



A.C. Camargo Cancer Center

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

Orientações para Pacientes e Acompanhantes

Cuidados Paliativos

Ao contrário do que muitos pensam, os cuidados paliativos não são apenas para pacientes com câncer não tratável ou terminal. Eles podem ajudar, a partir do diagnóstico de uma doença crônica, atuando no controle de qualquer sintoma que o paciente apresentar, contribuindo para que tolere melhor os efeitos causados pela doença e seu tratamento.

O objetivo é proporcionar qualidade de vida e alívio do sofrimento, por meio de identificação precoce, tratamento de dor e outros problemas físicos, psicossocial e espiritual.

Qual a finalidade dos cuidados paliativos?

- Proporcionar alívio da dor e outros sintomas angustiantes causados pela doença.
- Auxiliar o paciente e sua família a lidar com a nova realidade que a doença traz.
- Abranger todos os aspectos de atendimento, incluindo físico, psicológico, social, emocional e questões espirituais.
- Respeitar o paciente em suas escolhas, autonomia e integridade pessoal.
- Oferecer um sistema de apoio para ajudar o paciente a viver ativamente da melhor maneira possível e com qualidade até o final de sua vida.
- Valorizar a vida e encarar o óbito como um processo natural.
- Evitar medidas para prolongar a vida a qualquer custo e que não tragam benefícios para qualidade de vida do paciente.

Qualidade de vida

O conceito de qualidade de vida relaciona-se ao impacto do estado de saúde sobre a capacidade da pessoa viver plenamente.

Entretanto, cada pessoa define o que é qualidade de vida para si própria, de acordo com características pessoais e experiências que adquire ao longo da vida.

Saúde e qualidade de vida são dois temas muito relacionados, uma vez que a saúde contribui diretamente para manter e promover uma melhor qualidade de vida, não somente do paciente como também para aqueles que o cercam.

Para que o paciente consiga ter qualidade de vida durante o tratamento, é importante que sejam traçadas estratégias que visam englobar os aspectos psicológicos, físicos e medicamentosos, que auxiliem minimizando todas as complicações decorrentes da doença, na adaptação ao tratamento e que facilitem a reabilitação.

O paciente, dentro de suas possibilidades, deve buscar uma vida normal, desempenhar funções que lhe tragam prazer e prosseguir na busca de seus objetivos pessoais.

Maneiras simples para ter qualidade de vida:

- Ambiente tranquilo;
- Alimentação saudável e suporte nutricional;
- Controle da dor e de outros sintomas;
- Realização de atividades que tragam conforto e proporcionem prazer ao paciente, como massagem terapêutica ou práticas meditativas, que ajudem na integração corpo mente;
- Apoio espiritual e psicológico;
- Valorização da vida e a morte como um processo natural;
- Valorizar os pontos positivos, não reforçando os aspectos negativos do tratamento;
- Valorizar os ganhos durante o tratamento, como melhora da dor, do sono e repouso, apetite e etc.

Dor no paciente oncológico

A dor é um sintoma frequente na doença oncológica e um dos mais temidos pelos pacientes em estágio avançado. Seu controle é algo possível, que exige persistência, paciência, muito diálogo e um trabalho em equipe: profissional de saúde, paciente e familiares/cuidadores. A dor não é algo para ser tolerado, não é inevitável e o seu alívio é um direito do paciente.

Existem muitos fatores envolvidos na dor oncológica que é descrita como dor total, ou seja, além do acometimento físico causado pela doença nos órgãos, músculos e ossos, ainda existem os aspectos físicos, emocionais, espirituais e sociais, que precisam ser cuidados para que exista um controle efetivo desse sintoma.

A dor é o principal motivo da procura por atendimento em serviços de saúde e pode ser aguda ou crônica. A aguda pode ser resultante de cirurgias, procedimentos diagnósticos e terapêuticos, como infusão de quimioterápicos, por exemplo. A dor aguda pode estar relacionada à existência de uma causa desencadeante que, quando curada, faz a dor desaparecer. Já a dor crônica continua mesmo após a cura da causa desencadeante, podendo se estender por meses e/ou anos, quase sempre associada a um processo de doença crônica, como, por exemplo, câncer e artrite reumatoide.

O paciente com dor torna-se irritadiço, deprimido, ansioso e antissocial, o que dificulta sua convivência com seus familiares e amigos e interfere até no relacionamento com as equipes de saúde. Apresenta grande desconforto, o que atrapalha a aceitação alimentar, o sono, repouso e autocuidado.

Muitas vezes não conseguem enxergar uma solução, sentem-se exaustos porque estão sempre acompanhando o paciente e às vezes não conseguem atender as necessidades que ele apresenta.

Avaliação da dor

A avaliação adequada é fundamental para ajudar a encontrar o melhor tratamento. É importante localizar a dor, identificar o tipo e a sua intensidade.

Tipos de dor

- Dor que compromete os órgãos, como estômago, vesícula biliar, útero, rins e intestinos, se manifesta como cólica, aperto e é de difícil localização.
- A dor que compromete os ossos, músculos e pele é bem localizada, contínua, em agulhadas e piora ao movimento, com o frio e a umidade.
- Dor relacionada ao comprometimento de nervos.

Medicações utilizadas

A primeira opção para o tratamento da dor é o tratamento medicamentoso. As intervenções anestésicas e cirúrgicas são indicadas para dores resistentes aos tratamentos com medicamentos.

Existe a escada analgésica de três degraus, desenvolvida pela Organização Mundial de Saúde, com o objetivo de direcionar o tratamento da dor. Ela nos dá a opção de escolher as medicações a serem utilizadas de acordo com a intensidade da dor: fraca, moderada ou forte. Por esse motivo, usamos uma escala verbal numérica para avaliação da dor, onde o paciente é questionado sobre sua dor, quantificando de 0 a 10, sendo que 0 nenhuma dor e 10 muito forte.

A terapia medicamentosa utiliza a combinação de vários tipos de medicações que permitem tratar as estruturas envolvidas na dor e oferecer doses menores dos medicamentos, diminuindo, assim, os efeitos colaterais.

Lidando com os efeitos indesejáveis

A utilização das medicações pode levar ao aparecimento de efeitos indesejáveis, tais como:

- Náuseas e vômitos, que podem ser amenizadas com dieta leve e fracionadas, alimentos mais gelados, higiene adequada da boca, uso de remédios para vômitos e acupuntura;
- Boca seca pode ser amenizada por uso de lubrificantes nos lábios e na boca, higiene intensiva da boca com substâncias para bochechos não alcoólicas, aumento da ingestão de líquidos, uso de goma de mascar e cubos de gelo;
- Retenção urinária é pouco frequente, sendo mais comum em pacientes idosos;
- Sonolência e confusão podem ser mais intensas quando a medicação é associada a quadros infecciosos, alteração dos sais do corpo, acometimento do sistema nervoso pela doença, desidratação e dose excessiva da medicação;

- Constipação intestinal, que pode ser tratada com uso de laxantes, dieta rica em fibras equilibrada com aumento na ingestão de líquidos, exercícios físicos e lavagem intestinal, se for necessário, quando indicada pelo seu médico.

Orientações importantes

- Não interromper a medicação sem orientação e manter as medicações conforme prescrição do médico.
- Utilizar as doses extras, ou doses de resgate, quando a medicação dos horários fixos for insuficiente para o controle da dor.
- Utilizar a morfina e seus derivados, quando prescritos, como aliados. Livrar-se dos preconceitos e temores relacionados a esse tipo de medicação, lembrando que o paciente estará sendo acompanhado por especialistas.
- O paciente deve ser persistente ao iniciar o uso das medicações para não deixar que os efeitos colaterais iniciais atrapalhem o tratamento. Quando ocorrem, os efeitos colaterais costumam diminuir no 3º ou 4º dia após o início do uso do medicamento.
- Utilizar laxantes conforme prescrição do médico e ingerir líquidos para que o efeito seja mais efetivo.
- Ter cuidado com as informações contidas nas bulas. Se tiver alguma dúvida, converse com seu médico.

Cansaço e fadiga

Incluem sintomas, como fraqueza, mal-estar, falta de energia, sonolência, exaustão, dor no corpo, tédio, falta de motivação, incapacidade para ter concentração, perda do desempenho físico, incapacidade de desempenhar tarefas e incapacitação para a força.

O paciente deve procurar ambientes tranquilos e realizar atividades que sejam agradáveis e que o mantenham em movimento para melhorar os sintomas, de acordo com sua tolerância. A fisioterapia também é uma opção que traz grande benefício para o controle da fadiga.

Falta de ar

A falta de ar é um sintoma desagradável e estressante que afeta todos os aspectos da vida de uma pessoa e o seu bem-estar. É comum sentir medo por ser incapaz de respirar normalmente ou de falecer durante um ataque de pânico e isso pode ser uma fonte de ansiedade, tanto para o paciente quanto para a família.

O paciente com falta de ar deve ser encorajado a aprender maneiras de lidar com esse sintoma desagradável, para que tenha uma melhor qualidade de vida e consiga realizar suas atividades diárias.

Para evitar crises de falta de ar, pode-se manter a cabeceira da cama elevada, falar devagar e pausadamente, manter o ambiente tranquilo, ouvir o paciente para obter informações para poder ajudá-lo, promover uma respiração relaxada e tranquila, estabelecer um senso de controle, melhorar a tolerância e evitar situações de estresse e ansiedade.

Abrir janelas e utilizar circuladores de ar para auxiliar na ventilação do ambiente também traz conforto para os momentos de crise.

Cuidados com a boca

A qualidade de vida dos pacientes fica muito prejudicada quando ocorrem problemas na boca, como feridas, infecções e boca seca por diminuição de saliva.

Esses problemas podem causar dificuldade para se alimentar, dor, falta de apetite, perda de peso, nutrição e desidratação.

As condições que facilitam o aparecimento de problemas são:

- Higienização deficiente;
- Baixa imunidade;
- Cirurgias na boca;
- Quimioterapia;
- Radioterapia;
- Sondas para alimentação ou para drenagem do conteúdo do estômago;
- Uso de oxigênio;
- Boca seca por diminuição na produção de saliva;
- Medicações que aumentam a secura na boca;
- Fumo ou bebida alcoólica;

- Desidratação;
- Alimentação deficiente;
- Diabetes;
- Presença de placas esbranquiçadas dentro da boca, na língua ou na gengiva, pois pode ser sinal da presença de monilíase oral, uma infecção causada por fungo, muito comum em crianças e pessoas com baixa imunidade, e costuma causar desconforto e até mesmo dificultar a alimentação do paciente. Neste caso, busque orientações dos profissionais de saúde.

Recomendações para manter a boca saudável

- Higienizar a boca pelo menos quatro vezes ao dia e sempre que necessário.
- Nos pacientes acamados, a higiene deve ser realizada em posição sentada, para evitar engasgos.
- Utilizar escova de dente macia e pasta de dente suave ou infantil para higienizar dentes e língua.
- Em caso de uso de dentadura, retirá-la e higienizá-la diariamente e sempre que necessário.
- Realizar a higiene bucal mesmo quando o paciente não estiver se alimentando por boca.
- Evitar bebidas e alimentos que possam irritar a boca (observar a tolerância do paciente, pois algumas pessoas podem sentir desconforto com bebidas alcoólicas, frutas muito ácidas e alimentos apimentados).
- Utilizar soluções sem álcool para bochechos, conforme indicado pelo médico.

- Manter os lábios lubrificados.
- Beber bastante líquido, se não houver contraindicação médica.
- Evitar o fumo.

O que pode ser feito em caso de feridas na boca?

- Procurar o médico o mais rápido possível para avaliação da ferida e tratamento.
- Escolher alimentos e bebidas com consistência e temperatura de acordo com a tolerância do paciente.

O que pode ser feito em caso de boca seca?

- Higienizar e lubrificar a boca com frequência, conforme orientação médica.
- Tomar bebidas frias, goles de água e chupar pedaços de gelo.
- Evitar bebidas alcoólicas e fumo.
- Evitar comidas ou bebidas muito quentes.
- Não utilizar soluções para bochechos com álcool na sua fórmula.
- Se necessário, utilizar “saliva artificial”.

Cuidados com a pele

Com alguns cuidados, podemos evitar ou diminuir o aparecimento de feridas na pele. Isto não sendo possível, o tratamento rápido contribui para a melhoria na qualidade de vida do paciente.

Por que é necessário cuidar da pele do paciente oncológico?

- Pode estar mais frágil e sensível, devido aos tratamentos realizados, idade, tipo de pele ou outras condições.
- Pode ter maior risco para irritações, feridas e infecções.
- As feridas podem demorar a fechar ou podem se tornar feridas profundas.

O que pode facilitar o aparecimento de problemas na pele?

- Nutrição e hidratação prejudicadas.
- Dificuldade para se movimentar ou caminhar.
- O atrito da pele em lençóis ou outros locais, facilitando a ocorrência de irritações e cortes. Exemplo: arrastar o paciente na cama ou cadeira de rodas para acomodá-lo.

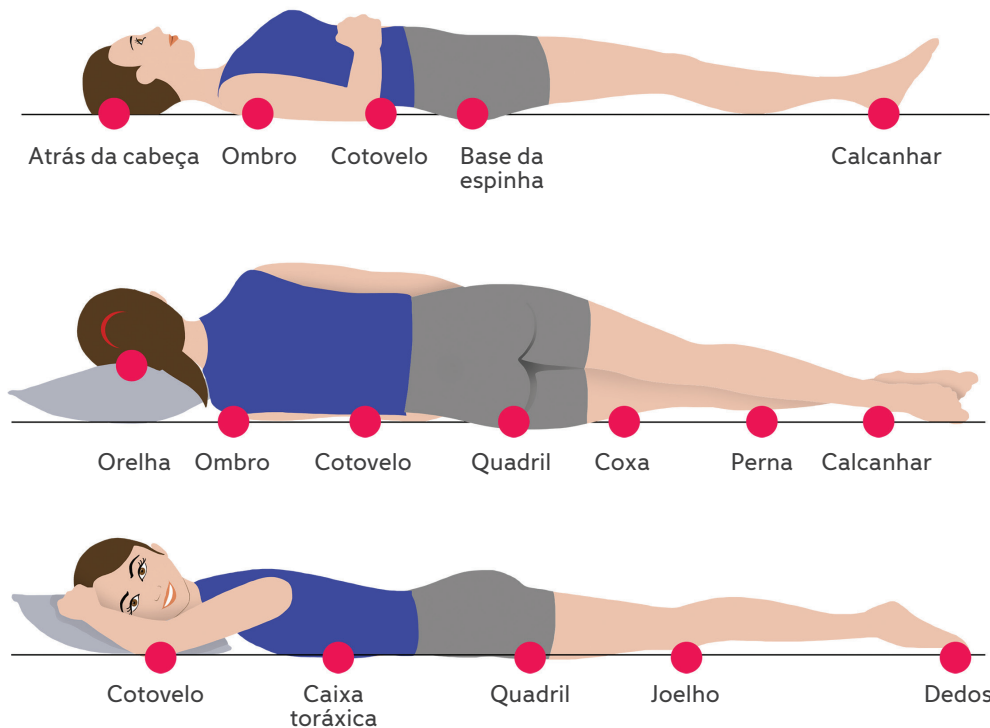
- Dificuldades do paciente para controlar a saída de urina e evacuações.
- Pressão constante em uma região do corpo (permanência maior que 2 horas na mesma posição).
- Pele ressecada.
- Inchaço.
- Paciente com idade acima de 60 anos.
- Umidade (suor excessivo, saída de líquido através da pele, urina e lençóis úmidos).

O que pode ser feito para diminuir a chance de ocorrer feridas ou irritações na pele?

- Manter as orientações da nutricionista para uma alimentação e hidratação adequadas.
- Se o paciente estiver acamado, é preciso mudar o paciente de posição de duas em duas horas (lado direito, esquerdo e costas), evitando arrastá-lo na cama. Utilizar um lençol embaixo do paciente para facilitar a movimentação e diminuir o atrito.
- O paciente deve mudar de posição a cada 2 horas. Caso tenha dificuldade de se movimentar, ele precisará de auxílio e orientação para a troca.

