

Como se cuidar Após a Radioterapia de Cabeça e Pescoço



COMER E BEBER

A Equipe de Nutricionistas pode orientá-lo quanto à alimentação após o tratamento

- A Equipe de Nutrição continuará a orientá-lo quanto à sua alimentação
- Mantenha o seu peso e a sua deglutição ao continuar a comer alimentos batidos e macios com alto teor de proteína e calorias
- Comece a comer comidas habituais quando a dor cessar e quando mastigar e engolir (deglutir) ficar mais fácil
- Volte a ter uma dieta regular e equilibrada de acordo com às orientações recebidas
- Procure beber 8 copos de líquidos não gasosos (livres de álcool e cafeína) todos os dias
- Mantenha o seu peso pelas primeiras 6 a 8 semanas após o término do seu tratamento

DEGLUTIÇÃO

A Equipe de Fonoaudiologia continuará a orientá-lo quanto à sua deglutição

- Você poderá ter uma reavaliação da sua deglutição após 8 semanas da sua última sessão de tratamento

Estudo da Deglutição e Mudanças na Dieta

- Continue com a mesma dieta até receber novas orientações
- Continue a seguir o Guia para uma Deglutição Segura (Veja “Antes da Radioterapia”)

Exercícios para Deglutição

- Faça os exercícios entre 5 a 10 vezes, 3 vezes ao dia, pelo menos por 6 meses após o término do seu tratamento

Mudanças na deglutição devido à radioterapia

- Os efeitos locais do tratamento podem melhorar após 1-2 meses do término do tratamento

CUIDADOS ORAIS

Seu Dentista ou a Equipe de Odontologia continuará a orientá-lo nos cuidados orais

Uso do Fio Dental

- Use o fio dental ao menos uma vez ao dia
- Use bochechos anestésicos à base de Xilocaína antes do uso do fio dental, se necessário

Escovação Dentária

- Use o bochecho anestésico antes da escovação, se necessário
 - Use uma escova dental macia
 - Mantenha escovação dentária suave após as refeições e antes de dormir
 - Para limpar a sua boca, utilize uma gaze embebida em um enxaguatório

Enxaguatório (veja a receita de “Enxaguatório Oral Suave” atrás)

- Enxague sua boca após:
 - Escovar
 - Usar o fio dental
 - Comer
- Enxague a cada 1-2 horas enquanto estiver acordado
- Continue a usar creme dental com flúor ou soluções fluoretadas em moldeiras para evitar cárie dentária

Informe seu Dentista ou a Equipe de Odontologia se você não conseguir usar a pasta dentária com flúor ou a moldeira para uso do flúor

Hidratação Oral

- Utilize um vaporizador de água na sua sala/quarto durante a noite para umidificar seu nariz
- Lubrifique frequentemente as mucosas orais com soluções e lubrificantes
 - Evite o uso de produtos à base de vaselina e glicerina
- Use chicletes sem açúcar e/ou pastilhas para estimular a salivação

Cuidados com os Lábios

- Use lubrificantes à base de água, cera ou óleo frequentemente
 - Não aplique vaselina

CUIDADOS COM A PELE

A Equipe de Enfermagem continuará a ajuda-lo quanto aos cuidados com a pele.

Continue a cuidar da sua pele como aconselhado pela equipe até que ela esteja cicatrizada.

Sua pele levará algum tempo para cicatrizar

- A sua pele vai começar a melhorar 2 a 3 semanas após o término do seu tratamento
- A cor da sua pele pode levar de 2 a 3 semanas para retornar ao normal
- A sua pele ficará sensível após cicatrizar
- Continue a seguir os cuidados com a sua pele conforme descritos nas seções “Antes / Depois da Radioterapia”
- Use loções corporais ou cremes a base de água e sem cheiro, 4 vezes ao dia
- Evite exposição solar na área da pele tratada
- Use protetor solar quando sua pele estiver cicatrizada (FPS 30 ou mais)

A perda dos cabelos e pelos poderá ser temporária ou permanente

- Os cabelos e pelos na área tratada poderão crescer novamente 3-6 meses após o término do tratamento
- Os novos cabelos e pelos poderão ser mais finos e/ou diferentes

CUIDADOS COM A SONDA DE ALIMENTAÇÃO

As Equipes de Nutrição e de Enfermagem podem orientar o manejo e cuidado da sonda alimentar

- Continue com a sonda alimentar e ajuste com o seu nutricionista as suas necessidades metabólicas, assim que você começar a se alimentar por via oral
- A sua sonda poderá ser removida pelo médico ou cirurgião quando você mantiver o mesmo peso por pelo menos 1 mês sem utilizar a sonda para a alimentação

Cuidados Oraís

Receita de Enxaguatório Bucal Suave



1 colher de chá rasa
(5 mL) de sal



1 colher de chá rasa (5 mL)
de bicarbonato de sódio



4 copos de
água (1L)

Como preparar o enxaguatório bucal

1. Misture 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de chá de sal com 4 copos de água
2. Coloque o enxaguatório em um recipiente com tampa
3. O enxaguatório deve ser mantido em temperatura ambiente
4. Descarte no final do dia e faça uma nova porção

Como usar o seu Enxaguatório Bucal

- Agite bem antes de usar
- Bocheche e gargareje 15ml (1 colher de sopa) e, em seguida, cuspa
- Repita este procedimento 2 a 3 vezes em cada uso
- Use o enxaguatório a cada duas horas durante o dia

Cuidados com as Próteses Dentárias

- Remova dentaduras, próteses e placas antes da higiene oral e das próteses
- Escove e lave as próteses depois das refeições e antes de dormir
- Mergulhe as dentaduras em solução de limpeza por pelo menos 8 horas
- Se você está fazendo algum tratamento antifúngico, mergulhe a dentadura em uma solução antifúngica

Orientações sobre o uso de Moldeiras de Flúor

1. Escove e use o fio dental antes de usar as moldeiras
2. Aplique o flúor gel nas moldeiras, evitando excessos.
3. Insira a moldeira e cuspa qualquer excesso
4. Mantenha a moldeira por 5 minutos
 - Use na hora de dormir para resultados mais duradouros
 - Escove as moldeiras e deixe-as secar ao ar livre após cada uso
 - Não use água quente para limpar as moldeiras (a água quente irá deformá-la)
 - Não coma, beba ou enxágue por 30 minutos depois do uso da moldeira

Comunique a Equipe de Odontologia caso você não consiga mais usar as moldeiras de flúor

NOTAS IMPORTANTES PARA O SEU CUIDADO:
