Um guia para o tratamento oncológico

A terapia curativa de um câncer traz diversos efeitos à vida do paciente, mas é possível sobreviver bem a esse período com a atitude certa

texto **LETÍCIA RONCHE**

Exames de imagem guiam o médico ao melhor tratamento: cirurgia, quimioterapia, radioterapia, entre outros

Nada de parar o exercício físico durante a quimioterapia! Uma atividade moderada ajuda a combater a fadiga oncológica

DICAS DE ESPECIALISTA

- Adote um estilo de vida saudável.
- Continue fazendo atividades e programas que tragam prazer durante o período de tratamento.
- Encontre um médico que confie e fique à vontade para tirar dúvidas.
- Acompanhamento psicológico e nutricional faz diferença.
- Durma horas suficientes para um bom repouso.
- Mantenha-se confiante.
- Não se afaste das pessoas de quem que você gosta.

A notícia não é fácil: o tumor é maligno. É câncer. E agora? Bem, agora é um novo começo na vida do paciente. Diogo Assed Bastos, médico oncologista do Hospital Sírio- Libanês (SP), nos lembra que existem inúmeros tipos de câncer. Então, imediatamente após o diagnóstico, a primeira coisa a fazer é procurar saber qual é a inserção da doença. Esse processo é feito por meio de diferentes testes e avaliações, pois o tratamento vai depender do tipo de câncer e do estágio da doença na pessoa.

"Após o diagnóstico, a pessoa deve ser avaliada por um especialista que, por meio de uma entrevista, vai investigar detalhes relacionados à doença atual e o histórico médico do paciente", diz Frederico Müller, oncologista clínico da Fundação do Câncer (RJ). Feito isso, alguns exames são necessários, como o de sangue, imagem, testes específicos, a fim de traçar as condições clínicas do paciente relacionadas ao tumor e o estágio da doença.

A próxima etapa consiste em o médico e o paciente definirem, juntos, a melhor abordagem de tratamento. A oncologista Natália Nunes, da Oncoclínica (RJ), nos conta que não existe um "tempo máximo" para esperar, com segurança, antes de começar a terapia. "Porém é importante lembrar o tempo recomendado para início do tratamento aprovado em 2013. Conforme a lei, o prazo máximo para começo de tratamento oncológico no SUS é de 60 dias", recorda.

Cada etapa do processo

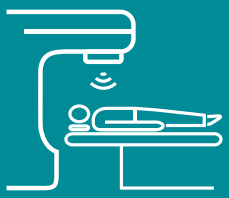
Se formos separar o tratamento em fases, Müller explica que ele começa com a investigação dos sintomas. Então, escolhe-se a medida mais adequada, entre cirurgia, quimioterapia, hormonoterapia, imunoterapia, radioterapia e cuidados paliativos. "Caso o tratamento tenha sido com objetivo curativo, é preciso avaliar alguma complementação com o intuito de aumentar as chances de sucesso", conta. Porém, quando o foco é o controle dos sintomas, o próximo passo é avaliar a resposta ao tratamento empregado por meio de exame clínico ou de imagem.

CONHEÇA QUAIS SÃO OS TRATAMENTOS MAIS UTILIZADOS

Por mais que a medida varie dependendo do estágio e do tipo de câncer, existem três principais tratamentos que são:

CIRURGIA: trata-se da retirada do órgão acometido pela doença como tratamento de complicações. O cirurgião avalia se este é o procedimento mais indicado e como ele será feito.

QUIMIOTERAPIA: a recomendação varia em cada caso. O objetivo é atacar as células tumorais, e para fazê-lo pode afetar as células normais, causando efeitos colaterais. É aplicada de forma intravenosa. Mas há drogas via oral.



RADIOTERAPIA: usa-se a radiação direcionada para destruir ou impedir que células do tumor cresçam. É localizada em uma região do corpo. Pode ou não ser feita em conjunto com a quimioterapia.

