



INFEÇÕES



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

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 da **doença hemato-oncológica** ou uma consequência do **seu tratamento complexo**.

Uma infecção é uma **doença causada por microrganismos**, que **podem passar de pessoa para pessoa ou de superfícies contaminadas para a pessoa**. A melhor estratégia para prevenir a infecção é a obtenção de informação sobre o risco e sinais de alerta.

Para isso deverá observar com atenção o seu corpo, para que ao primeiro sinal possa ser orientado pela sua equipa de saúde para poder ser tratado/acompanhado o melhor possível.

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

Todos nós temos um papel importante na prevenção da infecção!

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



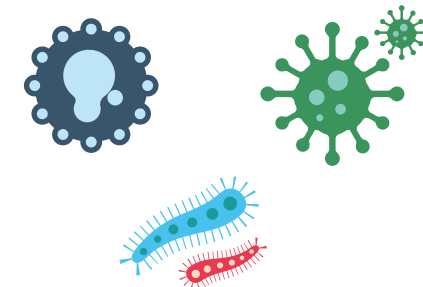
Referência: 1. Center for Disease Control (CDC). Disponível em: <http://www.preventcancerinfections.org/health-tip-sheets> Acedido a 06/02/2018.

2| QUAL É A CAUSA?

A infecção pode ser atribuída à doença de base ou aos vários tratamentos recebidos ao longo da doença, que induzem a **diminuição dos valores de glóbulos brancos** (as nossas células de defesa).

O risco de infeções depende ainda das doenças associadas, idade, infeções anteriores e a exposição do ambiente aos microrganismos.

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



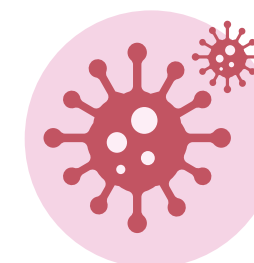
CONDIÇÕES DE SAÚDE QUE ELEVAM O RISCO DE INFEÇÕES:



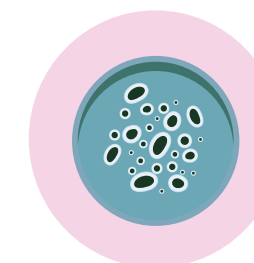
Doenças Associadas



Idade



Infeções Anteriores



Exposição aos Microrganismos

Referência: 1. Center for Disease Control (CDC). Disponível em: <http://www.preventcancerinfections.org/health-tip-sheets> Acedido a 06/02/2018.

3| QUAIS OS SINTOMAS?

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

Contate o seu médico ou enfermeiro sempre que apresentar:¹



Febre ou calafrios



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

4| O QUE POSSO FAZER?

São atitudes simples e rotineiras que poderá fazer e que fazem a diferença na redução do risco de infecção, quando o seu sistema imunitário estiver diminuído, ou seja, quando não tiver defesas. Recomendações sobre as medidas a adotar:

1. Efetue uma correta higiene das mãos:¹

- 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 a que se desloca;
- A sua família e amigos devem lavar as mãos antes de entrar em contacto consigo;
- **A higiene das mãos é a medida mais simples e fundamental** para reduzir o risco de infeções e transmissão de microrganismos, recomendada por todas as organizações de saúde mundiais;
- Ao praticar a boa higiene das mãos em todos os momentos apropriados podemos garantir que os microrganismos não sejam transmitidos.

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

4 | O QUE POSSO FAZER?

2. 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. Secar bem com uma toalha macia.¹

3. 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 lesionar as gengivas. Poderá ser necessário usar uma solução oral para bochechar, prescrita pelo seu médico.¹

4. Use os seus instrumentos pessoais para a manicure e pedicure.¹

5. Realize etiqueta respiratória a fim de evitar a propagação de infeções, nos casos em que apresente sintomas de tosse, congestão nasal ou expectoração. Assim 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;¹
- Colocar o lenço sujo num caixote do lixo;¹
- Efetuar a higiene das mãos depois de contactar com as secreções respiratórias;¹
- Se apresentar uma infeção respiratória, poderão pedir-lhe para colocar uma máscara para proteger outras pessoas.¹



6. Em relação aos alimentos, cozinhar bem os alimentos e lavar bem as frutas e vegetais crus.¹

7. Use roupas apropriadas para o tipo de atividade que planeia fazer, para se proteger de possíveis lesões que se tornem porta de entrada dos microrganismos para o corpo (por exemplo, usar mangas compridas e luvas durante a jardinagem).¹

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.¹

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.¹

10. 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;¹
- Estar em contacto com pessoas que apresentem sinais de febre ou infeção respiratória;¹



4| O QUE POSSO FAZER?

- Cortes ou lesões na pele; se apresentar algum corte ou lesão, limpe a área imediatamente com água de sabão e água morna. 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

11. Não partilhe os seus pertences com outras pessoas (sabonete, toalha, escova, pente, telemóveis, jornais, revistas,...).

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

- Antes de tomar qualquer medicamento que não lhe tenha sido prescrito;¹
- Sobre as precauções que deverá ter para quando viajar;²
- Sobre as vacinas que deverá fazer. No entanto, incentive as pessoas com quem contacta diretamente a vacinarem-se contra a gripe.¹

Para alcançar o máximo de benefício e salvaguarda da sua saúde deve seguir fortemente as orientações dos seus 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 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!**



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 ajudam tanto os doentes, familiares e profissionais de saúde para melhor cuidar e sensibilizam a sociedade civil para a doença hemato-oncológica, como por exemplo:

- **Associação Portuguesa contra a Leucemia e Linfomas**
- **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/>



Referências: 1. Center for Disease Control (CDC). Disponível em: <http://www.preventcancerinfections.org/health-tip-sheets>. Acedido a 06/02/2018;

2. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Disponível em: <https://www.nccn.org/>. Acedido a 06/02/2018.

É importante combater a infeção, mas mais importante ainda   **compreender** quais as medidas para **reforçar a sua prote o e reconhecer** oportunamente os **sinais e sintomas da infe o**.

Uma transparente **comunica o entre doente e profissionais de saúde** leva a uma partilha de orienta es e decisões por forma a garantir uma **maior segurança de cuidados pela redu o do risco de infe o**.

Com as atitudes certas poderá prevenir a infe o.



Infe o: Doença causada por microrganismos, tais como bactérias, vírus ou fungos.

Lesão: Tecido que foi danificado.

Sistema Imunitário: Sistema que defende o corpo contra infe es 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 Cândida Damião pela autoria
deste livro e ao Enfermeiro Jorge Freitas pela sua revisão.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

**Este material do projeto "My Care" é propriedade da Janssen
e foi validado cientificamente pela Dr.ª Anabela Neves.**

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740 – 262 Porto Salvo | Portugal | www.janssen.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 2023 | EM-117106