



INFEÇÕES

**my
CARE**



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

**Johnson
& Johnson**

1| O QUE É?

Este guia foi feito a pensar em si e tem como objetivo ajudá-lo a compreender o **risco de infecção** como uma complicação do **mieloma múltiplo** ou uma consequência do **seu tratamento**.

Uma infecção é uma **doença causada por microrganismos**, que **podem passar de pessoa para pessoa ou de uma superfície contaminada para a pessoa**. A melhor estratégia para prevenir a infecção é implementar as medidas de prevenção de acordo com o descrito no ponto 4.

É fundamental que observe com atenção o seu corpo, e que comunique à sua equipa de saúde qualquer sinal ou alteração para que possa ser acompanhado o mais rápido possível.

O Mieloma Múltiplo afeta especificamente o sistema imunitário de várias formas: reduz a produção de anticorpos normais (imunoglobulinas), afeta o funcionamento dos glóbulos brancos, e os tratamentos necessários podem reduzir ainda mais as defesas do corpo. Por isso, as infecções são a principal causa de complicações nesta doença.



2| QUAL É A CAUSA?¹

A infecção pode ser causada pela doença de base ou pelos tratamentos realizados, que induzem a **diminuição dos valores de glóbulos brancos** (as nossas células de defesa).

O risco de infecções depende ainda das doenças associadas, idade, infecções anteriores e exposição do doente a um ambiente com microrganismos.

A infecção pode ser causada por bactérias, vírus ou fungos.

PERÍODOS DE MAIOR RISCO NO MIELOMA MÚLTIPLO:

- Primeiros 3 meses após o diagnóstico.
- Durante e após transplante de células estaminais.
- Quando em recaída ou doença refratária.
- Durante tratamento com novos medicamentos (anticorpos biespecíficos, CAR-T).

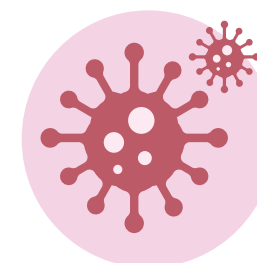
CONDIÇÕES DE SAÚDE QUE ELEVAM O RISCO DE INFECÇÕES:



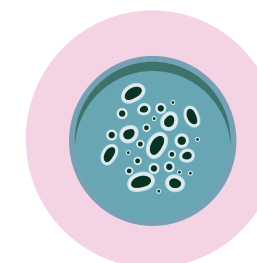
Doenças Associadas



Idade



Infeções Anteriores



Exposição aos Microrganismos

Referência: 1. Centers for Disease Control and Prevention. Information for patients who are getting chemotherapy. 2025 Aug 25 [cited 2025 Nov 11]. Available from: <https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/index.html>.

3| QUAIS OS SINTOMAS?¹

A infecção pode surgir devido a vários fatores, sendo importante reconhecer rapidamente os sintomas que possam surgir, pois uma resposta atempada pode evitar complicações.

É importante estar informado sobre os sintomas da infecção
para rapidamente alertar o profissional de saúde.

Contacte o seu médico ou enfermeiro sempre que apresentar:¹



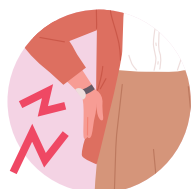
Febre*
(temperatura superior ou igual a 38º)



Falta de ar



Náuseas ou vômitos



Dores musculares em qualquer parte do corpo



Ardor ou dor na micção



Diarreia



Dores de garganta ou feridas na boca



Nova tosse, congestão nasal ou secreções respiratórias



Vermelhidão, dor ou inchaço em qualquer zona do corpo incluindo feridas

*A febre pode ser o único sintoma de infecção grave. Doentes em tratamento com esteróides (dexametasona) podem não ter febre mesmo com infecção. Qualquer temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$ deve ser comunicada imediatamente.

Referência: 1. Centers for Disease Control and Prevention. Information for patients who are getting chemotherapy. 2025 Aug 25 [cited 2025 Nov 11]. Available from: <https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/index.html>.