Contudo, é importantíssimo reforçar que o câncer não é uma doença única e as variáveis são grandes. "Um paciente com câncer de mama tem uma doença diferente de um paciente com câncer de próstata ou de pulmão, com tratamentos e abordagens específicos para cada caso. Mesmo pacientes com o mesmo diagnóstico, por exemplo, câncer de mama, podem ter doenças com características próprias e, logo, com terapias totalmente diferentes entre si", exemplifica Natália.

O que deve mudar no prato

Qualquer uma das medidas terapêuticas trará efeitos à vida do paciente e algumas atitudes podem ajudar no bem-estar. Uma delas diz respeito ao que o paciente deve comer. A oncologista Natália afirma que não existem evidências científicas fortes que ingerir determinado alimento vai auxiliar no controle ou no tratamento do câncer, "mas mudanças na dieta podem ajudar no controle de efeitos colaterais, melhorar o ânimo e dar mais energia ao paciente".

As nutricionistas Líria Nubia Alvarenga e Priscila Po Cheung, da Equipe Multidisciplinar do Centro Paulista de Oncologia (CPO) – Grupo Oncoclínicas, indicam que durante o tratamento o paciente siga uma alimentação bem balanceada. Ou seja, rica em frutas, verduras e legumes, contendo todos os grupos de alimentos – carboidratos, proteínas e gorduras mono e poli-insaturadas. A suplementação pode ocorrer dependendo da aceitação e dos efeitos colaterais. Outro fator importante é a hidratação. Recomenda-se ingerir dois litros de líquidos ao dia, entre água, água de coco, sucos e chás.

"Neste período, há chance de o paciente apresentar neutropenia, que é a redução dos glóbulos brancos do sangue, e, como consequência, aumenta o risco de infecções", conta Líria. Dessa forma, deve haver maior cuidado com a higienização e o preparo das refeições. Este é um dos cuidados especiais. Você verá outros na próxima página.

Mexa-se sempre!

Muitos pensam que durante um tratamento, como a quimioterapia, pede-se repouso. Mas, na verdade, a atividade física é mais que recomendada para os pacientes. Quem já pratica não deve parar e quem é sedentário precisa começar! "As contraindicações são muito pontuais e quem as identifica é o médico", conta Christina May Moran de Brito, fisiatra do Hospital Sírio-Libanês (SP). O indicado para melhorar a fadiga oncológica é realizar 150 minutos de atividade física moderada na maior parte dos dias da semana. ▶

A doença que cada paciente tem é única. Por isso, qualquer dúvida que ele tenha durante o tratamento deve ser perguntada ao médico que está cuidando dele

FOTOS E ICONES: SHUTTERSTOCK

Tenha a geladeira equipada

Como vimos, algumas mudanças no cardápio são necessárias durante o tratamento oncológico. É necessário que a alimentação siga um caminho mais saudável independente do estágio e do tipo de câncer. "Essas trocas na dieta colaboram para que o paciente diminua as chances de sofrer com os efeitos colaterais próprios do tratamento como náuseas e vômitos, perda de peso, falta de apetite, feridas na boca, perda de paladar, alterações do hábito intestinal, retenção hídrica e baixa imunidade", exemplifica a nutricionista Priscila Po Cheung. E para garantir essa prevenção, a suplementação nutricional também pode ser indicada.

Mas pode ficar tranquilo, nenhum alimento precisa ser excluído da alimentação, com exceção de carnes cruas e mal passadas. "Durante toda a terapia, é necessário que os alimentos saudáveis estejam presentes em maiores quantidades no decorrer do dia. Alimentos calóricos, ricos em gordura e sal, frituras, doces, embutidos devem ser evitados", informam Líria que lembra que estes podem ser consumidos com moderação.

