

## AJUDE O SEU MÉDICO A AJUDAR VOCÊ

Do lado do paciente, é necessário pensar em tudo o que envolve sua queixa. Seja qual for o motivo, reúna o que estiver relacionado a ela e a você. Leve consigo os nomes e dosagens de todos os medicamentos que toma e tomou nos últimos tempos, inclusive vitaminas ou aqueles tidos como naturais. Os últimos exames realizados e informações sobre doenças como hipertensão ou diabetes em pessoas próximas da família, ou doenças hereditárias, mesmo em parentes um pouco mais distantes, também são relevantes.

No caso de uma queixa de sintoma específico, tente preparar um relatório de quando surgiu, como foi, como têm evoluído, e também como você tem dormido e se alimentado. Lembre-se dos últimos passeios, viagens, produtos de higiene e limpeza utilizados em casa, tudo isso pode ser questionado conforme o andamento da consulta. Se já tiver feito uma consulta anterior sobre o mesmo motivo, seja franco e apresente os exames e o parecer profissional.

Por fim, não minta ou omita jamais sobre o consumo de cigarro, álcool, drogas e hábitos de vida. O médico não está ali para julgá-lo, e sim para ajudá-lo. Qualquer uma destas informações pode mudar completamente a indicação de tratamento ou os exames para complementar o diagnóstico. Suas dúvidas também devem ser levadas ao médico e apresentadas a ele com clareza.

No final da consulta, só saia do consultório se estiver totalmente esclarecido de tudo o que foi dito, sem nenhuma dúvida quanto aos exames ou medicamentos. Não tenha receio de

perguntar para que servem, quando e como devem ser tomados, e qual o prazo para a realização dos exames. Você também deve saber quais os possíveis efeitos colaterais dos medicamentos e, caso algo fora do esperado ocorra durante o tratamento, como proceder ou a quem recorrer.

Compreender o receituário também é necessário. Se a letra não estiver legível, pergunte o que está escrito e copie ao lado, para não haver dúvida ao chegar à farmácia. Informe-se também de antemão se há genérico disponível e qual o nome comercial para adquiri-lo.

Se sair da consulta com a idéia de pesquisar sobre o tema na internet, é também conveniente que pergunte ao médico quais os sites que ele recomenda.

Antonio Carlos Lopes  
Professor Titular da Disciplina de Clínica Médica da Unifesp/EPM e Presidente da Sociedade Brasileira de Clínica Médica

### RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

- **Evite contato com pessoas com algum tipo de infecção, ou local com muitas pessoas;**
- **Mantenha uma boa higiene pessoal.**
- **Certifique-se da qualidade dos alimentos, se estão frescos e bem cozidos.**
- **Prefira caminhar ao ar livre;**
- **Respeite os limites do corpo. Descanse sempre que for preciso.**
- **Evite compromissos inadiáveis durante o tratamento e alguns dias após a quimioterapia.**

### OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- Durante as sessões de quimioterapia fique atenta ao aparecimento de vermelhidão,

inchaço, e dor no local da punção da veia. Se ocorrer, chame a enfermagem imediatamente.

- Não venha sozinha para receber as sessões de quimioterapia. Alguns medicamentos podem deixá-la sonolenta. Caso não seja possível a permanência do acompanhante durante todo o período, pelo menos alguém deverá vir buscá-la.

### NO DIA DA QUIMIOTERAPIA

- Faça uma refeição leve em casa (não venha em jejum).
- Não marque compromissos inadiáveis neste dia.
- É recomendável que beba maior quantidade de líquidos antes, durante e após a aplicação da quimioterapia.
- Descanse sempre que possível.

### CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Embora a quimioterapia possa causar efeitos colaterais desagradáveis, a maioria das pessoas consegue levar uma vida relativamente normal durante o tratamento.

A recuperação deverá ocorrer entre um ciclo e outro e, conseqüentemente, o retorno às suas atividades normais. Se estiver bem, não há razão para se afastar do trabalho ou dos amigos. Programe seus passeios e visitas: se for sair à noite, descanse bastante durante o dia. Se for almoçar fora, tome medicação que previna náuseas antes de sair e escolha uma refeição leve.

Familiarize-se com o seu tratamento, com os possíveis efeitos colaterais e com as maneiras de administrá-lo.

Procure não faltar às sessões de quimioterapia. É muito importante que você complete o tratamento, pois assim

terá maior probabilidade de melhora e cura e, sobretudo, procure se distrair com algo leve e divertido – alugue uma comédia, brinque com seus filhos, vá dar uma volta, não dê oportunidade para a depressão entrar em sua vida. Converse sobre os seus sentimentos e medos.

Faça do tempo de descanso um tempo especial, lendo um livro ou conversando com um amigo.

Experimente versões mais fáceis ou curtas de suas atividades normais: não se force a fazer mais do que aguenta.

Faça caminhadas curtas ou exercícios regulares, se possível. Algumas pessoas percebem que isso ajuda a diminuir o cansaço e a levantar o astral.

Retirado do site [www.santarita.org.br](http://www.santarita.org.br)

### CONSELHOS PRÁTICOS

1. Desde que não haja qualquer impedimento, faça exercícios leves.
2. Não há necessidade de abandonar o trabalho para realizar o tratamento. É importante ter uma ocupação e manter as atividades habituais.
3. Toda vacinação deverá ficar suspensa durante o tratamento.
4. As mulheres que menstruam podem apresentar alterações no ciclo menstrual, na quantidade de sangramento e, inclusive, parada completa da menstruação. Após o término do tratamento, na maioria dos casos, tudo volta ao normal.
5. A gravidez deve ser evitada durante o período da quimioterapia.
6. Nunca tome remédios sem consultar o seu médico, pois muitos medicamentos podem interferir na quimioterapia.



Sede: Rua Jasmim nº 84 – Água Limpa  
Volta Redonda-RJ

Anexo I: Rua Miguel Couto Filho nº170  
Jardim Amália  
Volta Redonda-RJ  
Tels.: (24) 3348-3047

**e-mail:**  
**[secretaria@grupodavida.org.br](mailto:secretaria@grupodavida.org.br)**

**AJUDE  
O SEU MÉDICO  
A AJUDAR  
VOCÊ**