



DR. VICTOR BERÇOT
REUMATOLOGISTA

GUIA DO PACIENTE

RITUXIMABE

O QUE TODO PACIENTE PRECISA SABER

Informações essenciais para entender
seu tratamento com
segurança e tranquilidade.



COMO FUNCIONA
NO ORGANISMO



BENEFÍCIOS E
O QUE ESPERAR



DÚVIDAS
E CUIDADOS

Rituximabe

O que todo paciente reumatológico precisa saber para viver o tratamento com **segurança e tranquilidade**.



Autoria e responsabilidade técnica

Dr. Victor Berçot — Médico Reumatologista

CRM 235.187 | RQE 104.367

*Este material tem caráter **educativo** e não substitui a consulta médica. As orientações aqui apresentadas são gerais; o seu tratamento é individual. Sempre siga as recomendações da sua equipe de saúde e, na dúvida, converse com o seu médico.*

1ª edição • Guia do Paciente • Distribuição gratuita

NESTE GUIA

Sumário

PARTE 1 • ENTENDENDO O TRATAMENTO

Boas-vindas: como usar este guia	04
O que é o rituximabe	05
Original e biossimilares: pode confiar	06
Como o rituximabe age no organismo	07
Benefícios e o que esperar do tratamento	08
Sua imunidade durante o tratamento	09

PARTE 2 • SEGURANÇA NO DIA A DIA

Alimentação segura: por que importa	10
Checklist de bolso para o supermercado	11
Cartões para fixar na geladeira	14
Higienização de frutas e vegetais	19
Atividade física e esportes	20
Viagens com segurança	22
Vacinas: o que pode e o que evitar	25
Trabalho e vida profissional	27
Quem precisa de cuidado extra	29

PARTE 3 • SEGURANÇA E APOIO

Sinais de alerta: quando ligar para o médico	30
Perguntas frequentes	31
Meus contatos e anotações	33
Base científica e referências	34

BOAS-VINDAS

Como usar este guia

Receber o diagnóstico de uma doença reumatológica e iniciar um tratamento como o rituximabe traz muitas dúvidas. Este guia foi feito para caminhar ao seu lado — com informação clara, prática e confiável.

O que você vai encontrar

- ✓ Como o remédio funciona, em linguagem simples
- ✓ Cuidados com alimentação, viagens e trabalho
- ✓ Checklists e cartões para imprimir e usar
- ✓ Sinais de alerta e quando pedir ajuda

Como aproveitar melhor

- Leia com calma, um capítulo por vez
- Anote suas dúvidas para a consulta
- Recorte os cartões da geladeira
- Compartilhe com quem cuida de você

Uma mensagem importante

A grande maioria das pessoas leva uma vida ativa e plena durante o tratamento com rituximabe. Os cuidados deste guia não são proibições — são formas simples de reduzir riscos e aproveitar melhor a vida com segurança.

Este guia não substitui o seu médico

Cada pessoa é única. Doses, exames e decisões sobre o tratamento são sempre individuais e devem ser definidas com a sua equipe de saúde.

ENTENDENDO O TRATAMENTO

O que é o rituximabe

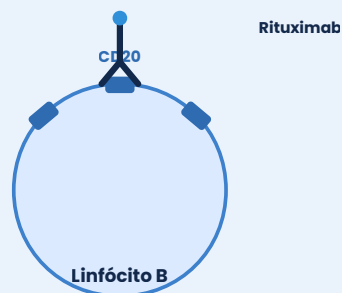
O rituximabe é um **anticorpo monoclonal**: um medicamento moderno, produzido em laboratório, que age de forma muito específica dentro do corpo — como uma chave feita sob medida para uma única fechadura.

Um remédio “inteligente”

Em vez de agir sobre o corpo todo, ele reconhece e se liga a uma proteína chamada **CD20**, encontrada na superfície de um tipo de célula de defesa: os **linfócitos B**.

Nas doenças reumatológicas autoimunes, essas células ajudam a produzir os **autoanticorpos** — moléculas que atacam o próprio corpo por engano, causando inflamação e dor nas articulações e em outros órgãos.

Como ele mira o alvo



O anticorpo (rituximabe) encaixa na proteína CD20 do linfócito B e marca a célula para ser removida.

Para que serve

É usado em várias condições, como **artrite reumatoide**, algumas **vasculites**, **lúpus** e outras doenças autoimunes, quando outros tratamentos não foram suficientes.

Em uma frase

O rituximabe reduz temporariamente as células de defesa que estão “desreguladas” na sua doença, diminuindo a inflamação e ajudando a controlar os sintomas.

ENTENDENDO O TRATAMENTO

Original e biossimilares: pode confiar

Você pode receber o rituximabe com **nomes comerciais diferentes**. Alguns são o medicamento de referência (o “original”), outros são **biossimilares** — e ambos são igualmente confiáveis.

O que é um biossimilar

É uma versão de um medicamento biológico, feita depois que a patente do original expira. Para ser aprovado, precisa demonstrar em estudos rigorosos que é **altamente semelhante ao original**, com a **mesma eficácia e o mesmo perfil de segurança**.

Por que você pode receber um

Os biossimilares ampliam o **acesso ao tratamento** e costumam ter custo menor para o sistema de saúde, sem abrir mão da qualidade. Receber um biossimilar é comum e esperado — não significa um tratamento “inferior”.

Mesmo alvo, mesmo resultado



Mesmo alvo (CD20)

Mesma eficácia

Mesma segurança



Aprovados com rigor

No Brasil, os biossimilares só chegam ao paciente após aprovação da **Anvisa**, seguindo os mesmos padrões de qualidade exigidos internacionalmente.



Se a marca mudar entre um ciclo e outro

Isso pode acontecer e é esperado — não indica menor qualidade. Na dúvida, confirme com a sua equipe qual medicamento você está recebendo e anote o nome no seu cartão de tratamento.

ENTENDENDO O TRATAMENTO

Como age no organismo

O rituximabe faz uma “reinicialização” de parte do sistema de defesa: ele reduz os linfócitos B por um período, e o corpo depois os repõe aos poucos.



Como é aplicado

É dado por **infusão na veia (soro)**, em ambiente hospitalar ou clínica preparada, com a equipe acompanhando você de perto. Em geral, cada ciclo tem **duas aplicações** com cerca de 15 dias de intervalo, e os ciclos se repetem a cada **6 meses**, conforme a orientação do seu médico.

O efeito é temporário

Os linfócitos B ficam baixos por meses e, com o tempo, o corpo volta a produzi-los. Por isso o tratamento costuma ser repetido em ciclos, para manter a doença controlada.

Linha do tempo de um ciclo típico

- 1 Dia 1**
1ª infusão do medicamento
- 2 ~Dia 15**
2ª infusão do ciclo
- 3 Meses seguintes**
Linfócitos B baixos — fase de maior cuidado
- 4 ~6 meses**
Reavaliação e possível novo ciclo

Reações durante a infusão

Nas primeiras aplicações podem surgir reações (calafrios, coceira, alteração da pressão). Por isso você recebe medicações antes e é monitorado. Avise a equipe imediatamente se sentir qualquer coisa diferente durante o soro.

ENTENDENDO O TRATAMENTO

Benefícios e o que esperar

O objetivo do tratamento é **controlar a doença**: reduzir a inflamação, aliviar dor e inchaço e proteger suas articulações e órgãos a longo prazo.

O que os estudos mostram

Em doenças como a artrite reumatoide, o rituximabe associado ao metotrexato ajudou a **reduzir os sintomas** e a **frear o dano nas articulações** ao longo do tempo. Em outras condições autoimunes, mostrou-se uma opção eficaz para controlar a doença quando outros remédios não bastaram.