4| O QUE POSSO FAZER?¹

Existem medidas que poderá implementar para diminuir o risco de infecção:

1. Efetue uma correta higiene das mãos:¹

- **A higiene das mãos é a medida mais simples e fundamental** para reduzir o risco de infecções e transmissão de microrganismos, recomendada por todas as organizações de saúde mundiais.
- Deve lavar as suas mãos depois de usar o WC, depois de assoar o nariz, antes e depois de tocar numa ferida ou penso, antes e depois de comer ou beber.
- Lave sempre as mãos com sabão e água corrente, se estiverem com sujidade visível.
- Em locais públicos use o toalhete ou lenço de papel para fechar a torneira e para abrir a porta de forma a evitar contaminar as mãos que ficaram limpas.
- Use a **solução alcoólica** das mãos disponível nos serviços de saúde ou espaços públicos a que se desloca.
- A sua família e amigos devem lavar as mãos antes de entrar em contacto consigo.

COMO EFETUAR UMA CORRETA HIGIENE DAS MÃOS



1

Passe sabão e molhe a mão



2

Esfregue a palma de cada mão



3

Esfregue entre os dedos



4

Esfregue o polegar de cada mão



5

Lave o dorso de cada mão



6

Lave os punhos

Referência: 1. Centers for Disease Control and Prevention. Information for patients who are getting chemotherapy. 2025 Aug 25 [cited 2025 Nov 11]. Available from: <https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/index.html>.

4 | O QUE POSSO FAZER?¹

2. Realize etiqueta respiratória a fim de evitar a propagação de infecções, nos casos em que apresente sintomas de tosse, congestão nasal ou expectoração. Recomenda-se:

- Tapar a boca e nariz com um lenço de papel ou com o antebraço quando tossir ou espirrar e não com as mãos.
- Colocar o lenço sujo num caixote do lixo.
- Efetuar a higiene das mãos depois de contactar com as secreções respiratórias.
- Se apresentar uma infeção respiratória, poderão pedir-lhe para colocar uma máscara para proteger outras pessoas.

3. Mantenha uma boa higiene corporal e use uma loção não perfumada para que a sua pele não fique seca ou gretada. Dê especial atenção aos pés, às virilhas, às axilas e outras áreas húmidas. Deve secar bem com uma toalha macia.

4. Mantenha uma boa higiene oral dos dentes ou placa dentária, ao levantar, ao deitar e após as refeições. Use uma escova de dentes macia e hidrate os lábios. Evite usar palitos ou fio dentário para não magoar as gengivas. Poderá ser necessário usar uma solução oral para bochechar, que deve ser prescrita pelo seu médico.



Referência: 1. Centers for Disease Control and Prevention. Information for patients who are getting chemotherapy. 2025 Aug 25 [cited 2025 Nov 11]. Available from: <https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/index.html>.

5. Não partilhe os seus pertences ou instrumentos pessoais com outras pessoas, nomeadamente, para a realização de manicure e pedicure.

6. Em relação aos alimentos, deve cozinhar bem os alimentos e lavar bem as frutas e vegetais crus.

7. Use roupa apropriada de acordo com o tipo de atividade que vai realizar, para se proteger de possíveis lesões que podem ser porta de entrada de microrganismos (por exemplo, usar mangas compridas e luvas durante a jardinagem).

8. Use lubrificantes à base de água durante as relações sexuais para evitar lesões da pele e das mucosas e preservativos de látex para reduzir o risco de infeções sexualmente transmissíveis.

9. Assegure-se que o seu animal de estimação está limpo, com as consultas regulares ao veterinário e o plano de vacinação em dia. Proteja a sua pele do contacto direto com os resíduos eliminados do animal de estimação, como a urina e as fezes.

10. Aconselhe-se com o seu médico ou enfermeiro:

- Antes de tomar qualquer medicamento que não lhe tenha sido prescrito.
- Sobre as precauções que deverá ter para quando viajar.
- Sobre as vacinas que deverá fazer. No entanto, incentive as pessoas com quem contacta diretamente a vacinarem-se contra a gripe.



4 | O QUE POSSO FAZER?¹

11. Evite:

- Locais públicos com a presença de muitas pessoas para reduzir o risco de exposição a qualquer infeção, especialmente quando o seu médico lhe disser que estará numa altura de maior risco, caso tenha de o fazer, não se esqueça de usar máscara.
- Estar em contacto com pessoas que apresentem sinais de febre ou infeção respiratória.
- Cortes ou lesões na pele; se apresentar algum corte ou lesão, limpe a área imediatamente com água tépida e sabão. Proteja a zona com um penso limpo. Se o penso se molhar ou sujar, limpe novamente e coloque um novo penso. Informe o seu médico ou enfermeiro se notar vermelhidão, inchaço ou sentir dor.¹

12. Precauções em viagens:

- Consultar médico 4-6 semanas antes.
- Evitar vacinas vivas.
- Levar antibióticos preventivos.
- Seguro de saúde internacional.
- Carta médica em inglês.

Para alcançar o máximo de benefício e salvaguarda da sua saúde deve seguir sempre as orientações

dos profissionais de saúde. Eles explicar-lhe-ão estas e outras precauções adaptadas a si.

Se algo não estiver claro para si, não deverá deixar passar e deve perguntar até compreender o que lhe foi explicado.

Escreva todas as questões que queira discutir com o seu enfermeiro ou médico para garantir que não se esquecerá de colocá-las.

Todas as questões são importantes!

Considere pedir ao seu **familiar ou pessoa de referência** para o acompanhar no esclarecimento de qualquer questão, **pois quatro ouvidos são sempre melhores que dois!**

Procure ajuda IMEDIATA se:

- Febre $\geq 38^{\circ}\text{C}$ com neutrófilos $< 500/\mu\text{L}$.
- Febre com calafrios ou hipotensão.
- Qualquer sinal de infeção durante quimioterapia.



Referência: 1. Centers for Disease Control and Prevention. Information for patients who are getting chemotherapy. 2025 Aug 25 [cited 2025 Nov 11]. Available from: <https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/index.html>.

5 | ONDE POSSO ENCONTRAR APOIO?

Junto dos **profissionais de saúde que cuidam de si**, pois eles são a melhor fonte de informação.

Mas existem outras associações que poderão ser um apoio para o doente e família no sentido de promoverem o seu bem estar, como por exemplo:

- **Liga Portuguesa Contra o Cancro**
- **American Cancer Society:** <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/infections/infections-in-people-with-cancer.html>
- **ASCO:** Patient information: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/infection>
- **Centers for Disease Control & Prevention (CDC):** Disponível em: <https://www.cdc.gov/>
- **National Comprehensive Cancer Network (NCCN):** Disponível em: <https://www.nccn.org/>
- **Associação Portuguesa Contra a Leucemia:** <https://www.apcl.pt/pt>
- **Associação Portuguesa de Leucemia e Linfomas:** <https://www.apll.org/>
- **J&J Comigo:** <https://www.jnjcomigo.pt/pt-pt>



6 | IDEIAS-CHAVE

Para combater a infecção é necessário implementar medidas para reforçar a sua proteção e reconhecer precocemente os sinais e sintomas.

Com as atitudes certas poderá prevenir a infeção.

Cumprindo **passos simples podemos reduzir o risco** de contrair uma infeção ou de transmitir microrganismos a outros doentes, visitas, familiares ou profissionais de saúde.



Todos nós temos um papel importante na prevenção da infeção.

É importante que se lembre que este é um desafio partilhado com o objetivo de vencer!

7 | GLOSSÁRIO

Infeção: Doença causada por microrganismos, tais como bactérias, vírus ou fungos.

Lesão: Tecido que foi danificado.

Sistema Imunitário: Sistema que defende o corpo contra infeções e algumas doenças.

Glóbulos Brancos (Leucócitos): Células produzidas na medula óssea, que atuam na defesa do organismo, combatendo e eliminando microrganismos.

Doença Hemato-Oncológica: Doença de sangue, de natureza maligna.



O QUE VAI ENCONTRAR NESTE LIVRO

O que é? | Qual é a causa? | Quais os sintomas?
O que posso fazer? | Onde posso encontrar apoio?



O Projeto My Care em associação com a AEOP gostaria de agradecer à Enfermeira Ana Carneira e Enfermeira Cristina Santos pela revisão deste livro.

O Projeto My Care agradece também à Enfermeira Cândida Damião e ao Enfermeiro Jorge Freitas pela autoria/revisão da 1ª edição do livro.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

Johnson
& Johnson

**Este material do projeto "My Care" é propriedade da Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.
e foi validado cientificamente pelo Dr. Dino Luís.**

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740 – 262 Porto Salvo | Portugal | www.innovativemedicine.jnj.com/portugal

Sociedade por quotas | Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Oeiras,

sob n.º 10576 | Capital Social €2.693.508,64 | N.º Contribuinte 500 189 412

Material elaborado em fevereiro de 2026 | CP-553129