Sobre o que deve ser priorizado, a nutricionista Kelly Araúdo da Oncomed BH (MG), reforça que a alimentação deve ser o mais próximo ao hábito já existente do paciente. "Indica-se a introdução de alimentos ricos em nutrientes e substâncias fitoquímicas, como couve, brócolis, suco natural de uva, romã, alho, linhaça, entre outros", informa. Confira a seguir como montar um cardápio adequado. É importante personalizar cada dieta, pois efeitos colaterais diferentes podem ocorrer com cada paciente a depender do tratamento, sempre respeitando as individualidades e restrições.

CAFÉ DA MANHÃ

Carboidrato: pode vir na forma de pão, torrada com grãos, cereais integrais matinais.

+ Fruta in natura ou vitamina.

+ Laticínios, como iogurte ou queijos.

ENTRE AS REFEIÇÕES

Castanhas, amêndoas, nozes e frutas secas. Laticínios e frutas podem ser consumidos nesse momento também.

REFEIÇÕES PRINCIPAIS

Saladas, legumes e verduras.

Carboidratos: arroz, tubérculos ou massas.

Proteínas: carne vermelha, frango, peixe, ovos ou vegetais como feijões, lentilha, grão-de-bico, soja, quinoa, ervilhas.

O alimento certo para cada incômodo

Truques alimentares são capazes de aliviar os sintomas que mais incomodam durante o tratamento. No caso de deficiências nutricionais, suplementos podem ser receitados. "Em linhas gerais, os alimentos mais aceitos pelos pacientes são frutas, vitaminas e sopas, em temperatura ambiente ou gelados. Mas vale variar as preparações, pois isso melhora a aceitação da comida", diz a nutricionista Jane Lopes de Souza, do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp).

Náusea

O que é: células do estômago são danificadas durante o processo de quimioterapia, levando a enjoos e vômitos.

Evitar: comer rápido. A mastigação lenta auxilia na digestão, melhora a sensação de saciedade e evita desconforto gástrico. Comer a cada três horas evita o mal-estar.

Priorizar: refeições leves. Invista em sopas, cremes e purês. Picolés de lima e de abacaxi, balas mentoladas, bem como beber 1 xícara (chá) de gengibre antes e depois da terapia, aliviam os sintomas.

Boca seca

O que é: a produção ineficiente de saliva dificulta a deglutição e altera a composição química na mucosa da boca.

Evitar: alimentos secos e fibrosos (biscoitos integrais), pois ferem a mucosa. Outra dica é não mastigar muita comida por vez.

Priorizar: aumente o número de pequenas refeições ao longo do dia e beba de dois a três litros de água diariamente. Se a boca não tiver feridas, opte por sucos ácidos (laranja, acerola), balas e chicletes de menta, que estimulam a salivação.

Feridas na boca

O que é: a baixa produção de saliva, aliada à queda da imunidade, aumenta a probabilidade de infecções bacterianas.

Evitar: alimentos picantes e ácidos, como pimenta, vinagre e suco de limão.

Priorizar: alimentos frios ou gelados melhoram a tolerância à comida, assim como receitas de fácil deglutição (frango desfiado, purê). Bochechos com água gelada antes de comer aliviam a dor. ▶

Sopas, cremes e purês, em temperatura ambiente, são mais bem aceitos por quem sofre com náuseas

Mudanças de paladar

O que é: alguns pacientes relatam sentir um "gosto de metal" na boca, assim como uma mudança no sabor e no odor dos alimentos.

Evitar: troque o alho e a cebola do refogado por temperos suaves (orégano, salsinha). Evite talheres de metal para cozinhar ou comer. O contato de alimentos ácidos com panelas e recipientes metálicos prejudica o sabor.

Priorizar: priorize alimentos com sabores fortes, como queijos curados e frios. Substitua a carne vermelha por peixes, frango, ovos e demais fontes de proteína.

Diarreia

O que é: eliminação de fezes líquidas ou semilíquidas, três ou mais vezes durante a semana, sempre acompanhada de cólicas abdominais.

