



CANCRO
NA FAMILIA
— construir conhecimento



DIARREIA

Este folheto fala de diarreia, uma condição que pode surgir durante o seu tratamento de quimioterapia. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.

ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.

Diarreia

A diarreia pode surgir quando a quimioterapia afecta as células que revestem o intestino ou quando há uma infecção. Diarreia significa mais idas à casa de banho do que o habitual e/ou uma alteração de consistência das fezes tornando-se mais moles ou aguadas.

Quando isto acontece, as águas e nutrientes que ingere não são bem absorvidos, ou são facilmente eliminados, pelo que deve obrigatoriamente aumentar a ingestão de líquidos. Deste modo, evita o risco de desidratação, que por vezes pode ser causa de internamento hospitalar.



Se tiver diarreia durante mais de 24 horas, dores e cólicas fortes ou perda de sangue ou muco, informe o seu médico. Poderá estar a perder demasiada água. O seu médico poderá prescrever-lhe medicamentos anti-diarreia. Não os tome em demasia, mas sempre como indicado na prescrição.

Coisas que podem ajudar a controlar a diarreia:

Alimentos e Líquidos

- ✗ Faça refeições mais pequenas ou snacks, regulares. Evite refeições grandes.

Evite

- ✗ Evite alimentos ricos em fibras (ex. pão e cereais integrais, vegetais frescos, feijões, castanhas, sementes, pipocas e frutas frescas ou secas).
 - ✗ Evite misturar na mesma refeição alimentos que produzem gases (ex. feijões ou couve).
 - ✗ Evite alimentos fritos, gordurosos (como canjas) ou picantes.
 - ✗ Evite leite, ou produtos derivados de leite, se agravarem a sua diarreia. Não coma alimentos não pasteurizados.
 - ✗ Evite café, chá com cafeína, álcool ou bebidas com adoçantes artificiais.
-

Procure

- × Procure alimentos com baixo conteúdo em fibras (ex. pão branco, arroz branco ou massa de noodles, papas de cereais sem lactose, bananas maduras, fruta cozida ou em conserva (sem pele), requeijão, iogurte, ovos, puré de batata ou batatas assadas (sem casca), puré de cenoura, frango ou peru (sem pele) ou peixe.
- × Consuma alimentos ricos em potássio, como bananas, laranjas, batatas, néctares de pêssigo e de damasco - excepto se o seu médico lhe disser o contrário.
- × Beba bastantes líquidos, para substituir aqueles que perdeu.
- × Procure líquidos variados, sem gás e sem polpas (ex. água, sumo de maçã ou de arandos, água de caldo ou calda de maçã). Confeccione água de arroz para beber ao longo do dia ou acrescentar à sopa. Assegure-se que estes líquidos estão à temperatura ambiente, e beba-os devagar. Deixe as bebidas gaseificadas perder o gás antes de as beber.
- × Procure beber também líquidos com sais e açúcares - existem alguns disponíveis nas farmácias que contêm as doses suplementares indicadas. Aconselhe-se com o seu médico.

Recomendações Gerais

- × Pergunte ao seu médico se pode tomar um antidiarreico e qual aconselha.
- × Mantenha a área rectal limpa e seca para diminuir a irritação da pele. Para atenuar a irritação experimente tomar banhos sentados de água morna. O seu médico poderá ainda recomendar um creme hidratante para aplicar localmente, depois de cada expulsão.
- × Aplique um pano morno na barriga pode diminuir as cólicas.
- × Não utilize supositórios sem confirmar com o seu médico antes. Peça-lhe também para indicar um nutricionista que acompanhe o seu tratamento.



**Se a sua
diarreia é
grave (se
tiver 7 ou 8
dejecções
em 24h).**

Informe imediatamente o médico. Pergunte se pode fazer uma dieta de líquidos suaves (sem gás) para tranquilizar o seu intestino.

À medida que se sentir melhor, introduza alimentos com baixo conteúdo em fibras e alimentos ricos em bifidus (como iogurtes BIO) para renovar a sua flora intestinal. Uma dieta de líquidos não tem todos os nutrientes que necessita, por isso não a siga durante mais de 3 dias.

Se não melhorar, pode necessitar de líquidos intravenosos que reponham a água e nutrientes que perdeu.

A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

Fontes de informação: American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, Fundação Champalimaud / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** www.estudiorjdesign.com / **Ilustração:** www.zecardoso.com / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / **+ info:** www.cancronafamilia.com



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL

