

# Como se cuidar antes do início da Radioterapia de Cabeça e Pescoço



## COMER E BEBER

*A Equipe de Nutricionistas pode orientá-lo quanto à alimentação antes do tratamento iniciar*

- Tenha uma alimentação balanceada e saudável que contemple todos os grupos de alimentos
- Opte por alimentos macios ou batidos se você sentir dor ou dificuldade para mastigar ou engolir normalmente
- Procure beber 8 copos de líquidos não gasosos todos os dias (livres de álcool e cafeína)
- Procure manter o mesmo peso corporal
- Se você está abaixo do peso, procure o nutricionista.

## DEGLUTIÇÃO

*A Equipe de Fonoaudiologia pode orientá-lo quanto à sua deglutição (engolir) antes do tratamento iniciar*

*Estudo da Deglutição e Alterações na Dieta*

- Antes do início do tratamento, você pode passar em avaliação com um Fonoaudiólogo para verificar como a sua deglutição está.
- Para garantir uma deglutição segura durante o tratamento, alguns dos seus alimentos e bebidas habituais podem ser modificados

*Exercícios de Deglutição*

- Comece os seus exercícios o quanto antes
- Repita cada exercício 5 a 10 vezes, 3 vezes por dia

*Como eu sei se eu tenho problemas de deglutição?*

- Tosse, pigarro ou alteração da voz durante a alimentação
- Comida parece presa, em sua garganta e / ou precisar de fluidos para ajudar na deglutição do alimento
- Mais esforço para deglutir e/ou mais tempo para se alimentar
- Dificuldades para mastigar a comida
- Líquidos saindo da boca ou do nariz

*Deglutir com segurança*

- Sente-se ereto (direito) quando for comer ou beber e mantenha-se nesta posição por até 30 minutos após a alimentação acabar
- Use uma colher de chá para comer ou beber em pequenas quantidades
- Alterne pequenas porções de comida com pequenos goles de líquidos
- Procure não falar enquanto mastiga ou deglute
- Verifique se sua boca e suas bochechas estão sem restos de alimentos quando terminar de comer
- Para ajudá-lo a deglutir da melhor maneira possível, você pode ser orientado com outras técnicas

## CUIDADOS ORAIS

*A Equipe de Odontologia irá orientá-lo quanto aos cuidados com a sua boca antes do início do tratamento*

*Fio Dental*

- Use o fio dental pelo menos uma vez ao dia

*Escovação Dental*

- Use uma escova dental macia
  - Escove suavemente seus dentes depois da alimentação e antes de dormir
  - Limpe suavemente sua língua

*Enxaguatório (veja a receita de “Enxaguatório Oral Suave” atrás)*

- Lave, enxágue e cuspa a solução várias vezes após a escovação ou uso do fio dental
  - Fique atento para que outros medicamentos utilizados como bochechos sejam feitos com 20 minutos de intervalo entre eles

*Lubrificação Oral*

- Utilize um vaporizador de água na sua sala/quarto durante a noite para umidificar seu nariz
- Umedeça sua boca frequentemente com soluções e com lubrificantes feitos com base aquosa
  - Evite produtos à base de glicerina e vaselina

*Cuidados com os Lábios*

- Use frequentemente lubrificantes labiais solúveis em água, ou feitos com base de cera ou óleo
- Aplique após a higiene oral, antes de dormir e sempre que necessário
- Não use vaselina

## CUIDADOS COM A PELE

*A Equipe de Enfermagem da Radioterapia gostaria que você soubesse de alguns cuidados com a sua pele*

*Banho*

- Lave-a com sabão neutro e sem perfume
- Banhe-se com água morna, enxágue bem e seque-se com uma toalha macia e limpa
- Use roupas largas e confortáveis com tecido respirável, como o algodão

*Hidrate sua pele*

- Use loções corporais ou cremes à base de água para hidratar a sua pele sempre que necessário
- Não utilize loção pós barba ou perfumes na sua pele
- Evite produtos que contenham vaselina

*Proteja a sua pele*

- Proteja a sua pele da exposição direta do sol do e vento
- Use um chapéu de aba larga e roupas que o protejam
- Evite temperaturas extremas de calor ou frio
- Não utilize compressa de gelo, compressa de calor ou imersão em água quente
- Só utilize barbeador elétrico

## SONDA ALIMENTAR E SEUS CUIDADOS

*As Equipes de Nutrição e de Enfermagem podem orientar o manejo e cuidado da sonda alimentar*

- Lave o seu tubo com 60mL (1 seringa) de água morna filtrada, 2 vezes ao dia (de manhã e à noite)
- Limpe a pele ao redor do tubo diariamente e a mantenha seca
  1. Limpe a pele com um cotonete embebido em água ou sabonete neutro
  2. Limpe qualquer formação de crosta ou secreção
  3. Suavemente seque com uma toalha macia, limpa ou algodão
  4. Se houver algum vazamento, cubra com gaze
- Cubra o tubo com plástico durante o banho; evite banheiras, banheiras de hidromassagem e piscina para garantir que o tubo fique seco
- Não utilize loções ou géis antibacterianos contendo álcool ou peróxido na pele ao redor do tubo

# Cuidados Oraís

## Receita de Enxaguatório Bucal Suave



1 colher de chá rasa  
(5 mL) de sal



1 colher de chá rasa (5 mL)  
de bicarbonato de sódio



4 copos de  
água (1L)

### Como preparar o enxaguatório bucal

1. Misture 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de chá de sal com 4 copos de água
2. Coloque o enxaguatório em um recipiente com tampa
3. O enxaguatório deve ser mantido em temperatura ambiente
4. Descarte no final do dia e faça uma nova porção

### Como usar o seu Enxaguatório Bucal

- Agite bem antes de usar
- Bocheche e gargareje 15ml ( 1 colher de sopa) e, em seguida, cuspa
- Repita este procedimento 2 a 3 vezes em cada uso
- Use o enxaguatório a cada duas horas durante o dia

### Cuidados com as Próteses Dentárias

- Remova dentaduras, próteses e placas antes da higiene oral e das próteses
- Escove e lave as próteses depois das refeições e antes de dormir
- Mergulhe as dentaduras em solução de limpeza por pelo menos 8 horas
- Se você está fazendo algum tratamento antifúngico, mergulhe a dentadura em uma solução antifúngica

### Orientações sobre o uso de Moldeiras de Flúor

1. Escove e use o fio dental antes de usar as moldeiras
2. Aplique o flúor gel nas moldeiras, evitando excessos.
3. Insira a moldeira e cuspa qualquer excesso
4. Mantenha a moldeira por 5 minutos
  - Use na hora de dormir para resultados mais duradouros
  - Escove as moldeiras e deixe-as secar ao ar livre após cada uso
  - Não use água quente para limpar as moldeiras (a água quente irá deformá-la)
  - Não coma, beba ou enxágue por 30 minutos depois do uso da moldeira

*Comunique a Equipe de Odontologia caso você não consiga mais usar as moldeiras de flúor*

### NOTAS IMPORTANTES PARA O SEU CUIDADO:

---



---



---



---