

## **96 - Quais os efeitos colaterais da quimioterapia? Como superá-los?**

Alguns efeitos desagradáveis podem ocorrer. Para cada situação há forma de superá-la, conforme se segue:

- **Fraqueza:** o paciente deve evitar esforço excessivo e aumentar as horas de descanso. Para tanto, pode dividir com alguém as atividades caseiras ou de trabalho.
- **Diarreia:** o médico irá receitar medicamentos próprios para combater a diarreia, o que pode ser ajudado com a ingestão de líquidos e de alimentos como arroz, queijo branco, ovos cozidos, purês e banana, que ajudam a normalizar as funções intestinais. É fundamental lavar-se após cada episódio de diarreia. Caso tenha dificuldades com as sugestões alimentares apresentadas, procure o nutricionista, que certamente apresentará um elenco de opções.
- **Perda de peso:** alimentos como gemadas, milk-shakes com sustagem, queijo, massas e carnes, ajudam a aumentar o peso. Esses alimentos devem fazer parte do seu cardápio diário nos intervalos entre uma aplicação e outra da quimioterapia.
- **Aumento de peso:** neste caso, consulte o nutricionista para uma orientação adequada.
- **Feridas na boca (aftas e mucosite oral):** para minimizar esse efeito, deve-se manter a boca sempre limpa e evitar o uso de escova de dentes e prótese dentária. O enxágue deve ser feito com água filtrada, misturada com bicarbonato de sódio (aproximadamente uma colher de chá de bicarbonato em um copo com água). É indicado alimentar-se com alimentos pastosos (purê), sopas ou sucos. Alimentos gelados (sorvete, refrigerante e gelatina) ajudam a anestesiar a boca. Além disso, bochechos específicos (por exemplo, com camomila) também podem ajudar a minimizar a intensidade da mucosite.

- **Queda de cabelos e outros pelos do corpo:** para contornar essa situação passageira, use perucas, lenços ou outros acessórios. Informações mais completas você poderá obter nas repostas das perguntas 53 e 54 do capítulo VII.
- **Enjoo:** o paciente deve comer em pequenas quantidades e com mais frequência. Balas à base de hortelã, água mineral gelada com limão, bebidas gasosas e sorvetes ajudam a superar esse desconforto.
- **Vômitos:** evitar alimentos com muito tempero ou muito gordurosos. Evitar também bebidas alcoólicas. No dia da quimioterapia, alimentar-se com refeição leve. Os remédios para enjoo e vômitos devem ser os receitados pelo médico que cuida do paciente.
- **Tonturas ou vertigens:** o paciente deve estar sempre acompanhado, quando for submeter às sessões de quimioterapia. Após o uso da quimioterapia é aconselhável o repouso.