Cuidados ao paciente portador de Câncer

Dr. Felipe Toledo Rocha
Uberaba / Fevereiro de 2022

ALIMENTAÇÃO DO PACIENTE COM CÂNCER

Pirâmide Alimentar Brasileira

Orientações gerais

- Procure manter uma rotina alimentar, respeitando os horários de realização das refeições. Evite pular refeições e ficar longos períodos em jejum.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Beba, no mínimo, 2 litros (ou 8 copos de 250 ml) de água ou água aromatizada por dia. Para garantir uma ingestão hídrica adequada, procure contabilizar diariamente o líquido que você beber e ande sempre com a sua garrafinha. É importante observar os sinais de desidratação, como boca seca, lábio ressecado e intestino preso.
- Inclua diariamente frutas, verduras e legumes na sua alimentação. Eles são ricos em nutrientes, como fibras, vitaminas e minerais, e vão contribuir para o bom funcionamento do intestino e para garantir a oferta de todos os nutrientes de que seu organismo precisa.
- Exclua os alimentos ultraprocessados da sua dieta. Alimentos ultraprocessados são aqueles prontos para o consumo, que não necessitam de preparo, como biscoitos recheados, embutidos, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, mistura para bolos, barra de cereal, refrigerantes, temperos prontos e produtos congelados.
- Para outras informações sobre alimentação saudável, consulte nossa cartilha sobre esse assunto, intitulada *Alimentação saudável durante e após o tratamento do câncer.*

Falta de apetite

Se você não consegue comer porque não sente fome, lembre-se de que a alimentação é parte importante do seu tratamento e pode ajudá-lo a se sentir mais disposto.

As seguintes sugestões podem tornar mais prazeroso o momento das refeições, para que você tenha vontade de comer:

- faça pequenas refeições com intervalos de tempo menores entre elas. Tente comer de 2 em 2 horas. Não se preocupe em comer tudo, mas faça um esforço para consumir aquilo que mais te agradar;
- tente não pular as refeições, mesmo que não tenha vontade de comer. Nessas situações, tente escolher algum alimento de fácil mastigação, como mingau, sopas e vitaminas;
- prepare pratos coloridos e variados e inclua novos alimentos em seu cardápio;
- converse com seus familiares ou cuidadores sobre seus desejos alimentares antes do preparo de suas refeições para ajudá-los a acertar seus gostos em relação à quantidade de temperos, ao volume e à temperatura das refeições;
- sugestões para enriquecer algumas preparações:
  - adicione azeite ou outro óleo vegetal, creme de leite fresco ou gema de ovo em sopas, purês e mingaus;
  - mingaus e vitaminas de frutas também ficam mais calóricos se você misturar farinhas, como as de aveia, maisena, fubá e arroz.
    Cuidado: as farinhas ultraprocessadas contêm muito açúcar na composição e, por isso, devem ter seu consumo restrito. São exemplos de farinhas ultraprocessadas as mucilagens e farinhas multicereais, que contêm açúcar na sua composição;
  - nas sopas: varie os vegetais e adicione macarrão, carne, frango e ovo;

Alterações na sensação de gosto e cheiro (paladar e olfato)

- Enxague a boca antes das refeições.
- Para diminuir a sensação de sabor doce nas preparações salgadas, adicione gotas de limão e ervas naturais.
- Se estiver com a sensação de gosto metálico na boca, evite consumir carne vermelha, substituindo-a por peixe, frango ou ovos, e utilize talheres de plástico ou outro material não metálico.
- Consuma alimentos bem temperados, dando ênfase ao aroma e à textura. Esses temperos devem ser naturais (exemplos: hortelã, manjericão, limão, salsa, cebolinha, coentro, cebola, alho, orégano).

- Alimentos ricos em zinco e cobre ajudam na recuperação do paladar, como milho, feijão, cereais de trigo, aveia, ovo, carne assada, ervilhas, pães integrais, vegetais folhosos escuros.
- A água pode ficar com gosto alterado. Aromatize-a com rodelas de limão ou laranja, hortelã e/ou raspas de gengibre.

Alterações na produção de saliva (boca seca)

Se você está sentindo a boca seca, siga as orientações abaixo:

- antes das refeições, enxágue a boca com 1 colher de sopa de suco de limão diluído em 1 copo de água;
- aumente a ingestão diária de líquidos. Acrescentar algumas rodelas de limão na água também ajuda;
- pequenos goles de água ou suco durante as refeições também podem ajudar a engolir;
- mastigue bem lentamente os alimentos;
- evite comer alimentos secos, duros e crocantes;
- prepare a comida com caldos ou molhos e prefira alimentos pastosos ou líquidos, como sopas, purês e suflês;
- consuma frutas cítricas e com alto teor de líquidos, por exemplo, abacaxi, laranja e melancia;
- em caso de aftas, evite alimentos muito salgados e ácidos;
- se não houver aftas, chupe picolés caseiros ou gelos saborizados, de preferência os cítricos, que podem ajudar a produzir mais saliva.

Feridas na boca, dor na boca ou na garganta e dificuldade para mastigar ou engolir

Pode acontecer, principalmente se o câncer for localizado na boca e garganta. A radioterapia e os medicamentos podem causar dores devido ao surgimento de aftas.

Alguns cuidados especiais poderão facilitar o ato de comer:

- evite alimentos ácidos, picantes, muito condimentados ou salgados, como o abacaxi, maracujá, limão, vinagre e pimenta. Reduza a quantidade de sal das preparações;
- evite alimentos duros, secos e de difícil mastigação;

Diarreia

A diarreia é caracterizada por três ou mais evacuações líquidas por dia, podendo levar à desidratação pela perda de líquidos em seu organismo. Ela pode ser causada pela quimioterapia, radioterapia, infecção ou sensibilidade a certos alimentos. Veja algumas orientações para ajudar no controle da diarreia:

- Beba bastante líquido durante o dia (aproximadamente 12 copos de 250 ml por dia). Isso é importante para repor a perda de líquidos que acontece durante a diarreia. Os líquidos que podem ser consumidos são: água, água de coco, suco de fruta natural ou de polpa.
- Dê preferência aos alimentos que controlam ou evitam a diarreia, tais como:
  - frutas: banana prata ou banana maçã, caju, maçã sem casca, pêra sem casca, limão, goiaba sem casca e sem sementes, pêssego sem casca, maracujá, melão, melancia;
  - sucos: goiaba, caju e limonada, de preferência coados;
  - legumes cozidos: batata, beterraba, cenoura, chuchu, aipim, inhame, cará, abobrinha sem casca;
  - cereais: arroz, macarrão, fécula de batata, farinha de arroz, creme de arroz, maisena, pão francês (de preferência torrado), farinha de tapioca (goma), bolacha de água e sal;
  - chás: preto, erva mate, erva doce, erva cidreira, camomila, hortelã, maçã;

Constipação intestinal (prisão de ventre)

Uma alimentação inadequada, alguns medicamentos para dor e o próprio tratamento podem causar "prisão de ventre". Procure seguir algumas sugestões para evitar esse problema:

- Beba bastante líquido, especialmente água. Recomenda-se ingerir aproximadamente 8 copos por dia, pois isso ajuda manter a consistência apropriada das fezes.
- Coma alimentos ricos em fibras, como:
  - vegetais folhosos: agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve, bertalha;
  - legumes: abóbora, beterraba, abobrinha, vagem;
  - frutas: mamão, laranja com bagaço, acerola, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca, banana d´água e pêra;
  - leguminosas: feijão, soja, lentilha, grão de bico, milho;
  - pães e cereais integrais, farelo de trigo ou de aveia.
- Aproveite ao máximo as cascas ou talos dos alimentos.
- Faça suco de frutas com vegetais e tome sem coar.
- Os alimentos que prendem o intestino, como maçã, banana prata, goiaba, caju, limão, cenoura cozida, batatas, aipim, inhame, cará, creme de arroz, chá preto e mate, podem ser ingeridos moderadamente desde que associado a uma ingestão adequada de fibras (alimentos citados acima).
- Crie o hábito de ir ao banheiro sempre que sentir vontade de evacuar.
- Dicas de preparações laxativas que você pode consumir diariamente:

EXERCÍCIO FÍSICO E CÂNCER

QUAL A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA?

Além de dar mais disposição para o paciente, ela auxilia no controle da ansiedade, melhora o humor e diminui o estresse

Atividade física e qualidade de vida tudo a ver!

Ser sedentário não está com nada!! Perder peso, aumentar a massa e a **força muscular, melhorar a postura e a flexibilidade são apenas alguns dos benefícios de se fazer atividade física. A disposição mental também fica maior,** e tudo isso junto, contribui demais para uma boa qualidade de vida.

ATIVIDADE FÍSICA E CÂNCER:

E esses benefícios também se estendem para pacientes com câncer do sangue, claro. Por serem submetidos a diversos tratamentos (como cirurgias, quimioterapia e radioterapia) que podem apresentar alguns efeitos colaterais, como dor, fadiga, diminuição da capacidade física e indisposição, fazer atividade física funciona como um excelente remédio.

MAS FIQUE ATENTO! CONSULTE SEU MÉDICO E FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS COM ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

A única precaução é que nada seja feito sem antes consultar o médico, já que **alguns exercícios não são indicados**. Aqui, **a fisioterapeuta Priscilla Mendoza, que faz parte do Comitê da ABRALE, dá informações e dicas importantes sobre a prática de atividade física por pacientes.**

O QUE É ATIVIDADE FÍSICA? QUEM PODE PRATICAR?

Atividade física é **qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso**. Exemplos de atividade física: **caminhar para se deslocar de um lugar a outro, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, dançar, cuidar do jardim, entre outros. (Fonte: wilkipédia)**

Todo e qualquer paciente que esteja em condições de se movimentar, e que seja orientado e supervisionado pelo seu hemato-oncologista, que precisa liberar os exercícios. Também é importante considerar o gosto pessoal de cada um, pois **realizar uma atividade** que não apenas contribua para manter a capacidade física mas **também proporcione prazer ao paciente melhora muito a qualidade de vida nessa etapa do tratamento.**

CÂNCER E ATIVIDADE FÍSICA | QUAIS CUIDADOS DEVEM SER TOMADOS?

Primeiramente, **o médico precisa liberar o paciente para a realização da atividade física,** pois cada câncer tem suas características próprias e só o onco-hematologista de cada pessoa pode avaliar o quanto essa prática pode auxiliar ou não. Depois de liberados, **os exercícios precisam ser orientados por um profissional da saúde, e com o objetivo único de manter a capacidade física e amenizar alguns efeitos do tratamento.** Nesse momento não deve ser feito nada que vise à perda de peso ou ao ganho de massa muscular. Vale lembrar que, **se o paciente não tinha uma rotina de atividade física antes do tratamento, deve iniciar de forma bem leve e gradual,** enquanto aqueles que já faziam exercícios precisam reduzir o ritmo, respeitando o momento.

ATIVIDADE FÍSICA BENEFÍCIOS IMPORTANTES

Mas quais os exercícios permitidos e os proibidos?

Os mais indicados são:

- **Atividades aeróbicas leves (como caminhada)**
- **Alongamentos e relaxamentos**
- **Fortalecimento leve e supervisionado (exercícios com peso ou pilates)**
- **Exercícios objetivo de manter a força muscular e a capacidade física**
- Os **proibidos são exatamente os que vão contra esse foco de manutenção**, como os de muito impacto e os de alta performance.

E QUANTO ÀS ATIVIDADES DO DIA-A-DIA?