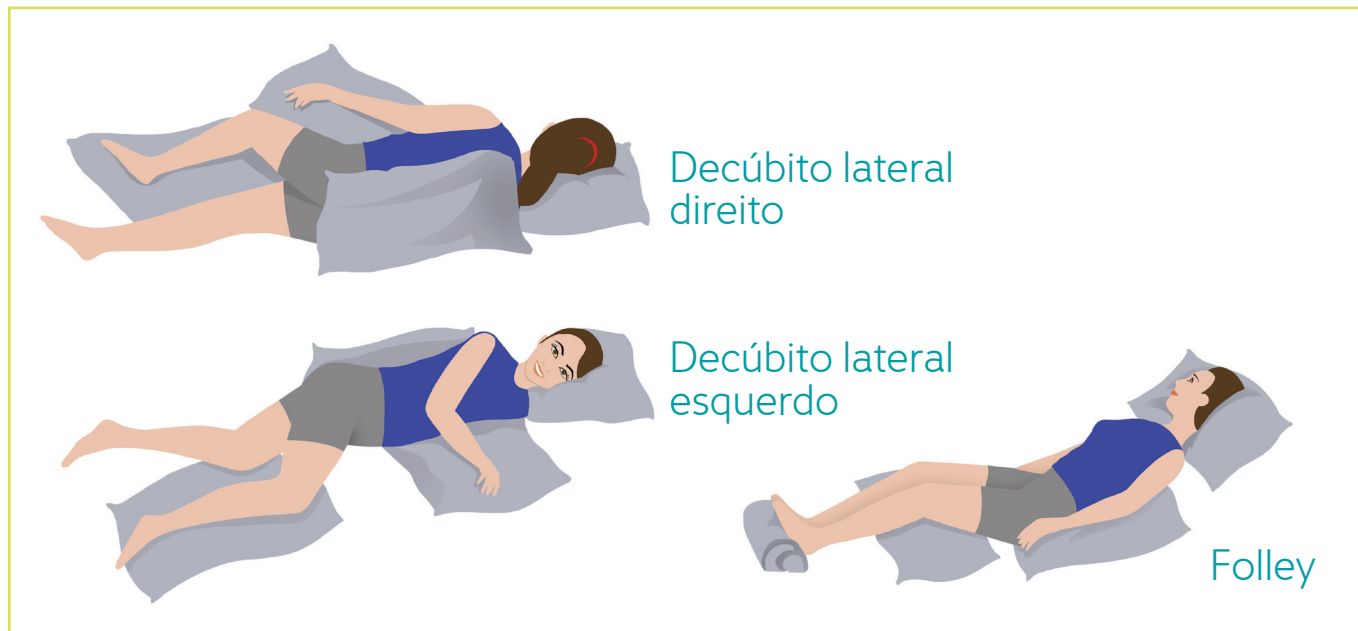
Em geral, os locais de saliência ósseas possuem maior facilidade para a ocorrência de feridas ou irritações.

Ver figuras abaixo:



Sempre que possível, utilizar travesseiros para acomodar o paciente.

Ver figuras abaixo:



- Utilize colchões especiais para pacientes acamados, porém os cuidados com a mudança de posição e a proteção com travesseiros deverão ser os mesmos.
- O colchão precisa estar sempre seco e com a espuma em boas condições.

O que mais pode ser feito para proteger a pele?

- Manter a cabeceira um pouco elevada, diminuindo a pressão no final da coluna vertebral.
- Utilizar creme hidratante duas vezes ao dia, sendo uma após o banho, com movimentos suaves circulares, sem esfregar.
- Manter a pele sempre limpa e seca, higienizando-a sempre que houver urina ou fezes. Utilizar água morna e sabonete ácido sem esfoliante.
- Para o banho, utilizar água morna, pois a água quente ajuda o ressecamento da pele.
- As roupas de cama e do paciente devem estar sempre limpas e secas.
- Se o paciente conseguir ficar sentado, colocá-lo em uma cadeira confortável, protegendo as áreas de maior pressão com almofadas, não deixá-lo na mesma posição por mais de 2 horas.
- Em caso de inchaço, colocar o membro (pé, perna ou braço) em cima de travesseiros.
- Se aparecerem áreas avermelhadas, que não desaparecem com a troca de posição, é preciso fazer a mudança mais vezes e aplicar suavemente creme hidratante no local.

Cuidados intestinais

Constipação (intestino preso)

Dificuldade para evacuar ou evacuações dolorosas causadas pela própria doença ou tratamento.

As causas que podem elevar ou piorar a constipação são:

- Paciente que permanece na cama a maior parte do tempo;
- Baixo consumo de líquidos;
- Dieta com pouca fibra.

Sintomas de constipação (o que você pode sentir quando está com o intestino preso):

- Falta de apetite;
- Enjoo;
- Dor abdominal;
- Fezes endurecidas;
- Esforço para evacuar;
- Sensação de esvaziamento incompleto após evacuação.

