



ORIENTAÇÕES PÓS QUIMIOTERAPIA

NÁUSEAS E VÔMITOS

- Realizar higiene oral após o vômito;
- Não ficar muito tempo em jejum;
- Fazer refeições diárias, alimentar-se em pequenas quantidades, no mínimo a cada 3 horas;
- Ingerir Líquidos;
- Alimentos frios ou em temperatura ambiente e bebidas gasosas são bem tolerados (sorvetes e gelatinas);
- Mastigar bem os alimentos;
- Evitar carnes gordurosas em excesso;
- Evitar líquidos durante as refeições;
- Evitar lugares com aglomerações e com pouca ventilação;
- Não realizar esforços físicos após as refeições;
- Caso os sintomas persista, informar o médico.

MUCOSITE - Lesões na boca

- Inspeccionar a boca diariamente;
- Realizar higiene oral, após as refeições;
- Utilizar escovas com cerdas macias;
- Evitar alimentos condimentados e picantes;
- Não utilizar antissépticos que possam conter álcool;
- Manter os lábios hidratados com hidratante labial;
- O acompanhamento odontológico é recomendado.

DIARREIA

- Evitar alimentos gordurosos e derivados de leite;
- Ingerir líquidos em grande quantidade;
- Dar preferências aos alimentos gelados, líquidos e pastosos;
- Dar preferência a alimentos sem gorduras e condimentos como: arroz, batata, cenoura, banana, maçã, caju, goiaba e frango.
- Ingerir alimentos com pouca fibra, como arroz branco, torradas e legumes cozidos.
- Caso persista a diarreia por mais de dois dias, procure seu médico.

PRISÃO DE VENTRE

- Ingerir líquidos;
- Manter uma dieta rica em fibras como: laranja, mamão, ameixa, uva, vegetais e cereais integrais.
- Realizar exercícios físicos leves, como caminhada;
- Não utilizar supositórios, sem o conhecimento médico;
- Se não houver melhora, comunicar o médico.

XEROSTOMIA - boca seca

- Beba líquidos com maior frequência;
- Acrescente molhos e caldos nas preparações;
- Introduzir balas ou gotas de limão para estimular a salivação;
- Comunique seu médico sobre sua boca seca, para que se necessário seja introduzido saliva artificial.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Procure atendimento médico/hospitalar nos seguintes casos:
- Febre igual ou superior a 37.8°C;
- Sangramentos;
- Dor persistente;
- Dispneia (falta de ar ao fazer pequenos esforços);
- Vômito persistente.