

Como se cuidar durante a Radioterapia de Cabeça e Pescoço



COMER E BEBER

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

- Escolha alimentos e bebidas com alto teor protéico e calórico
 - Escolha queijos, leite, carne, ovos, grãos, iogurte cremoso, pudins e sorvete
- 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
 - Adicione molhos, caldos, óleos ou manteiga para umidificar a comida
- Evite comidas e alimentos ácidos como tomates e sucos de laranja ou limão
- Evite alimentos secos, duros, crocantes como torradas, nozes, batatas fritas, 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 porções de comida e pequenos goles de líquidos frequentemente para manter a deglutição
- Alterações no paladar são esperadas. Pergunte por dicas que possam ajudar a melhorar o sabor dos alimentos

Avise logo a Equipe de Saúde se você apresentar problemas na alimentação ou na manutenção do seu peso

DEGLUTIÇÃO

A Equipe de Fonoaudiologia pode orientá-lo quanto à sua deglutição durante do tratamento

Estudo da deglutição e mudanças na dieta

- Continue a seguir o Guia para uma Deglutição Segura (Veja “Antes da Radioterapia”)

Exercícios de Deglutição

- Continue com os seus exercícios da melhor maneira que puder durante o tratamento
- Faça cada exercício de 5 a 10 vezes, 3 vezes ao dia

Alterações na Deglutição devido à Radioterapia

A qualquer momento depois da segunda semana do tratamento, você poderá encontrar dificuldade em engolir devido os efeitos da radioterapia. Essas alterações podem continuar até algumas semanas após o término do tratamento

- Sua boca e garganta podem ter a sensação de ardência quando você deglutir e você poderá notar alterações no paladar e olfato (cheiro)
- Você poderá sentir a sua boca seca. Carregue com você uma garrafa de água e beba frequentemente

CUIDADOS ORAIS

A Equipe Odontologia pode orientará-lo quanto aos cuidados com a sua boca durante o tratamento

Fio dental

- Se for possível, use o fio dental pelo menos uma vez ao dia
- Se necessário, use o enxague com anestésico Xilocaína antes de passar o fio dental

Escovação Dentária

- Se necessário, use o enxaguatório com anestésico Xilocaína antes da escovação
- Use uma escova dental macia com creme dental fluoretado
 - Para limpar a boca, use uma gaze limpa úmida ou embebida em enxaguatório bucal
 - Se você não tolerar o uso da pasta dental, utilize uma solução com bicarbonato de sódio

Enxaguatório (veja “Receitas de Enxaguatórios Bucais Suaves” e “Uso de Moldeiras de Flúor na página anterior)

- Lave, enxágue e cuspa diversas vezes após a escovação, após passar o fio dental e depois das refeições
 - Lave a boca a cada 1-2 horas enquanto você está acordado
- Use a moldeira de flúor ou pasta fluoretada para prevenir a cárie dental
- No caso da saliva estar mais espessa, lave a boca mais frequentemente e beba água

Hidratação Oral

- Utilize um vaporizador de água na sua sala/quarto durante a noite para umidificar seu nariz
- Umedeça sua boca frequentemente com soluções e com lubrificantes feitos com base aquosa
 - Evite utilizar produtos à base de vaselina e glicerina

Cuidados com os Lábios

- Use frequentemente lubrificantes labiais solúveis em água, feitos com base de cera ou óleo
- Não aplique vaselina

CUIDADOS COM A PELE

A Equipe de Enfermagem da Radioterapia gostaria de orientá-lo dos cuidados com a pele durante o tratamento

Você poderá sentir sua pele seca, endurecida, com coceira, avermelhada e inchada

- Continue a cuidar da sua pele conforme recomendado (Veja folheto “ Antes da Radioterapia)
- Use loções corporais ou cremes, sem perfume, feitos à base de água, 4 vezes por dia
- Não retire a pele que descama (morta) , não coce ou esfregue sua pele

Comunique à Equipe de Enfermagem da Radioterapia se a sua pele rachar, tornar-se úmida ou coçar.

- Continue a lavar com sabão neutro e água morna. Mantenha a área seca
- O seu médico poderá prescrever um creme para a sua pele
- Você poderá usar compressa com soro fisiológico 4 vezes ao dia

Se você apresentar qualquer problema com sua pele, comunique à Equipe de Enfermagem da Radioterapia

SONDA ALIMENTAR E SEUS CUIDADOS

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

Sonda de Alimentação

- Continue a lavar a sua sonda alimentar com água filtrada 2 vezes ao dia (Veja as orientações “Antes da Raditerapia”)
- Se você estiver perdendo peso ou diminuiu sua alimentação e a ingesta de líquidos pela boca, a Equipe de Nutrição continuará a trabalhar com você e monitorar a alimentação pela sonda
- Tome água e suplementos nutricionais de acordo às orientações recebidas pelo nutricionista

Cuidados com a Sonda de Alimentação

- Continue mantendo a pele ao redor da sonda limpa e seca
- Se não houver secreção, pare de usar o curativo
- Examine o local por sinais de inflamação (vermelhidão), aumento de volume, cheiro ruim ou sinais de infecção
 - Sinais de infecção: pele vermelha com ardência, inchaço, secreção, dor ou febre

Fale logo para Equipe de Saúde se....

- Você acha que possui uma infecção ou algum problema com a sua sonda
- A bomba (pedaço de borracha ou plástico ao redor do tudo, perto da pele) parecer muito apertado ou muito solto

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:
