



CANCRO
NA FAMILIA
— construir conhecimento

BOCA, GENGIVAS E GARGANTA

Este folheto fala de problemas na boca, gengivas e garganta, condições que podem 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.

Boca, gengivas e garganta

Uma boa higiene oral é importante durante o tratamento de cancro. A quimioterapia pode originar feridas na boca e na garganta. Pode tornar as mucosas secas e irritadas, ou causar hemorragias.

Estas feridas não são apenas dolorosas dificultando a ingestão de alimentos,

como podem infectar com os inúmeros germes que vivem na boca. As infecções podem ser difíceis de combater durante o tratamento, por isso tome todas as precauções para as evitar.

O aparecimento de feridas provocadas pelo tratamento é um efeito temporário.

Formas de manter a sua boca, gengivas e garganta saudáveis:

- ✘ Faça uma limpeza aos dentes pelo menos 2 a 3 semanas antes de começar a quimioterapia, e resolva qualquer cárie, abscesso, inflamação das gengivas ou dentadura mal ajustada. Isto dar-lhe-á tempo para recuperar de qualquer procedimento que seja necessário.
- ✘ Pergunte ao seu dentista como deverá escovar os dentes e passar o fio dental durante a quimioterapia.
- ✘ Aconselhe-se sobre um gel ou elixir com flúor diário, para ajudar a prevenir cáries, já que a quimioterapia poderá potenciá-las.
- ✘ Gargareje de manhã, depois de cada refeição e à hora de deitar. Gargareje também depois de vomitar.
- ✘ Escove os seus dentes e gengivas depois de cada refeição. Use uma escova de dentes extra-macia e

faça movimentos delicados; escovar com força pode ferir as gengivas.

- ✘ Peça ao seu dentista para lhe sugerir uma escova de dentes, fio dental e pasta dentífrica especiais, se as suas gengivas estão muito sensíveis.
- ✘ Enxágue bem a sua escova de dentes depois de cada utilização, e guarde-a num local seco.
- ✘ Evite desinfetantes orais comerciais. Geralmente contêm substâncias irritantes, como álcool ou água oxigenada. Opte por se aconselhar com o seu médico ou enfermeira sobre um desinfetante suave, que ajude a prevenir infecções na boca.
- ✘ Use um protector ou pomada para os lábios, evitando que fiquem secos.



Se as feridas são dolorosas ou impedem a sua alimentação, experimente estes conselhos:

- × Pergunte ao seu médico se há alguma coisa que pode aplicar directamente sobre as feridas para as tratar, e se há medicamentos que possa tomar para aliviar a dor.
- × Coma alimentos frios ou à temperatura ambiente. Alimentos quentes a ponto de não serem tocados podem irritar a boca ou a garganta, se estiverem mais sensíveis.
- × Escolha alimentos macios, como gelado, batidos, papas de bebé, frutas moles (como bananas e maçã cozida), puré de batata, vegetais cozidos, ovos pouco cozidos ou ovos mexidos, requeijão, macarrão e queijo, cremes, pudins e gelatina. Pode preparar purés com alimentos cozidos na misturadora para os tornar mais macios e fáceis de comer.
- × Evite alimentos irritantes e ácidos, como o tomate, citrinos e sumo de citrinos (laranja, toranja e limão); alimentos picantes e salgados; e alimentos grosseiros, ásperos ou secos, como vegetais crus, salgadinhos, flocos de cereais e tostas.
- × Peça ao seu médico para lhe indicar um nutricionista, se é incapaz de comer.
- × Informe o seu médico se tem aftas frequentemente.



Se a sua boca está seca, e isto incomoda e dificulta a ingestão de alimentos, experimente estas indicações:

- × Pergunte ao seu médico se deve usar um produto de saliva artificial, para humedecer a boca.
- × Beba bastantes líquidos.
- × Sugue pedaços de gelo, rebuçados sem açúcar ou gelados de gelo.
- × Masque chicletes sem açúcar.
- × Humedeça alimentos secos com manteiga, margarina, o molho da carne, ou outros molhos ou caldos.
- × Coma alimentos macios e em puré.
- × Embeba alimentos crocantes e secos em líquidos suaves.
- × Use um batom protector, se os seus lábios se tornarem secos.



Contacte o seu médico ou enfermeira se:

- × Não teve uma evacuação ou passagem de gás há mais de três dias.
- × - Tem fezes duras ou dificuldade em evacuar há mais de três dias.

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



PROGRAMA OPERACIONAL FACTORES DE COMPETITIVIDADE



Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional



MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO