

CUIDADOS NO PERÍODO PÓS-QUIMIOTERAPIA PREVENÇÃO DE INFECÇÕES NO DIA A DIA

Além das instruções recebidas pelo médico, as infecções podem ser prevenidas através de algumas dicas para quando estiver em casa:

- Lave as mãos sempre com água e sabonete, antes das refeições, após usar o banheiro, assoar o nariz, tossir, espirrar ou tocar animais.



- Mantenha-se afastado de pessoas doentes, incluindo pessoas resfriadas, gripadas, portadoras de sarampo ou catapora. Isso inclui também de crianças que receberam vacinas contra catapora ou pólio. Essas vacinas possuem vírus para ativar o sistema imunológico das crianças e criar defesas.
- Tome cuidado para não se cortar, não retirar cutículas dos dedos de pés e mãos, tenha cuidado ao manipular objetos cortantes. Caso frequente manicure, apenas esmalte as unhas, cuidado ao cortar as unhas e procure levar seus próprios utensílios.
- Ao se barbear, opte por fazer com barbeador elétrico e evite navalha ou lâminas. Evite também passar o barbeador contra os pelos, ou seja, opte por passá-lo na direção do crescimento do

pelos. Não é indicado pintar o cabelo com tintura, exceto pigmentação natural.

- Caso ocorra um corte, limpe imediatamente com água e sabão, utilizando, se possível, antisséptico. Comunicar à equipe caso a cicatrização demore.
- Ingerir no mínimo 2 litros de líquidos por dia, preferencialmente água, podendo complementar com chás, água de coco e sucos.
- Realize higiene bucal adequada sem ferir as bochechas, gengivas e língua. Converse com o médico para avaliar a necessidade de consultar um dentista antes/durante/após o tratamento.
- Cuide de sua pele, evite coçar, sempre lembrando que as unhas podem arrastar agentes infecciosos. Não esprema os cravos e espinhas. Evite depilação. Caso faça a depilação, dar preferência para fazê-la na direção de crescimento dos pelos.
- Não tome sol no horário entre as 10 e 15 horas. Utilize filtro solar (FPS maior que 30), chapéu/boné, blusa de manga comprida ou guarda-chuva se ficar exposto ao sol.
- Tome cuidado quando estiver perto de animais e tenha certeza de que lavou as mãos depois de acariciá-los. Além disso, não limpe a bandeja sanitária do gato, não recolha os dejetos (urina e fezes) deles, nem limpe gaiolas de passarinhos ou aquários. Se eles estão acostumados a dormir na sua cama, é importante evitar enquanto estiver fazendo quimioterapia.
- Ao ingerir alimentos, lembre-se de lavar bem todos os vegetais e frutas. Não consumir alimentos crus, tais como: peixes, mariscos, ovos. Cozinhe bem todos os alimentos, sobretudo as carnes, já que podem ter bactérias que potencialmente podem causar infecções. É importante também evitar alimentos gordurosos ou



condimentados, pois estes podem causar náuseas e vômitos, principalmente nos primeiros dias após a quimioterapia. Em caso de dúvida, o profissional da Nutrição pode auxiliá-lo (a).

- O período em que sua imunidade e resistência estarão mais baixos, geralmente é entre o 7º e 14º dias após cada dose de quimioterapia, podendo durar até uma semana. É preciso atentar aos cuidados orientados.
- Se você (homem ou mulher) praticar relações sexuais durante o tratamento quimioterápico, é importante praticar o sexo com o uso de preservativos para evitar fluidos corporais. Isso deve ser levado em conta toda vez que você fizer sexo oral, anal ou vaginal. Caso for necessário, é possível ainda fazer o uso de lubrificantes durante a relação sexual. Vale lembrar que o câncer não é uma doença sexualmente transmissível.
- Para mulheres em tratamento é importante o uso de preservativo com o objetivo de também prevenir a gravidez nesse momento.
- Verificar com equipe médica ou enfermagem a atualização da sua carteira de vacinas.
- Até 48 horas, após receber a quimioterapia, é importante que depois de usar o vaso sanitário, a tampa fique fechada e sejam dadas 2 descargas, além de realizar a higiene do vaso com água e sabão.
- Não é necessário separar os utensílios como copos, pratos e talheres dos pacientes em quimioterapia e não sendo necessário lavar suas roupas separadamente. Exceto ocorra perda de fezes ou urina nas roupas nas 48 horas após o ciclo de quimioterapia.

IMPORTANTE: O que fazer em caso de Infecção? Entre em contato imediatamente com seu médico, pois é considerada uma emergência. Certifique-se de ter sempre à mão os telefones de seu médico ou equipe que o acompanha.