O ideal é que **durante o tratamento o paciente consiga manter todas essas atividades simples do dia a dia, como lavar a louça, passear com o cachorro etc.** Melhor **evitar apenas aquelas que envolvam carregar muito peso ou que causem grande exaustão.** Ter equilíbrio é a melhor alternativa, mantendo sua rotina o mais normal possível mas **sempre respeitando os seus limites.**

MANEJO NÃO FARMACOLÓGICO DA DOR NO PACIENTE COM CÂNCER

INCIDÊNCIA DE DOR

- A dor é o sintoma mais comum relatado pelos pacientes oncológicos

30%

com câncer em tratamento

60% - 90%

em situação avançada

80% - 90%

a dor pode ser aliviada

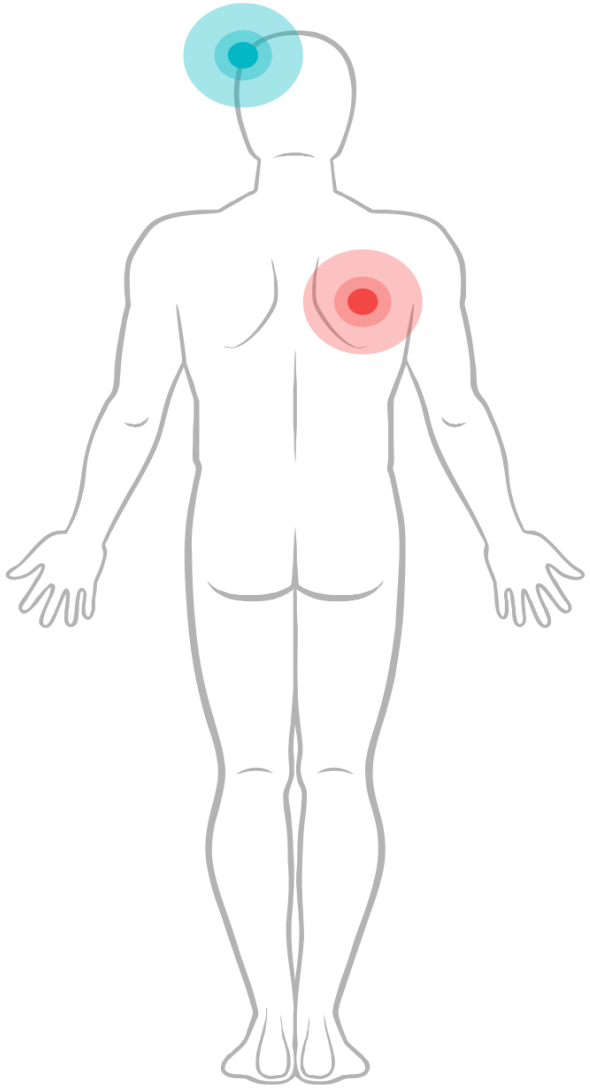
Experiências dolorosas relacionadas a procedimentos

- Punção venosa
- Coleta de exames
- Dor pós-operatória

ou relacionada ao avanço da doença.

FATORES DE **RISCO PARA DOR**

- Gênero
- Divorciados
- Em reabilitação
- Pensão por incapacidade
- Tabagistas
- Pouca atividade física
- Alto IMC
- Piora do estado de saúde
- Distúrbios de sono
- Saúde psicológica



NÍVEL SOCIO ECONÔMICO

INTENSIDADE PREVALÊNCIA

MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS

- Equipe multi deve conhecer e estimular as práticas não farmacológicas,

Adultos

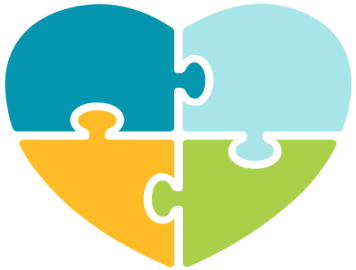
Aplicação de calor local ou frio

Deambulação precoce

Repouso e descanso quando necessário

Massagem de conforto.

Manobras fisioterapêuticas.



Neonatologia e Pediatria

Massagem de conforto

Distração

Aconchego no colo da mãe

Sucção não nutritiva

Banho de imersão

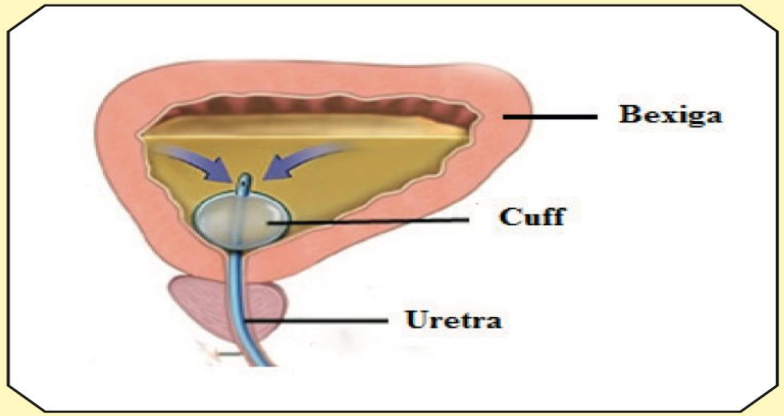
CUIDADOS COM A SONDA VESICAL DE DEMORA

ATENÇÃO

✓ Realizar higiene íntima pelo menos duas vezes ao dia.

✓ Após evacuações SEMPRE realizar higiene íntima.

IMPORTANTE: a sonda vesical de demora possui um balão chamado de cuff, que é inflado com água e fica dentro da bexiga, para que não ocorra o deslocamento da sonda para fora da bexiga, ao retirar a sonda, este balão deve ser esvaziado, pois se não esvaziar pode ocorrer lesões na uretra, prejudicando mais ainda o paciente.



✓ A sonda deve sempre se manter fixada abaixo do umbigo com esparadrapo ou tracioná-la (puxar).

✓ Manter a bolsa de drenagem sempre ABAIXO da altura da bexiga.

✓ Manter a bolsa de drenagem suspensa, de preferência presa ao cós da calça, tes que não precisam ficar acamados.

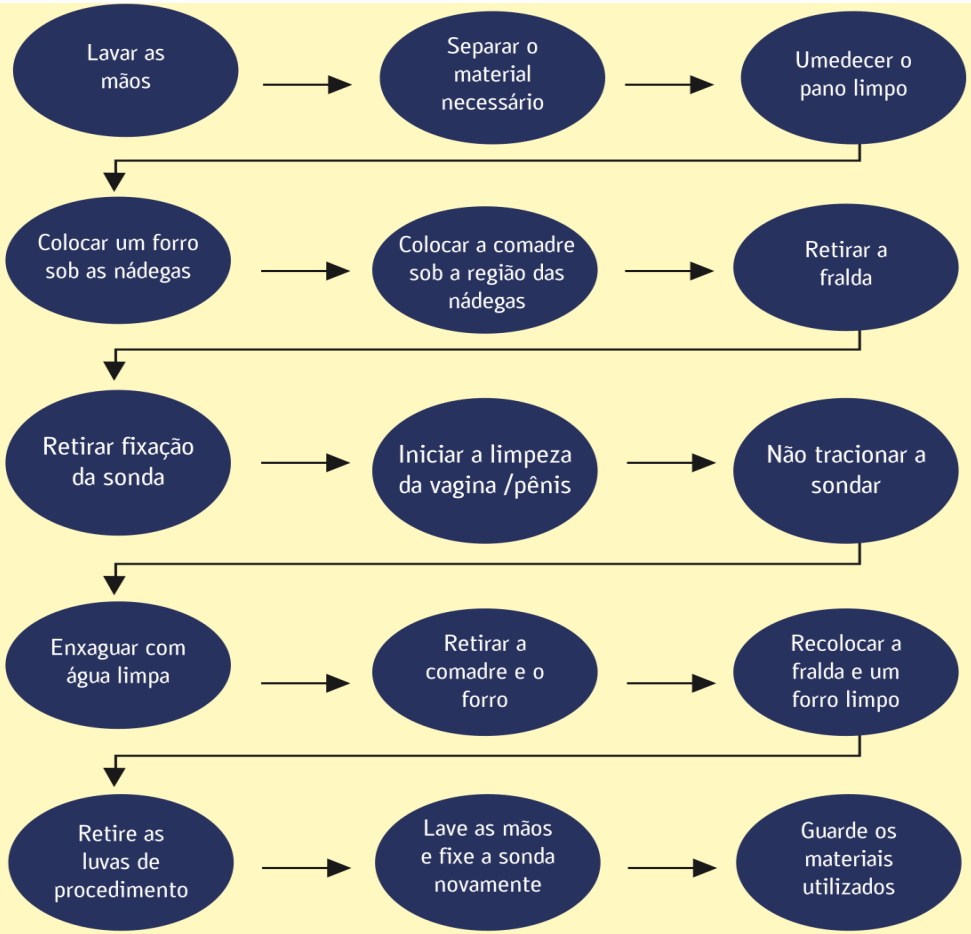
✓ Em casos de pacientes acamados, a bolsa coletora deve ficar presa na cama.

✓ A bolsa de drenagem NUNCA deve ser deixada no chão.

HIGIENE ÍNTIMA

✓ A higiene íntima pode ser realizada durante o banho, com água corrente e sa cuidando para não tracionar e movimentar a sonda, isso nos casos de pacientes q banho no chuveiro.

✓ Já nos pacientes acamados a higiene íntima deve ocorrer em cada troca de fr zando os seguintes passos:



✓ Lavar bem as mãos com água corrente e sabão.

✓ Pegar o material necessário, como: comadre, compressa ou pano limpo, jarra com água e sabão neutro.

✓ Umedecer o pano limpo em água e sabão.

✓ Colocar um forro sob as nádegas do usuário.

✓ Colocar a comadre sob a região das nádegas.

✓ Retirar a fralda.

✓ Em seguida retire com cuidado a fixação da sonda.

✓ Inicie a limpeza da vagina/pênis.

✓ Lave com a ajuda da compressa, a região genital com água e sabão, ensaboando o meato urinário e arredores e por último o ânus.

✓ Nos pacientes do sexo feminino, proceder a limpeza do meato urinário com movimentos da uretra para o ânus.

✓ Em pacientes do sexo masculino, segurar o corpo do pênis, afastar o prepúcio delicadamente e fazer a limpeza com movimento circulares em toda a glande.

✓ Não tracionar a sonda.

✓ Enxaguar com água limpa.

✓ Enxugar.

✓ Retirar a comadre e o forro utilizado no procedimento.

✓ Recolocar a fralda e um forro limpo.

✓ Retire as luvas de procedimento e lave bem as mãos com água corrente e sabão.

✓ Fixar novamente a sonda na região abaixo do umbigo.

✓ Lave novamente as mãos.

✓ Organize o ambiente e guarde todos os materiais utilizados.

CUIDADOS COM OSTOMIAS

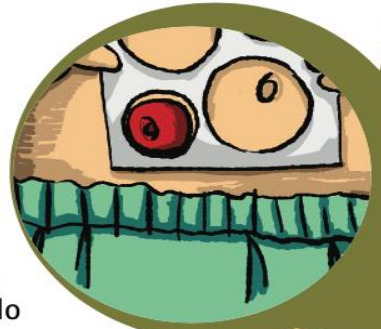
Quais são os tipos de coletores?

Basicamente, podem ser de dois tipos:

- INTESTINAIS: coletam fezes
- URINÁRIOS: coletam urina

Há diversos tipos de coletores para atender melhor às diferentes necessidades e tamanhos de estomas. A escolha do tipo de coletor adequado para cada um deverá ser feita juntamente com o estomaterapeuta, e dependerá dos modelos disponíveis na unidade onde você está sendo atendido.

Cuidados com o coletor



1. Use sempre equipamento coletor (bolsa) adequado ao seu tipo de estoma (intestinal ou urológico), de acordo com as orientações e indicações do profissional especializado (Estomaterapeuta).

2. Certifique-se de que o tamanho que foi recortado no coletor está correto. O orifício de abertura de seu coletor deve ser igual ao tamanho de seu estoma.

3. Guarde seus coletores de reserva em lugar arejado, limpo, seco e fora do alcance da luz solar, sem dobrá-los.

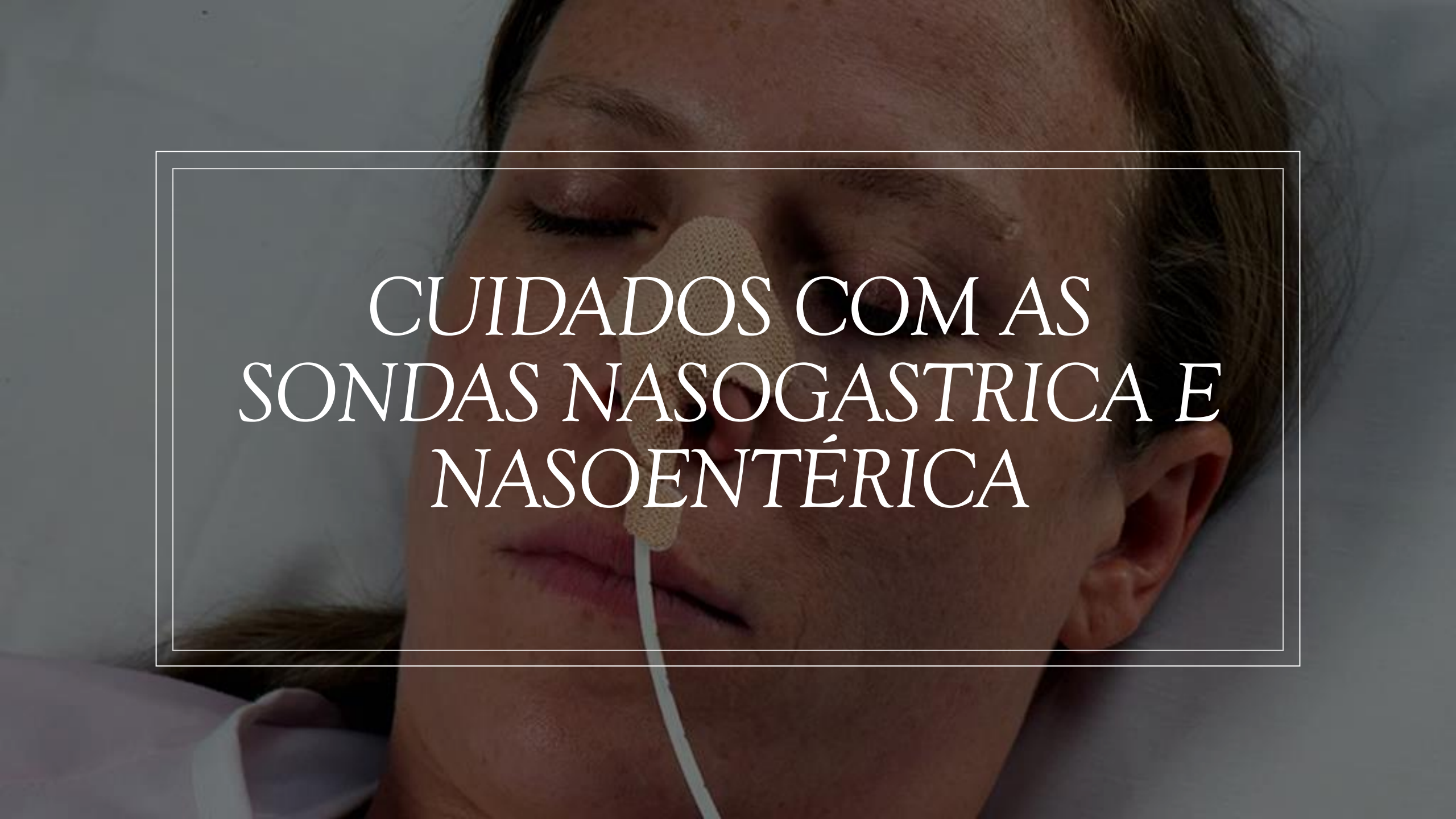
Cuidados com o estoma

1. Observar sempre a cor (deve ser vermelho vivo), o brilho, a umidade, o tamanho e a forma.
2. A limpeza do estoma deve ser feita delicadamente. Não deve ser esfregado, pois pode sangrar facilmente.
3. Qualquer alteração ou ausência de saída de fezes por três dias ou mais, deverá ser comunicada imediatamente ao estomaterapeuta.

Cuidados com a pele ao redor do estoma

1. A limpeza da pele ao redor do estoma deve ser feita com água e seu sabonete, sem esfregar, nem usar esponjas. Usar somente a espuma do sabonete.
2. Os pelos ao redor do estoma devem ser aparados bem curtos, com tesoura. Não devendo ser raspados, para não provocar inflamação na raiz desses pelos.
3. Não utilize nenhuma substância como álcool, benzina, colônias, tintura de benjoim, mercúrio, merthiolate, pomadas e cremes. Estes produtos podem ressecar a pele, causar ferimentos e reações alérgicas, além de impedir a aderência do coletor, que pode descolar e vazar.

ATENÇÃO!
Tome cuidado com os insetos, em especial as moscas. Não deixe que nenhum inseto pouse no estoma ou ao redor dele.

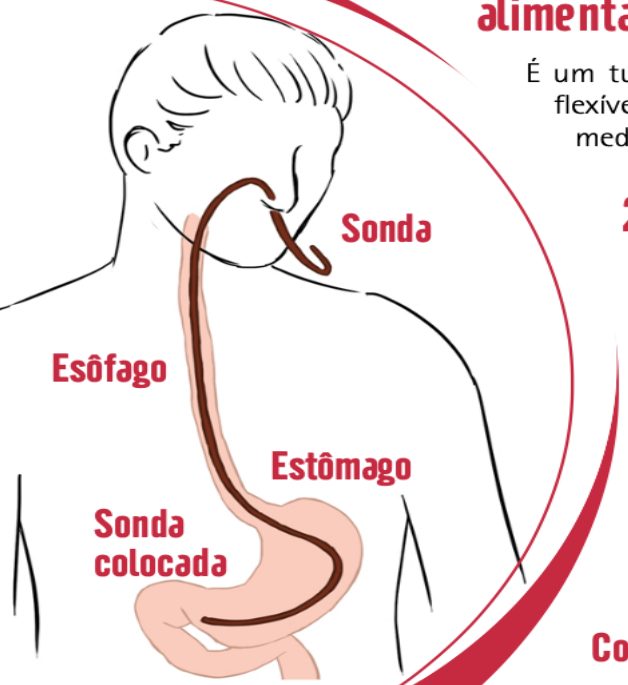


CUIDADOS COM AS SONDAS NASOGASTRICA E NASOENTÉRICA

SOBRE A SONDA ALIMENTAR:

1. O que é sonda para suporte alimentar?

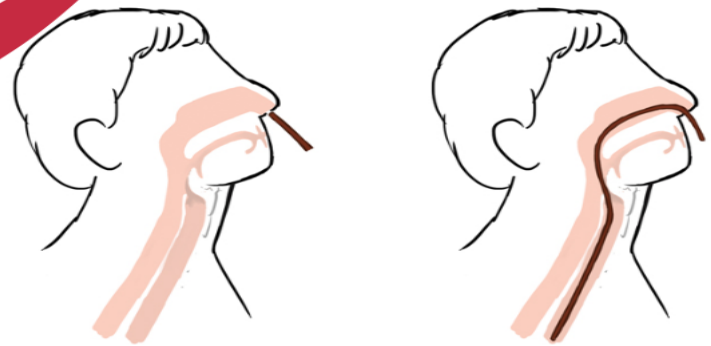
É um tubo fino, feito de borracha macia e flexível usado para alimentar e introduzir os medicamentos necessários ao tratamento.



2. Como é colocada a sonda?

A sonda é colocada suavemente pelo nariz, descendo até o estômago. É um procedimento simples, e que requer apenas uso de anestésico local. Quanto mais calmo o paciente estiver, mais fácil é a entrada da sonda.

Colocação da sonda:



3. Quando é necessário colocar a sonda?

A sonda é colocada quando há dificuldades para engolir os alimentos. Isto pode acontecer em razão de:

- presença de tumor na boca ou na garganta, que impeçam a passagem dos alimentos;
- efeito da radioterapia, quando a boca ou a garganta ficam muito inchadas, doloridas e irritadas;
- cirurgias na boca e na garganta que exigem repouso para cicatrizar os pontos;
- engasgos frequentes ou crises de tosse durante as refeições;
- sensação de "bolo" ou "aperto" na garganta, que impede a passagem do alimento;
- retorno do alimento pelo nariz por dificuldade de engolir ou saída pelo traqueostoma (abertura feita cirurgicamente nos pacientes que têm dificuldades para respirar provocada por tumores);
- perda ou falta de apetite.

4. A sonda incomoda ou dificulta alguma atividade?

A sonda não atrapalha porque é muito macia e fina. Haverá uma pequena sensação de incômodo no nariz no dia em que é colocada. Essa sensação logo desaparecerá. Qualquer tarefa ou atividade poderá ser realizada sem nenhuma dificuldade. Estando bem alimentado o paciente ficará bem disposto.

5. Com a sonda, a pessoa fica dependente de alguém para poder se alimentar?

Não. A sonda não impede as tarefas do dia a dia. Você poderá tanto fazer sua própria comida, como alimentar-se sozinho. É importante, sempre que possível, que a alimentação seja colocada pelo paciente, que com o tempo aprenderá o jeito certo de fazer.

ALGUMAS SUGESTÕES NO PREPARO, GOTEJAMENTO E CONSERVAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO

1. Antes de preparar a dieta, lave as mãos com água e sabão.
2. Use água filtrada e fervida na preparação dos alimentos.
3. Liquidifique bem os alimentos e coe em peneira fina.
4. Prepare o alimento para durar no máximo um dia.
5. Guarde a dieta na geladeira para conservá-la. A dieta pode ser aquecida em banho-maria, até alcançar a temperatura ambiente.
6. Evite colocar alimentação quente ou gelada na sonda. Além de danificar a sonda, isto pode causar dores abdominais.
7. Na hora de se alimentar, mantenha o frasco com a preparação da dieta bem alto, acima da cabeça.
8. O gotejamento da dieta deve ser lento, pois o fluxo rápido pode causar diarreia ou vômitos.
9. Quando for se alimentar por meio da sonda, fique sentado ou com a cabeceira elevada enquanto a dieta estiver gotejando.

6. A sonda será necessária para sempre?

Não. A sonda é um recurso necessário apenas enquanto o paciente estiver impossibilitado de se alimentar pela boca. Ela poderá ser retirada pelo médico, se ele concluir que a alimentação já pode voltar a ser feita pela boca.

7. Como cuidar do paciente com sonda alimentar?

Quando a sonda for colocada, o paciente e seu familiar receberão instruções da equipe de Enfermagem do Ambulatório sobre como usá-la. Em seguida, o paciente será encaminhado à nutricionista, que indicará a dieta mais adequada e fornecerá o material(equipo, frasco para alimentação e seringas de 50 ou 20 ml) para introdução dos alimentos. Esses materiais devem ser lavados com água e sabão.

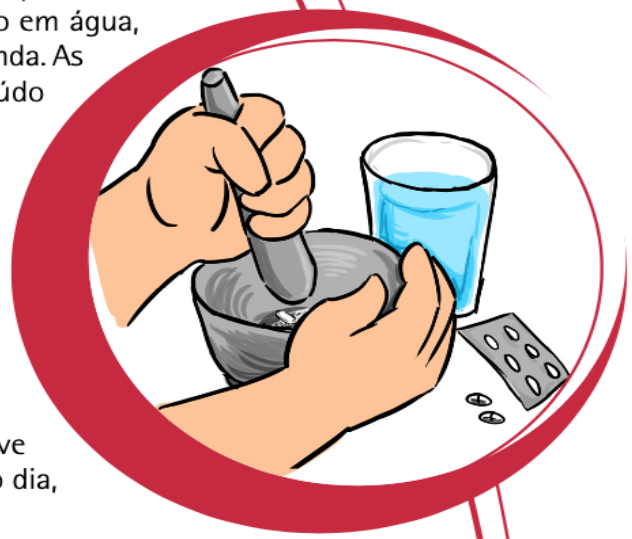
ALGUMAS SUGESTÕES EM CASO DE PROBLEMAS COM A SONDA ALIMENTAR

Quase todos os problemas com sondas alimentares têm soluções simples. Por exemplo:

- pode haver entupimento por alimentos ou remédios;
- algumas vezes a sonda pode sair acidentalmente pelo nariz (após tosse, espirro, ânsia de vômito ou ao movimentar-se durante o sono).

Nestes casos, procure a equipe especializada — médicos e enfermeiras — nos setores de Emergência e Ambulatórios do hospital onde você se trata.

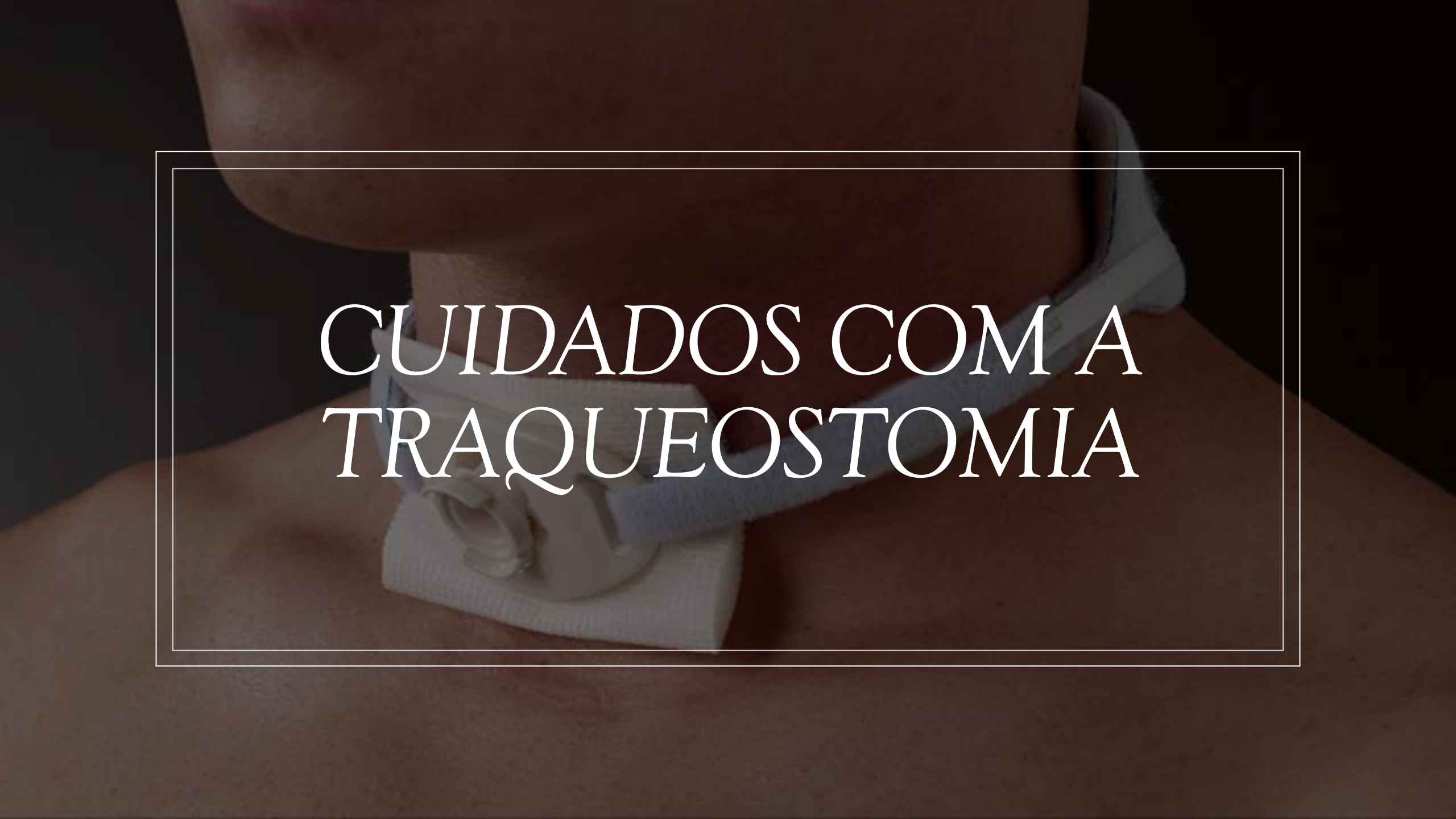
10. Todo medicamento em forma de comprimido deve ser triturado até virar pó e depois diluído em água, colocado na seringa e passado pela sonda. As cápsulas devem ser abertas e o conteúdo diluído na água.



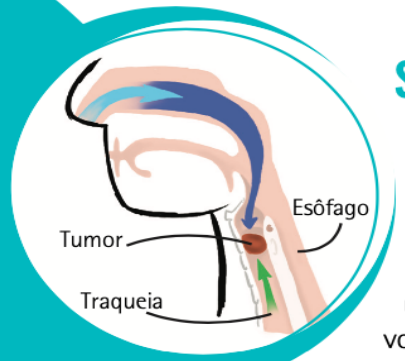
11. Após passar a alimentação ou a medicação, lave a sonda com 200 ml (um copo) de água.
12. Beba água, sucos ou chás nos intervalos das refeições para evitar a desidratação.
13. Mantenha a boca bem limpa e escove seus dentes pelo menos três vezes ao dia, para evitar cáries.
14. Após a limpeza da boca, passe vaselina ou manteiga de cacau nos lábios para evitar rachaduras e ressecamento.
15. A narina onde foi introduzida a sonda deve ser limpa diariamente, com cotonete umedecido, afim de evitar acúmulo de crostas e ferimentos neste local.
16. Mantenha a sonda fechada após seu uso para previnir o retorno da secreção gástrica.

LIMPEZA DO MATERIAL

Lave todo o material (seringa, equipo e frasco da dieta) com sabão neutro e água, logo após o uso, enxaguando-o bem.

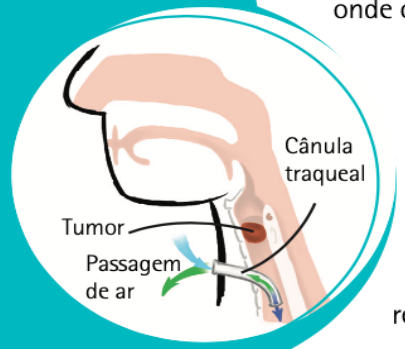


CUIDADOS COM A TRAQUEOSTOMIA



Se suas vias respiratórias não funcionarem

Em alguns tipos de câncer, a presença de um caroço na garganta pode dificultar a chegada de ar aos pulmões. Esse caroço surge devido a um tumor localizado na laringe. Nesse momento você precisa fazer a chamada traqueostomia, que é a abertura da traqueia para a colocação de um tubo por onde o ar passará a circular, sem interrupções.



Quando pode ser necessário fazer a traqueostomia?

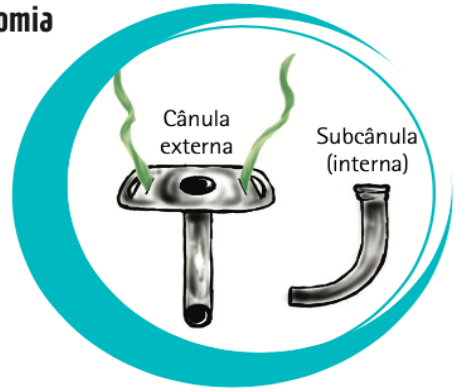
Quando o paciente com tumor na garganta sente muita dificuldade para respirar, principalmente ao deitar, pode ser necessário recorrer à traqueostomia.

Cânula de traqueostomia

É um tubo de plástico ou de metal desenvolvido para auxiliar a sua respiração. Após a traqueostomia, é por meio desse tubo que o ar entra e sai dos pulmões.

As partes da Cânula de traqueostomia

As partes que compõem a cânula de traqueostomia de metal dividem-se em cânula e subcânula. É muito importante mantê-las sempre limpas e livres de obstruções, para evitar bloqueios à entrada de ar, acúmulo de secreções e mau cheiro. Para isso, leia com atenção as orientações a seguir e, se mesmo assim tiver dúvidas, procure a equipe do ambulatório do hospital onde é tratado.



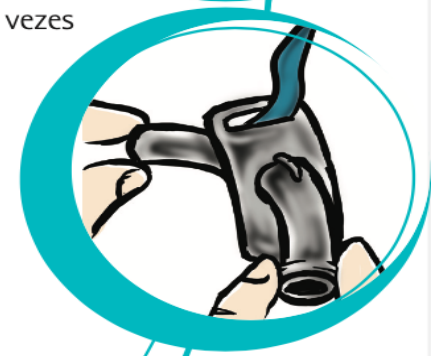
Cuidados com a pessoa traqueostomizada

Para garantir a limpeza e o bom funcionamento da sua cânula de traqueostomia, você precisa ter alguns cuidados básicos. Veja algumas orientações de como realizar a higiene diária da cânula.

Mantendo sua traqueostomia limpa

Para manter a pele e a cânula de traqueostomia limpas e livres de infecções, você precisa seguir as orientações:

1. Lave bem as mãos.
2. Retire a subcânula.
3. Lave a subcânula com água corrente, escovando-a por dentro para retirar toda secreção acumulada.
4. Seque bem a subcânula.
5. Recoloque a subcânula dentro da cânula que está em seu pescoço.
6. Limpe bem a pele ao redor da cânula. Faça a limpeza no seu pescoço utilizando uma toalha limpa, sabonete e água corrente.
7. Troque as gazes que estão entre a sua pele e a cânula de traqueostomia.
8. Coloque duas gazes dobradas entre o tubo traqueal e a pele de seu pescoço.
9. Lave as mãos novamente. Realize este cuidado cinco vezes ao dia ou sempre que necessário.



Obs: Nunca retire o conjunto de cânula. Caso o conjunto saia, procure imediatamente a emergência do hospital.

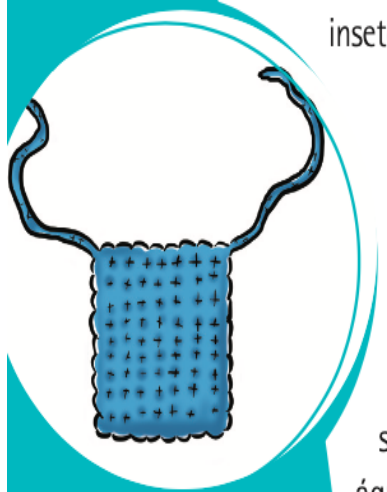
Cuidados com o cadarço

- Trocar o cadarço que prende a cânula ao redor do pescoço sempre que estiver sujo.

- Para sua segurança, primeiro coloque o cadarço limpo, amarre-o com dois nós e depois retire o sujo.
- Não deixe o cadarço frouxo; a cânula pode sair em caso de tosse, por exemplo.

Protetor de cânula de traqueostomia

Recomendamos o uso do protetor da cânula para evitar poeira e insetos . O acessório é usado ao redor do pescoço cobrindo a cânula.



Tosse e nebulizações

É comum ter tosse após a traqueostomia. Isto se deve às partículas de poeira que entram pelo orifício da traqueostomia e são eliminadas pela tosse. Muitas vezes, a subcânula pode sair durante acessos de tosse. Caso isso aconteça, lave-a com água e sabão e recoloque-a dentro da cânula.

Procure fazer nebulizações para evitar o ressecamento nas vias respiratórias. As nebulizações deverão ser realizadas somente com soro fisiológico ou conforme prescrição médica. Faça-as três vezes ao dia e sempre que necessário. Durante a nebulização, coloque a máscara do nebulizador no pescoço em direção à cânula de traqueostomia.