



Publicado em 14/01/2026 - 09:56

Verão: desidratação é o principal risco para pacientes com câncer

Altas temperaturas afetam pacientes oncológicos especialmente durante tratamentos como quimioterapia, radioterapia e imunoterapia

Por Ramon Andrade de Mello*

Com a intensificação das ondas de calor e temperaturas elevadas típicas do verão brasileiro, a desidratação se torna um risco ainda mais relevante para pacientes com câncer.

Alterações no metabolismo, efeitos colaterais das terapias oncológicas e, muitas vezes, a redução do apetite e da ingestão de líquidos tornam esse grupo especialmente vulnerável à desidratação, que funciona como um efeito dominó silencioso: começa com a perda hídrica e pode desorganizar todo o restante.

O paciente oncológico costuma apresentar menor ingestão de líquidos e alimentos, por náuseas, dor, mucosite, alteração do paladar ou fadiga; maior perda de líquidos, seja por suor excessivo, diarreia, vômitos ou febre; metabolismo alterado e maior demanda hídrica para cicatrização, imunidade e excreção de metabólitos dos medicamentos.

As altas temperaturas ainda trazem outros desdobramentos perigosos, que se relacionam com a desidratação, como: sobrecarga dos rins ou insuficiência renal, especialmente em pacientes em quimioterapia ou imunoterapia; desequilíbrios eletrolíticos, que podem causar fraqueza, confusão mental e arritmias; aumento da fadiga e da intolerância ao tratamento e maior risco de infecções.

Dessa forma, a desidratação não afeta apenas o bem-estar geral, mas pode comprometer a resposta ao tratamento. Por isso, a atenção à hidratação deve ser contínua e individualizada, principalmente durante períodos de calor intenso.

Pacientes que passaram por cirurgia oncológica precisam enxergar na hidratação uma aliada da recuperação. A recomendação é manter ingestão fracionada de líquidos ao longo do dia, priorizando água, água de coco, caldos leves e, quando

indicado, suplementos nutricionais líquidos, sempre com orientação da equipe de saúde.

Pacientes em quimioterapia estão entre os mais suscetíveis à desidratação. Estratégias para vencer as náuseas e alterações no paladar ****incluem oferecer líquidos gelados****, bebidas levemente aromatizadas, ****frutas ricas em água**** e sorvetes de frutas naturais, o que pode facilitar a aceitação hídrica.

No caso da radioterapia, a desidratação é um problema maior para pacientes que tratam regiões como cabeça, pescoço, tórax e abdômen, onde é comum o surgimento de inflamações, alterações na mucosa e dificuldade para engolir. Nesses casos, a recomendação é fracionar ao máximo, com pequenos goles a cada 10 ou 15 minutos, com líquidos frios ou gelados, que tendem a aliviar a inflamação da mucosa e reduzem a dor ao engolir. As frutas ricas em água devem ser pouco ácidas, como melão, melancia ou pera.

Para pacientes em tratamento com imunoterapia, a principal dica é manter um equilíbrio hídrico adequado e, principalmente, não esperar sentir sede para se hidratar.

Em todos os casos, vale priorizar ambientes frescos e evitar exposição ao sol nos horários de maior calor — das 10h às 16h; observar sinais de alerta, como urina escura, tontura, boca seca e cansaço excessivo; e seguir sempre a orientação da equipe multiprofissional, especialmente nutricionistas e médicos.

Ramon Andrade de Mello é médico oncologista do Centro Médico Paulista High Clinic Brazil, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Cancerologia, pesquisador honorário da Universidade de Oxford (Inglaterra), pesquisador sênior do CNPq (Conselho Nacional de Pesquisa e Desenvolvimento Tecnológico), vice-líder do programa de Mestrado em Oncologia da Universidade de Buckingham (Inglaterra), pesquisador e professor do Doutorado da Universidade Nove de Julho (UNINOVE), membro do Conselho Consultivo da European School of Oncology (ESO), membro do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein, Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo, e do Centro de Diagnóstico da Unimed, em Bauru

<https://veja.abril.com.br/coluna/letra-de-medico/verao-desidracao-e-o-principal-risco-para-pacientes-com-cancer/>

Veículo: Online -> Site -> Site Veja