar regularmente as mãos;
- Manter uma higiene oral cuidada;
- Evitar locais públicos com muita gente;
- Evitar o contato com pessoas doentes (constipação, gripe, etc.);
- Restringir o contato com animais;
- Evitar alimentos crus, devendo a fruta e os vegetais serem bem lavados e descascados e a carne e o peixe bem cozinhados;
- Evitar alimentos de fácil contaminação (marisco, maionese, natas, etc.);
- Se tiver febre (acima de 38°C) não tome medicação para além da indicada e contate imediatamente o seu médico/enfermeiro;
- Não se vacine sem antes falar com o seu médico.

Trombocitopénia (diminuição das plaquetas)

As plaquetas são as células responsáveis pela coagulação do sangue. Quando estas diminuem podem aparecer pequenas hemorragias (gengivas, nariz, “nódoas negras”). Caso sejam frequentes e abundantes contate o seu médico/enfermeiro.

4. ALTERAÇÕES CUTÂNEAS (PELE E UNHAS)

A pele pode sofrer alterações durante ou após os tratamentos. Manifestam-se por vermelhidão e/ou descamação, sendo necessária a aplicação diária de um creme hidratante. Nesta fase, a sensibilidade da pele ao sol encontra-se aumentada pelo que o risco de queimaduras solares é maior. Deve usar chapéu e aplicar diariamente protetor solar (ecrã total) nas áreas expostas ao sol.

As unhas podem ficar mais frágeis e quebradiças, com alterações da cor e textura, (podem escurecer e apresentar estrias). Em situações raras, podem mesmo cair.



5. ALTERAÇÕES URINÁRIAS

A quimioterapia é eliminada através dos rins, sendo muito importante protegê-los. Deve, por isso, beber bastantes líquidos (água, chá, batidos, sumos, sopas), na quantidade mínima de 2 litros por dia.



É de referir que alguns tipos de medicamentos usados na quimioterapia tornam a urina vermelha até às primeiras 48 horas.

Após este período, deve estar atento a alterações da cor da urina, devendo informar o seu médico/enfermeiro caso ocorram.

6. ALTERAÇÕES OCULARES

Dependendo do tipo de quimioterapia, existem algumas alterações que podem ocorrer, como: lacrimejo, visão turva, fotofobia (intolerância à luz). Estas devem ser referidas ao médico/enfermeiro e, em caso de necessidade, pode ser encaminhado para consulta de oftalmologia.

Como medidas de conforto recomenda-se a utilização de soro fisiológico e óculos escuros. Em caso de uso de lentes de contacto, pode ser necessária a sua suspensão temporária, por intolerância ou desconforto.

7. SEXUALIDADE / FERTILIDADE

A atividade sexual pode ser mantida. Podem surgir alterações hormonais que provoquem diminuição do desejo sexual. No caso da mulher, pode haver diminuição da lubrificação vaginal, irregularidades menstruais ou indução da menopausa. Para o alívio de sintomas pode utilizar lubrificantes vaginais à base de água, por indicação do médico/enfermeiro.



Não deve engravidar durante o período de tratamento. Aconselhe-se com o seu médico sobre o método contraceptivo mais adequado.

NO DIA DO TRATAMENTO

- Deve comparecer cerca de 1 hora antes da hora marcada e colocar o cartão do IPO no local próprio para o efeito, aguardando a chamada na sala de espera;
- Durante a administração da quimioterapia pode ter um acompanhante consigo. Pode também trazer um passatempo, como por exemplo, um livro, música ou computador;
- Durante a administração da quimioterapia pode solicitar uma refeição ligeira (chá, café, iogurte, bolachas, etc.);
- Quando terminar o tratamento, é-lhe devolvido o cartão, bem como as próximas marcações (análises e tratamento).

* * * * *

NOTAS

Clínica Multidisciplinar da Mama



2ª a 6ª feira, das 8h00 às 17h00



Direto: **217 229 848**

Secretariado: **217 229 800** - ext. **1312/1533**



cmama@ipolisboa.min-saude.pt



Pavilhão Central - R/C - Porta 1



Instituto Português de Oncologia de Lisboa Francisco Gentil, E.P.E.
Rua Professor Lima Basto, 1099-023 Lisboa

Tel. 217 229 800

www.ipolisboa.min-saude.pt