

Bem-estar, qualidade de vida e redução do estresse durante o tratamento quimioterápico

Orientações aos usuários

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA



iNCA

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

**Bem-estar, qualidade de vida e
redução do estresse durante o
tratamento quimioterápico**
Orientações aos usuários

Rio de Janeiro, RJ

INCA

2019

2019 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/ Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 1.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ
ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA)

COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA
Divisão de Enfermagem
Central de Quimioterapia
Hospital do Câncer III
www.inca.gov.br

Elaboração

Elaine Cristina de Souza
Flavia Gondim
Maria Inêz da Rocha Moita

Colaboração

Andreia Roque da Silva
Claudia Jorge
Cristiane de Oliveira Severino
Eli Yanase
Fernanda Guimarães e Silva
Lailah Maria Pinto Nunes
Liliam Cristina Organista
Mauro Ricardo Bittencourt
Paula Pereira Figueiredo

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Fox Print

Shirlei da Silva Ferreira
Sueli de Souza Gomes
Vania Andrea Schenkel Meireles
Viviane Claudino

Edição

SERVIÇO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
Rua Marquês de Pombal, 125 - 4º andar
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep 20230-240
Tel.: (21) 3207-5994

Produção editorial

Marcelo Mello Madeira
Marcos Vieira

Revisão

Marcio Albuquerque

Capa e projeto gráfico

g-dés
Serviço de Comunicação Social

Diagramação

Adriana Rossato

Ficha catalográfica

Raphael Chança (CRB7/6987).

I59b Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.

Bem-estar, qualidade de vida e redução do estresse durante o tratamento quimioterápico : orientações aos usuários / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.- Rio de Janeiro, 2019.

20 p.: il. color.

1. Neoplasias. 2. Tratamento Farmacológico. 3. Qualidade de Vida.
4. Conforto do Paciente. I. Título.

CDD 616.994

Catálogo na fonte – Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

SUMÁRIO

Apresentação.	5
Por que eu?	6
Reduzindo o estresse.	6
Algumas dicas que poderão ajudar	6
É necessário ter um acompanhante?	8
Tenho que estar em jejum para realizar tratamento com quimioterapia?	9
O que fazer enquanto aguardo atendimento?	9
O que poderei fazer durante o tratamento?	10
O que poderá ocorrer ao término do tratamento?	11
Vamos diminuir o estresse?	11
Prática da respiração	12
Bem-estar e câncer	13
Atividade física	13
Alimentação.	14
Sono e repouso	14
Autoimagem e autoestima.	15
Memória.	16
Sexualidade e fertilidade	17
Espiritualidade	18
O que eu posso fazer para desenvolver a minha espiritualidade?	19
Apoio social.	19

Apresentação

Prezada paciente, esta cartilha foi desenvolvida com o intuito de apoiar você, mulher com câncer mama, e que está começando uma nova fase em sua vida ao iniciar o tratamento quimioterápico. Ela foi elaborada a partir de depoimentos de pacientes que faziam quimioterapia, durante pesquisa realizada no INCA, e identificou como estas mulheres se sentiam em relação ao tratamento, as principais causas de estresse ocasionadas e como foi sua trajetória.

Uma das descobertas da pesquisa foi que ter informação prévia sobre o tratamento diminui a ansiedade e o estresse, principalmente quando fazemos algo que desconhecemos. Nesses momentos, é normal que sentimentos como medo e angústia estejam aflorados.

Quando se inicia um tratamento de câncer, é comum que surjam questionamentos como:

- Minha vida vai parar durante o tratamento?
- O que vai mudar no meu corpo e na minha vida?
- Preciso me afastar de amigos e familiares?
- Será que suportarei os efeitos dos medicamentos?

Estas são apenas algumas dúvidas que cercam o cotidiano de pessoas que estão realizando tratamento com quimioterápicos.

A quimioterapia constitui um importante aliado no controle da doença, mas ainda é cercada de estigmas e preconceitos. Esperamos que esta cartilha possa ajudá-la a esclarecer suas dúvidas e a se sentir acolhida neste momento importante da sua vida.

Boa leitura!



Por que eu?

Muitas pessoas associam a doença a algum tipo de castigo ou até mesmo se culpam pelo seu aparecimento. O câncer de mama é uma doença causada por vários fatores em conjunto, e não somente por um único motivo. Entretanto a primeira coisa que deve estar em mente é **nunca se culpar**.