Evitar: alimentos gordurosos (batata frita e coco); que estimulem o intestino (frutas secas, pera, verduras); derivados de leite e alimentos que provoquem gases (couve-flor, brócolis, repolho, cebola crua e feijões).

Priorizar: água de coco, chás e sucos coados. Aumente a ingestão de água para até três litros por dia. Outra dica é ficar em jejum para, após, introduzir uma dieta líquida gradualmente.

Queda da imunidade

O que é: a quimioterapia destrói tanto as células cancerígenas quanto as restantes, saudáveis. Por isso, prefira alimentos que ajudem a formar novas células.

Evitar: alimentos crus, pois elevam as chances de infecções e contêm agrotóxicos que podem interagir com os medicamentos da terapia.

Priorizar: alimentos orgânicos e antioxidantes. Duas a três porções ao dia (oito unidades de morango equivalem a uma porção, por exemplo). Consuma suco de acerola uma hora antes de cada refeição. Rico em vitamina C, ajuda na absorção do ferro (carnes e feijão).

Intestino preso

O que é: a forma de excreção dos medicamentos é pelos rins, por isso há maior perda de água e o resultado é ressecamento das fezes.

Evitar: banana, maçã cozida e excesso de pães e massas feitos com farinha branca.

Priorizar: invista em laranja, aveia, quinoa, mamão e ameixa seca, e beba água. Uma receita de shake contra o problema é descansar 3 ameixas em 1 copo de água por algumas horas e liquidificá-las com 3 laranjas, ½ mamão papaia e 1 colher (sopa) de aveia.

Os cuidados importantes no preparo

Um dos possíveis efeitos colaterais da terapia é a neutropenia (redução de glóbulos brancos no sangue). "E a consequência é um maior risco de infecções. Assim se recomenda cuidado extra com higienização e preparo das refeições", dizem as nutricionistas do Grupo Oncoclínicas. Use água sanitária (hipoclorito de sódio) na lavagem de vegetais para reduzir as chances de contaminação por vírus, parasitas e bactérias. E evite comer fora de casa.

Atividade física é necessária

Assim como para indivíduos saudáveis o exercício traz diversos benefícios, os pacientes com câncer também usufruem da prática. A fisiatra Christina de Brito, do Hospital Sírio-Libanês (SP), conta que a fadiga oncológica é um sintoma que atinge 90% dos pacientes, causando dor, distúrbio do sono e transtorno de humor. Para melhorar, recomenda-se que o indivíduo se mantenha ativo por 150 minutos de atividade física durante a semana. "Muitos pacientes ficam com receio e param de fazer atividade física com medo de atrapalhar o tratamento, o que é um erro", revela Christina. Ela diz que o indicado é que a pessoa pratique uma atividade que goste e a mantenha de forma moderada – quando é possível manter uma conversação. Veja um pequeno exemplo de como se mexer mais:

1 Pré-exercício: Antes de qualquer atividade, devemos aquecer o corpo por 10 minutos, com um exercício leve. Além disso, não comece a praticar em jejum nem em horários de muito calor ou perto da hora de dormir.

2 O que escolher: Existem várias possibilidades. É preciso levar em consideração seu gosto pessoal, pois é preciso ser fã da atividade para conseguir manter certa regularidade. Veja as opções:

- **Caminhada:** é o mais popular. Pode ser realizada com passo acelerado em um local plano.
- **Bicicleta:** outro exercício aeróbico que ajuda a aumentar a resistência.
- **Natação:** estimula também alguns grupos musculares.
- **Pilates:** trabalha a força, a resistência e a flexibilidade. ■

LIBERAÇÃO MÉDICA

Por mais que sejam casos pontuais, o paciente pode não estar apto para praticar atividades físicas. Por isso é tão importante conversar com o médico antes. "Existem situações em que o exercício deve ser feito com acompanhamento", lembra Christina. Mas, no geral, estando bem mesmo a atividade não supervisionada está liberada.