

# Efeitos colaterais da quimioterapia

Dicas especiais para os pacientes onco-hematológicos

Nome: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

# Introdução

A quimioterapia é uma das opções mais utilizadas para combater o câncer.

Nas leucemias, linfomas e mieloma múltiplo não é diferente!

Neste manual, trazemos informações que serão muito úteis para que você enfrente os efeitos colaterais e possa realizar seu tratamento com qualidade de vida.

Boa leitura!

**Dr. Breno Gusmão**

**Dra. Natalia Zing**

Médicos onco-hematologistas  
da BP – A Beneficência Portuguesa

[www.drbrenogusmao.com.br](http://www.drbrenogusmao.com.br)

# Alimentação

**A alimentação saudável é muito importante durante todos os momentos da vida. Quando em tratamento com quimio, alguns cuidados especiais devem ser tomados.**

## EVITAR

Temperos fortes

Alimentos muito quentes ou muito frios

Alimentos crus

Fritura, doces e gordura

Grandes porções

Comer rapidamente

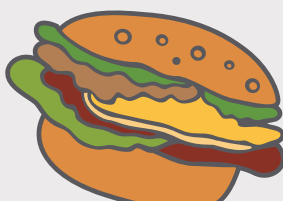
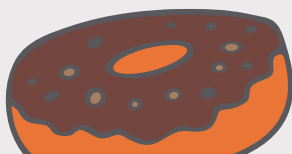
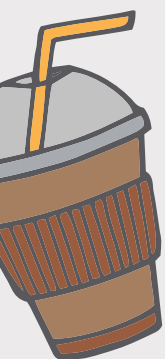
Cheiro forte

Beber durante a refeição

Deitar após comer

Comer forçadamente

Cozinhar o próprio alimento



## **DAR PREFERÊNCIA**

Hortelã, manjeriço, limão e orégano

Temperatura ambiente

Alimentos cozidos

Sorvete, frutas, legumes e leite

Pequenas porções e várias refeições

Comer lentamente e mastigar bem

Alimentos secos, como bolachas, pães e macarrão

Beber bastante líquido

Andar depois de comer (atividade física leve)

Respirar fundo quando estiver com náusea

**E lembre-se: é muito importante comunicar  
ao seu médico sobre qualquer sintoma que sentir!**



Durante o tratamento, também é possível que o paciente apresente alterações no funcionamento de seu intestino. Para lidar com elas:

## **INTESTINO PRESO**

### **EVITAR**

Farinha branca  
Banana, maçã e goiaba

### **DAR PREFERÊNCIA:**

Beber bastante líquido  
Alimentos integrais, aveia e cereais  
Verduras e legumes  
Frutas

## **DIARREIA**

### **EVITAR:**

Vegetais folhosos e frituras  
Gordura, doces, integrais, leite e derivados  
Bebidas com gás, como os refrigerantes

### **DAR PREFERÊNCIA:**

Purês, alimentos pastosos, arroz, torradas, massa cozida,  
frango cozido, gelatina  
Sucos como de limão, goiaba, maracujá, maçã e banana



# Boca

A boca também pode ser afetada pelos efeitos colaterais da quimio, com o surgimento de feridinhas ou até mesmo falta de saliva.

Mas é possível minimizá-los:

## MUCOSITE

### EVITAR

Alimentos duros, quentes e ácidos

Temperos e pimenta

Produtos com álcool

Bebida alcoólica

Cigarro



### DAR PREFERÊNCIA:

Alimentos pastosos e suaves

Bochecho com chá de camomila

Boa higiene oral

Hidratante labial, como a manteiga de cacau

# XEROSTOMIA (BOCA SECA)

## EVITAR:

Desinfetantes bucais que contenham álcool  
Bebidas alcoólicas e com cafeína



## DAR PREFERÊNCIA:

Escova de dentes macia  
Goma de mascar sem açúcar  
Líquido e saliva artificial



# Corpo

**Unhas, cabelos e até mesmo a pele também podem sofrer alterações por conta dos efeitos colaterais do tratamento:**

## UNHA

É comum as unhas mudarem de cor, ficarem fracas, quebradiças e não crescerem. Neste momento, evite usar esmaltes e fazer a cutícula.

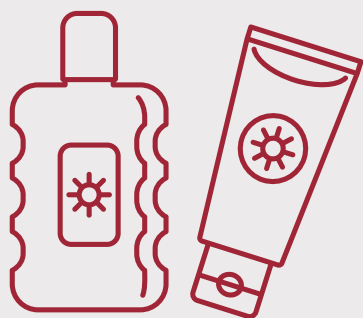
Opte por hidratantes naturais para as mãos.



## PELE

Ela pode ficar ressecada e até descamar. Vermelhidão e coceira também podem surgir.

É importante manter a pele **BEM** hidratada com creme ou óleo, usar protetor solar e mantê-la sempre limpa.





## **CABELO**

Um dos efeitos colaterais mais temidos da quimio é a queda dos cabelos e pelos.

Caso sintam-se melhor, durante este momento opte por usar lenços, chapéus, perucas.

E não esqueça de passar o protetor solar na carequinha!



## **Cuidados gerais**

- Evite contato com pessoas doentes
- Evite lugares cheios e fechados – supermercados, cinema, shopping, metrô, ônibus, teatro, igreja
- Coma sempre alimentos frescos e bem cozidos
  - Não coma carnes cruas
  - Evite comer fora de casa
  - Não depile ou raspe os pelos
- Dê preferência ao uso de duchas ao invés de papel higiênico

# Vá direto ao hospital quando apresentar

- Febre (temperatura maior ou igual a 38C°)
  - Calafrios e tremores
  - Lesões na pele
- Sangramento e/ou manchas roxas
  - Dor
  - Falta de ar
- Diarreia ou vômito incontrolado
  - Dificuldade para urinar
  - Feridas na boca

**Mais informações, acesse:**  
**[www.drbrnogusmao.com.br](http://www.drbrnogusmao.com.br)**



Dr. **Breno** Gusmão   
ONCO-HEMATOLOGISTA