

(Portuguese: [Chemotherapy](#))

Fatos sobre Quimioterapia

Durante a quimioterapia, você precisará prestar atenção aos sinais do seu corpo, o que o(a) ajudará a obter melhores resultados com mínimos efeitos colaterais. É fundamental falar com seu médico ou enfermeira sobre TODOS os efeitos colaterais que você tiver.

1. **Repouse...** Talvez você se sinta cansado(a). Repouse diariamente. Mantenha seus músculos fortes exercitando-os diariamente. Caminhadas aumentarão seu vigor.
2. **Beba** muito líquido diariamente, ou seja, um copo a cada hora, preferencialmente líquidos nutritivos (sucos, milkshakes, sopas, gelatina, bebidas isotônicas). Beber líquidos ajudará seus rins a funcionarem bem. Talvez você não sinta vontade de comer, mas beber é **MUITO IMPORTANTE!**
3. **Coma** alimentos com alto teor de proteína, como peixes, frango, feijões, carne suína e bovina. Coma alimentos altamente calóricos, como milkshakes, sorvetes e molhos, e suplementos como *Carnation Instant Breakfast*, *Ensure* e *Boost*. Esses alimentos repõem a energia que seu corpo está usando para combater as células cancerosas. Evite alimentos gordurosos e frituras. Seu apetite voltará ao normal 2 a 6 semanas após o final da quimioterapia.
4. Se sentir **enjôo**, tome o remédio contra enjôos de acordo com a prescrição médica. Algumas vezes você terá que tomar remédio contra enjôo meia hora antes de comer. Tente comer pequenas porções freqüentemente ao invés de 3 refeições maiores. Experimente comer comidas frias ou em temperatura ambiente; é melhor deixar o cheiro da comida quente dissipar antes de comer. Experimente alimentos diferentes para ver o que apetece você.
5. Talvez você esteja constipado ou com diarreia e deverá, então, beber muitos líquidos. Para **constipação**, aumente a quantidade de fibra em sua dieta com farelo de cereais, pães e cereais integrais, verduras e frutas.
Para **diarreia**, coma bananas, arroz, purê de maçã (*applesauce*) e torradas. Evite alimentos contendo alto teor de fibras, leite e laticínios como queijos e sorvetes, bebidas alcoólicas ou com cafeína.
6. Mantenha bons hábitos de **higiene bucal**, escovando os dentes após as refeições e antes de ir dormir usando uma escova de dentes com cerdas macias. Gargareje com uma solução de água e sal pelo menos 4 vezes ao dia (misture uma colher de chá de sal em cerca de 1 litro de água e renove a solução diariamente). Verifique o interior de sua boca diariamente para ver se há quaisquer mudanças.
7. Tire sua **temperatura** diariamente à noite. A maior baixa no nível sanguíneo normalmente ocorrerá 7 a 10 dias após o começo da quimioterapia. Durante esse período, você corre risco de contrair infecções. Um aumento na temperatura pode indicar infecção (leia a seção Neutropenia).
8. É possível que você tenha **queda de cabelos**. Um corte de cabelo rente antes dele começar a cair pode ajudar. Peça a seu médico que lhe receite uma peruca. Experimente usar echarpes, chapéus ou toucas. Proteja seu couro cabeludo com filtro solar. Seus cabelos voltarão a crescer após o último tratamento.
9. Você poderá sentir **dormência, comichão ou dor** nas mãos ou pés. Proteja-se usando sapatos e luvas para os afazeres domésticos e jardinagem. Pergunte a seu médico sobre a possibilidade de tomar vitaminas do complexo B com ácido fólico.
10. Não há problemas em manter **relações sexuais** se você não estiver com risco de sangramento ou infecção. Carinhos e abraços não somente podem ser trocados como são incentivados! Continue a usar métodos anticoncepcionais ou pergunte sobre eles ao seu médico.
11. **Evite multidões** e contatos muito próximos com pessoas doentes.

Telefone para seu médico se você tiver pelo menos um dos seguintes sintomas:

- ✓ **Vômitos, apesar de estar tomando remédio contra enjôo.**
- ✓ **Diarréia por mais de 4 vezes ao dia, apesar de estar tomando remédio contra diarréia.**
- ✓ **Constipação intestinal por mais de 3 dias.**
- ✓ **Dor de garganta, dor nas gengivas ou manchas brancas em qualquer parte de sua boca.**
- ✓ **Temperatura acima de 38 °C (100,5 °F), calafrios ou cansaço que piora gradativamente.**
- ✓ **Sangramento ou ferimentos inexplicáveis... de sua pele, gengivas ou no catarro (leia a seção chamada Trombocitopenia).**

