

# Como cuidar da sua boca durante o tratamento quimioterápico



## DURANTE O TRATAMENTO

### *Como é o tratamento quimioterápico?*

A sua programação de quimioterapia é planejada especialmente para você. O seu tratamento ocorrerá por vários meses com algumas pausas entre eles. Embora você não venha para o tratamento todos os dias, a quimioterapia continuará agindo no seu corpo. É importante que você siga as orientações dadas pela sua Equipe de Saúde durante toda a sua jornada de tratamento.

*Este folheto pode ser usado como uma referência para ajudá-lo a cuidar de sua boca durante o tratamento quimioterápico*

## COMER E BEBER

### *A Equipe de Nutrição pode orientá-lo e ajudá-lo na sua alimentação*

- Escolha alimentos e bebidas com alto teor protéico e calórico
  - Queijos, leite, carne, ovos, feijão, iogurte cremoso, pudins e sorvetes
- Escolha comidas pastosas ou batidas no liquidificador se você estiver com dor ou com dificuldade de mastigar ou de engolir comidas habituais
  - Sopas cremosas, cozidos, massas, ovos mexidos e purê de batatas
  - Acrescente tempero, molhos, óleo ou manteiga para umedificar a comida
- Evite alimentos cítricos como tomate, laranja e limão
- Evite comidas secas, duras, com crostas como torradas, castanhas ou nozes, batata frita, frutas e vegetais crus
- Coma várias pequenas refeições ou lanches durante o dia se a alimentação se tornar mais difícil
- Tome suplementos alimentares e/ou bata as frutas com iogurte ou sorvete ou leite (milkshakes)
- Procure tomar 8 copos de líquidos não gasosos (livres de álcool e cafeína)
- Coma pequenas quantidades de comida e pequenos goles de líquido para manter a deglutição
- Alteração no paladar é esperada. Procure por dicas para melhorar o gosto da comida

*Se você está tendo problemas para se alimentar ou para manter o seu peso, comunique à equipe médica imediatamente*

## DEGLUTIÇÃO

### *Alterações na deglutição durante o seu tratamento*

A qualquer momento durante o seu tratamento, você poderá sentir que sua deglutição está mais difícil, devido ao efeitos locais do tratamento

- Você poderá sentir sua boca mais seca. Carregue uma garrafa de água com você e beba pequenos goles sempre
- Você poderá perceber alterações no paladar e no olfato
- Converse com a Equipe de Saúde se sentir ardência em sua boca/garganta ao degluitar

## CUIDADOS ORAIS

### *A Equipe de Odontologia pode orientá-lo quanto aos cuidados orais*

#### *Uso do Fio Dental*

- Use o fio dental ao menos uma vez ao dia, se conseguir

#### *Escovação Dentária*

- Use uma escova dental macia com pasta fluoretada duas vezes ao dia para evitar a cárie dental
  - Use água quente para deixar as cerdas da escova mais macias
  - Escove suavemente após as refeições e antes de dormir
  - Para limpar sua boca, use uma gaze limpa umedecida
  - Se você não tolerar o creme dental, use um enxaguatório bucal suave
  - Mesmo se sua boca estiver dolorida, você precisa continuar com os cuidados orais
  - Você pode enxaguar a sua boca com Xilocaína como prescrito pelo seu dentista ou oncologista

#### *Enxágue (veja "Receita de Enxaguatório Bucal Suave" atrás)*

- Lave, enxágue e cuspa diversas vezes após a escovação, após passar o fio dental e depois das refeições
  - Enxague a cada 1 ou 2 horas enquanto você estiver acordado
- Caso sua saliva fique mais espessa, lave a boca mais frequentemente e beba água

#### *Hidratação Oral*

- Deixe um vaporizador de água na sala ou quarto durante a noite para umidificar o nariz
- Lubrifique as mucosas orais com enxágues e lubrificantes a base de água frequentemente
  - Evite produtos à base de vaselina e glicerina

#### *Cuidados com os Lábios*

- Use lubrificantes à base de água solúvel, cera ou óleo
  - Não aplique (ou use) vaselina

*Se você está agendado para atendimento odontológico com seu dentista familiar, informe-o que você está em tratamento oncológico. O dentista deve entrar em contato com o Serviço de Odontologia antes de realizar qualquer procedimento*

#### *Comunique à sua Equipe de saúde imediatamente se:*

- Sua boca começar a doer
- Você sentir dor quando engolir
- Você sentir sua boca inchar
- Você sentir dor de maneira que afete a sua alimentação