Reduzindo o estresse

A partir de agora, o importante é cuidar da sua saúde e do seu restabelecimento. Portanto, é necessário que se conscientize da importância do seu bem-estar e de todas as possibilidades para que seu organismo tenha êxito no tratamento e na recuperação.

Valorize as orientações fornecidas pela equipe de saúde, mantenha hábitos saudáveis de vida e encare este momento como uma oportunidade para iniciar ou retomar alguma atividade que faça bem ao corpo e à mente.

Algumas dicas que poderão ajudar

Nas consultas médicas:

Ao iniciar o tratamento, saiba que as informações sobre todo esse processo deverão ser fornecidas pelos profissionais do Instituto. Por mais que sempre ocorra troca de informações na sala de espera dos consultórios e dos tratamentos, nenhuma história de vida nem percurso da doença será igual entre as pessoas que ali se encontram.

Cada indivíduo é único, por isso cada um reage de maneira diferenciada ao tratamento. Portanto, todas as suas dúvidas devem ser dirigidas aos profissionais capacitados para esclarecê-las.

Se tiver alguma dúvida sobre um termo técnico que ouvir durante o tratamento, peça ao profissional que explique com mais clareza.

TIRE SUAS DÚVIDAS NA CONSULTA. NÃO TENHA MEDO!

O oncologista irá fornecer pedidos de exames, receitas de medicamentos, dentre outros papéis.

Em algumas situações, você poderá realizar exames, consultas e até tratamentos em outras unidades hospitalares do INCA. Por isso, procure organizar uma agenda pessoal para não esquecer ou até mesmo perder alguma destas marcações.

O PRINCIPAL INTERESSADO EM SUA SAÚDE DEVE SER VOCÊ.



Sua rotina de tratamento começa após a consulta com o oncologista. Você será então direcionada para realizar o agendamento da sua quimioterapia. Nesse momento, algumas informações complementares sobre as marcações do tratamento serão fornecidas.

O INCA também disponibiliza alguns serviços com profissionais que poderão apoiá-la caso necessário durante o tratamento. Dentre eles estão os serviços de Nutrição, Psicologia, Fisioterapia, Enfermagem e Serviço Social.

No dia da quimioterapia:

Procure chegar com 15 minutos de antecedência em relação ao horário agendado. Traga sempre seu documento de identificação e cartão de marcação do hospital.

Caso seja sua primeira vez na quimioterapia, você será encaminhada para uma consulta de enfermagem, onde serão fornecidas orientações pertinentes ao tratamento.

Embora haja um horário marcado para seu tratamento, lembre-se de que o INCA, por ser uma instituição pública, oferece tratamento gratuito. Por isso, atende inúmeras pessoas diariamente, podendo ocasionar aumento do tempo de espera em alguns setores.

É necessário ter um acompanhante?

O apoio de familiares e amigos é um grande aliado nesse momento, pois lhe ajudará na compreensão das orientações fornecidas pelos profissionais e nas marcações de exames e consultas, otimizando assim sua permanência no hospital.

Caso não disponha de alguém para acompanhá-la durante estas visitas, entre em contato com o Serviço Social da unidade onde está em tratamento para que este possa orientá-la como proceder.



Tenho que estar em jejum para realizar tratamento com quimioterapia?

Não é necessário estar em jejum para se submeter à quimioterapia. Mesmo que esteja agendada para o horário da manhã e tenha que sair muito cedo, procure sempre **trazer alimentos de casa, como frutas, sanduíches e sucos**, que são mais baratos, de fácil preparo e consumo e não a deixarão muito tempo sem se alimentar.

O INCA não oferece refeições aos pacientes em tratamento ambulatorial e seus acompanhantes.

Para evitar contaminação do ambiente hospitalar, não é permitido alimentar-se na sala de medicação.

O que fazer enquanto aguardo atendimento?

Ao chegar ao setor de quimioterapia, encaminhe-se ao balcão de recepção com seu cartão e entregue-o a uma das recepcionistas e aguarde ser chamada.

A recepcionista fornecerá um crachá de identificação para ser colocado em um local de fácil visualização pelos profissionais que irão atendê-la.

A recepção é um local que oferece cadeiras para que você permaneça aguardando o atendimento, porém não há cadeiras suficientes para todos os acompanhantes, podendo ser necessário que estes aguardem no lado externo do setor ou no “Palácio de Cristal”. Caso haja necessidade da presença do acompanhante, este será solicitado pelo enfermeiro do setor.

A sala de quimioterapia não possui espaço suficiente para que todos os acompanhantes permaneçam no setor.



Procure se distrair caso haja demora para ser atendida. Opções como, por exemplo: tricô, crochê, ponto-cruz, leitura e música, com o uso de fones de ouvido, além de proporcionarem relaxamento, ajudam o tempo a passar mais rápido e diminuem a ansiedade.

No caso de utilizar agulhas, não se esqueça de usar um dedal para evitar que se machuque.

O ambiente hospitalar é um local que deve ter poucos ruídos, pois além do grande fluxo de pessoas circulando, o barulho em demasia poderá interferir no bom atendimento por parte da equipe do setor.

O que poderei fazer durante o tratamento?

O tempo de permanência na sala de quimioterapia dependerá do tipo de protocolo (medicamentos quimioterápicos) prescrito pelo oncologista. Nas consultas de primeira vez, a enfermeira informará o tempo provável de duração da sessão.

Manter-se tranquila até durante a aplicação dos medicamentos favorece um melhor efeito do tratamento no seu organismo.

Você poderá utilizar seu celular com músicas relaxantes, com uso de fones de ouvido, ou leituras que a tranquilizem.

Há ainda outras dicas de relaxamento, como tentar visualizar mentalmente a própria medicação entrando na corrente sanguínea e destruindo as células tumorais. Ao mesmo tempo, imagine as células saudáveis do seu corpo mantendo-se fortes o suficiente para que o tratamento não cause danos ao seu organismo.

O VALOR DE IMAGENS MENTAIS E SENTIMENTOS POSITIVOS SÃO IMPORTANTES ALIADOS DAS DEFESAS NATURAIS DO ORGANISMO.

O que poderá ocorrer ao término do tratamento?

Geralmente, os efeitos provocados pela quimioterapia acontecem por volta do terceiro dia após sua realização. Ao ser liberada ao término da sessão, você será avaliada pelos enfermeiros e, não havendo nenhum tipo de intercorrência, poderá ir para casa.

As orientações fornecidas pelos profissionais serão bastante úteis para evitar os efeitos colaterais das medicações. Portanto, não deixe de tomar as medicações prescritas pelo oncologista de acordo com a receita.

Crie hábitos como deixar a receita na cabeceira da cama ou na porta da geladeira. Isso facilita para que as medicações não sejam esquecidas. Se preferir, utilize despertadores para lembrá-la dos horários de cada remédio.

Vamos diminuir o estresse?

Estresse é um termo que temos ouvido muito atualmente. Ele nos acompanha em várias situações do nosso dia a dia. Até certo nível, o estresse é uma forma de defesa natural em situações que nos colocam em risco. Porém, em demasia, torna-se prejudicial à saúde e ao bem-estar.



Em situações de doenças e tratamentos contra o câncer, o nível de estresse pode aumentar de modo a interferir na qualidade de vida. Diante dessa situação, utilizar métodos que diminuam o estresse será um ótimo aliado no tratamento.

Prática da respiração

A respiração tranquila, profunda e lenta é uma das técnicas mais utilizadas para acalmar a mente e desacelerar um pouco o corpo. A prática da respiração nos dá a certeza de que podemos controlar a ansiedade e manter a mente serena, principalmente nos momentos difíceis da vida. Procure realizar diariamente este exercício, por alguns minutos, de preferência em um lugar calmo e sem ruídos. Você também poderá realizar essa prática em momentos em que esteja se sentindo agitada. Quanto mais praticar, maiores serão a facilidade e os efeitos benéficos da respiração profunda.

Inspire lenta e profundamente pelas narinas, abrindo o peito o máximo que conseguir e exale todo o ar pela boca, como se estivesse soprando uma vela. Lembre-se de fazer isso até soltar todo o ar, para depois voltar a inalar profundamente. Isso favorece o aumento do fluxo sanguíneo nos pulmões, melhorando a troca gasosa.



Pratique esta respiração

**Inspirando
SAÚDE**

**Expirando
TRANQUILIDADE**

Bem-estar e câncer

Saiba que é possível fazer seu tratamento quimioterápico e manter suas atividades cotidianas. Situações individuais, como a exposição a ambientes que possam trazer risco à sua saúde, serão conversadas durante a consulta de enfermagem de primeira vez.

Os hábitos saudáveis de vida fazem parte de uma boa recuperação.