Tratamento com laxantes

Laxantes são medicamentos que agem aumentando a frequência, facilitando as evacuações e regulando o intestino.

Os tipos e as doses dos laxantes a serem utilizados levam em conta o funcionamento do intestino, a aceitação e a boa resposta do paciente.

Recomenda-se o uso desses medicamentos conforme prescrição médica e orientação da equipe.

O tratamento para a constipação será mais fácil quanto mais precoce for o diagnóstico.

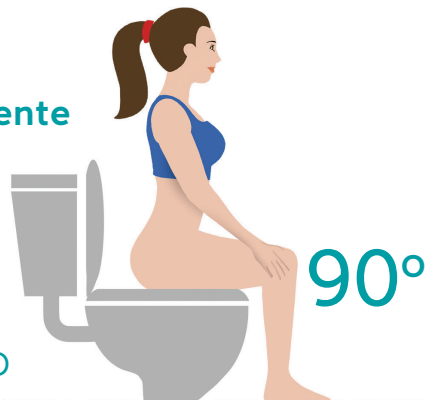
Utilizamos associações de laxantes, já que existem vários tipos com funções diferentes, por exemplo: laxantes que ajudam na formação do bolo fecal, laxantes estimulantes e irritantes, laxantes que umidificam as fezes e laxantes lubrificantes.

Medidas para estimular a evacuação

- Uma postura correta no momento da evacuação contribui para o aumento da pressão no abdome e facilita a eliminação das fezes.
- A utilização de um apoio para os pés sempre que o vaso sanitário ou a cadeira higiênica forem mais altos do que o desejável.

Como
evacuar
corretamente

Incorreto



35°



Correto



Cuidados com a dieta

- Dieta balanceada: frutas, verduras e cereais.
- Dieta fracionada: pequenas quantidades, várias vezes ao dia.
- Alto consumo de líquidos.
- Quando possível, realizar caminhadas, de acordo com a tolerância do paciente.

Sono e repouso

O sono e repouso são essenciais para que o paciente tenha melhor qualidade de vida. Considera-se que a média de sono ideal por noite é de 8 horas, mas pode variar de pessoa para pessoa.

O objetivo do sono e repouso é reduzir a fadiga, relaxamento dos sentidos e músculos, manter bom humor, melhora do fluxo sanguíneo para o cérebro, manutenção dos mecanismos detectores de doença do sistema imunológico, promoção do crescimento e reparo das células, melhora na capacidade de aprendizagem e armazenamento da memória.

A falta de sono pode causar irritação, ansiedade, redução da tolerância à dor, diminuição da concentração e memória, dor de cabeça, náuseas, aumento do cansaço e sonolência durante o dia, falta de vigor físico, envelhecimento precoce, perda de peso e aumento da tendência a desenvolver obesidade, diabetes, doenças do coração, estômago e intestino, porque o cérebro e o corpo têm a sensação de que não descansaram.

As causas principais da alteração do sono podem ser:

- Dor noturna;
- Depressão;
- Ansiedade;
- Maior inatividade ao dia;
- Cochiladas diurnas;
- Efeito colateral das medicações.

O que devemos fazer para facilitar o sono e repouso adequado ao paciente?

- Proporcionar um ambiente confortável.
- Discutir medos e preocupações.
- Oferecer massagem relaxante.
- Controle da dor e outros sintomas.
- Evitar álcool, cafeínas e alimentos gordurosos.
- Evitar acordar o paciente durante a noite para dar medicações.

Apesar de todas essas medidas, o paciente ainda pode ter dificuldades para dormir, sendo necessária a utilização de medicações prescritas pelo médico.

Portanto, lembre-se que dormir é tão importante para conservar a saúde quanto ter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos regularmente.

Central de Relacionamento:

11 2189-5000

Agendamento de consultas, exames
e informações.

**Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h.
Sábado, das 8h às 14h.**

Ouvidoria:

11 2189-5170

Reclamações, elogios ou sugestões de pacientes
e acompanhantes referentes ao atendimento
oferecido e serviços prestados.

**Segunda a quinta-feira, das 8h às 18h.
Sexta-feira, das 8h às 17h.**

ouvidoria.clientes@accamargo.org.br



www.accamargo.org.br

Dra. Raquel M. Bussolotti
Responsável Técnica
CRM - SP 77005