Atividade física

Exercícios trazem mais do que apenas benefícios físicos. A prática regular de atividade física pode proporcionar bem-estar, redução do estresse, da fadiga provocada pela quimioterapia e também da chance de sofrer de depressão.

Pesquisas com pacientes em tratamento oncológico indicaram que o exercício físico, praticado de forma regular, é uma das melhores formas de encaminhar de maneira apropriada os efeitos fisiológicos do estresse. Ele pode também estimular as defesas naturais do organismo a lutarem contra a doença.



Converse com o oncologista sobre sua condição para saber que tipo de atividade você poderá realizar.

Procure uma atividade com a qual você se identifique e que lhe dê prazer!

A dança, por exemplo, além de ser uma excelente forma de se exercitar, elimina a monotonia de nossas vidas, beneficiando a saúde emocional, mental, física e social.

Caso não tenha hábito de praticar nenhuma atividade, inicie com uma caminhada de forma regular durante uma hora, três vezes por semana. Evite o horário das 10 às 16 horas e proteja-se sempre dos raios solares, usando chapéu ou boné, óculos escuros e protetor solar.

Alimentação

- Uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas durante o tratamento quimioterápico, além de manter o peso adequado é essencial para recuperar a saúde;
- Evite produtos industrializados. Use pouco sal, açúcar e gordura nos alimentos;
- Não passe longos períodos do dia sem se alimentar;
- Consuma pelo menos dois litros de líquido por dia (água, chás e sucos naturais).



Sono e repouso

É comum alguns pacientes reclamarem da dificuldade em pegar no sono ou até mesmo de sentirem mais sono durante o dia. Muitos fatores podem influenciar, como a dor, os efeitos adversos da própria quimioterapia e o estresse. Uma boa noite de sono está relacionada a uma melhor qualidade de vida durante todo o tratamento. Valorize seu sono e procure criar hábitos que facilitem na hora de dormir:

- O ambiente para uma boa noite de sono deve ser tranquilo e arejado;
- Evite ingerir muitos alimentos à noite. A má digestão poderá atrapalhar o bom sono;
- O uso de chás em temperatura morna e que não contenham cafeína ajuda no relaxamento do corpo antes de dormir;
- Evite usar aparelhos que estimulem a atenção, como televisão, computador e celular;
- Procure posições que propiciem o relaxamento do seu corpo. Técnicas como a respiração profunda têm efeito calmante e ajudam a evitar a insônia;
- Descanse o suficiente, relaxe e espreguice.

Autoimagem e autoestima

Olhar-se no espelho e gostar do que se vê

Estar bem consigo mesma é o primeiro passo para elevar a autoestima. Isso a ajudará em qualquer tratamento de saúde.

Os cuidados com sua aparência também são importantes. Tente aliar a atenção com a saúde ao aperfeiçoamento estético, desde que não interfira no seu tratamento. Cuidando-se mais, você poderá ajudar e acelerar sua recuperação, desenvolvendo a autoestima e a vontade de vencer os obstáculos.



Lembre-se de que seus cabelos irão cair, mas seu amor próprio, jamais.

- Encare o momento como oportunidade para experimentar e explorar os diversos *looks* que poderá utilizar;
- Use e abuse de faixas, lenços, turbantes, chapéus, perucas ou não use nada, como preferir (só evite expor o couro cabeludo ao sol sem proteção);
- O uso de acessórios e maquiagem poderá compor seu visual;
- Cuide de sua pele mantendo-a hidratada com cremes e bebendo muito líquido;
- Mesmo não podendo tirar cutículas, procure manter suas unhas limpas e lixadas. Use esmaltes coloridos que disfarcem o escurecimento e imperfeições que a quimioterapia poderá causar;
- Reserve um tempinho para escolher roupas que lhe caiam bem. Peça ajuda e opinião de familiares e amigos. É certo que eles se sentirão muito bem em poder ajudá-la.



Memória

Durante a quimioterapia, muitos pacientes se queixam de certa dificuldade em se concentrar e até mesmo de perda de lembranças recentes. Esses sintomas são comuns e podem ocorrer durante a quimioterapia e até mesmo após um ano do término do tratamento.

A causa não é definida, mas a hipótese mais considerada seria a sobrecarga emocional e física decorrente da notícia do diagnóstico e que persiste durante o tratamento.

Existem algumas medidas que poderão ser adotadas para amenizar esse quadro, caso ele se instale. Converse com o médico a respeito desses sintomas para que descarte outros quadros psicológicos que podem estar associados à depressão.

Os hábitos saudáveis também fazem parte dos cuidados, como a qualidade do sono, praticar atividade física, seguir uma alimentação equilibrada, manter uma rotina diária, confeccionar artesanatos e ler também poderão ajudar.

Lembre-se sempre de respeitar seu tempo para retornar as atividades às quais estava habituada antes da quimioterapia e procure não se cobrar em demasia. Divida com amigos e familiares seus sentimentos e afazeres para que se crie um ambiente ideal para sua recuperação.

Sexualidade e fertilidade

Os efeitos colaterais da quimioterapia podem afetar a vida sexual e reprodutiva da mulher, causando suspensão temporária da menstruação ou até menopausa precoce, e levando a ondas de calor, ressecamento vaginal e perda da libido. Esses sintomas poderão surgir em vários graus de intensidade, e isso dependerá da medicação escolhida, da dose usada, da duração do tratamento, da idade da paciente e da reação de cada organismo.

Porém é possível manter a atividade sexual, pois a sexualidade faz parte da qualidade de vida.

Sexo é saúde e um elemento importante da afetividade. Manter uma vida sexual ativa contribui para a autoestima, que é fundamental no enfrentamento da doença.

Diálogo e compreensão fazem parte do relacionamento entre as pessoas. Portanto, converse de maneira franca com seu parceiro ou parceira e exponha seus sentimentos e vivências.

Algumas medidas que poderão ser tomadas:

- A camisinha deve ser utilizada com rigor durante as relações sexuais. Durante o tratamento quimioterápico, a gravidez deve ser evitada, uma vez que os remédios podem causar má formação fetal.
- A camisinha também irá prevenir infecções, durante os períodos de baixa imunidade.

Uso de lubrificantes íntimos à base de água melhora a lubrificação vaginal, facilitando a penetração e diminuindo a dor e o desconforto.

Espiritualidade

A espiritualidade se relaciona com aspectos de comunhão, de relação íntima com valores e práticas que dão sentido à nossa existência.

Ela exerce papel significativo como forma de enfrentamento das situações da vida e pode ser experienciada dentro e fora das crenças religiosas, podendo ser expressa de várias maneiras, seja por meio de imagens, de rituais, de poesias, da arte, da música etc.

Não é preciso ter uma religião ou ser espiritualizado para conseguir lidar com o diagnóstico de câncer. Porém, para algumas pessoas, o apoio espiritual faz a diferença no enfrentamento da doença.

O que eu posso fazer para desenvolver a minha espiritualidade?

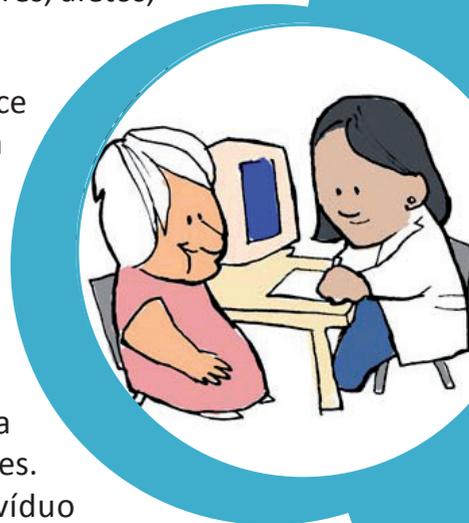
- A espiritualidade está intimamente ligada à integralidade do ser.
- Fale com você mesmo, descubra o que te faz transcender o pessoal.
- Práticas como oração e devoção promovem sentimento de gratidão e bem-estar.
- Novos sentidos de viver podem se tornar presentes nessa nova forma de conviver com o câncer. A doença pode ser encarada como uma experiência de vida e de crescimento pessoal a partir de novas oportunidades percebidas.

Apoio social

O suporte social é formado por meio de laços que se estabelecem entre os indivíduos no convívio cotidiano. As pessoas podem estar ligadas ou unidas por laços familiares, afetos, consideração, confiança, entre outros.

O apoio social é importante, pois favorece recursos psicológicos e físicos a uma pessoa, tornando-a capaz para, com sucesso, enfrentar as dificuldades encontradas.

Em momentos de dependência e fragilidade, o apoio de outras pessoas fortalece a autoconfiança e possibilita um melhor enfrentamento das situações. Quanto mais suporte social um indivíduo obtém, mais apto estará para evitar situações de estresse ou desenvolver condições para enfrentá-las.



www.inca.gov.br