Alívio

DE DOR E INCHAÇO NAS
ARTICULAÇÕES

Proteção

CONTRA O DANO
ARTICULAR PROGRESSIVO

Controle

DA ATIVIDADE DA DOENÇA
A LONGO PRAZO



Tenha paciência com o tempo

O efeito não é imediato. Muitas pessoas começam a perceber melhora ao longo de **semanas a poucos meses** após a infusão. O benefício se constrói aos poucos.



Cada pessoa responde diferente

A resposta varia conforme a doença, o tempo de diagnóstico e o organismo. Seu médico acompanha os resultados com exames e ajusta o plano quando necessário.



O que esperar de você

Comparecer às infusões e aos exames de acompanhamento, manter as vacinas em dia (idealmente antes de começar) e adotar os cuidados deste guia são a melhor forma de o tratamento funcionar com segurança.

ENTENDENDO O TRATAMENTO

Sua imunidade durante o tratamento

Ao reduzir os linfócitos B, o rituximabe também deixa suas defesas um pouco mais “baixas”. Isso se chama **imunossupressão** — e é a razão de todos os cuidados deste guia.

O que isso significa na prática

Seu corpo continua se defendendo, mas fica **mais suscetível a infecções**. Uma infecção que seria simples pode se tornar mais séria. Por isso, prevenir é a palavra-chave — com higiene, alimentação segura e atenção aos sinais de alerta.

Dois pontos que o médico acompanha

Com exames de sangue periódicos, sua equipe observa especialmente:

0 Anticorpos (imunoglobulinas)

Se muito baixos, o corpo se defende menos das bactérias. O médico pode indicar cuidados extras ou reposição.

+ Neutrófilos (glóbulos brancos)

Podem cair semanas ou meses depois. Por isso os exames de sangue de rotina são tão importantes.

i O período de maior cuidado

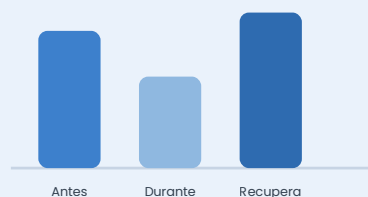
São os

primeiros 6 a 12 meses

— sem impedir uma vida normal, apenas com um pouco mais de atenção.

Equilíbrio das defesas

Linfócitos B ao longo do tempo



As defesas caem após a infusão e voltam a subir aos poucos nos meses seguintes.

PARTE 2

Segurança no dia a dia

Cuidados simples e práticos com alimentação, exercícios, viagens, vacinas e trabalho — para você aproveitar a vida com tranquilidade durante o tratamento.

[Alimentação](#)[Exercícios](#)[Viagens](#)[Vacinas](#)[Trabalho](#)

SEGURANÇA NO DIA A DIA

Alimentação segura: por que importa

Com as defesas mais baixas, alguns micróbios presentes em alimentos crus ou mal conservados podem causar infecções. A boa notícia: **você não precisa de uma dieta radical** — apenas de boas práticas de segurança alimentar.

Menos restrição, mais bom senso

Estudos mostram que dietas extremamente restritivas não trazem benefício claro e podem até atrapalhar. O foco moderno é **segurança alimentar básica**: cozinhar bem, conservar direito e higienizar.

Os 4 pilares da alimentação segura

1. Cozinhe bem

Calor mata a maioria dos micróbios. Carnes, frango, peixe e ovos sempre bem cozidos.

2. Conserve na temperatura certa

Geladeira gelada, comida guardada rápido, nada parado fora dela.

3. Prefira industrializado seguro

Leite e queijos pasteurizados, embalagens lacradas e com validade.

4. Higienize e lave as mãos

Mãos, frutas, verduras, tábuas e utensílios sempre limpos.

Alimentos de maior risco

Laticínios não pasteurizados, carnes e ovos crus ou malpassados, queijos macios e mofados, e folhas/frutas cruas mal higienizadas. Nas próximas páginas você tem uma lista prática do que pode e do que evitar.

CHECKLIST DE BOLSO • PARTE 1

No supermercado: pode levar

Recorte estas duas páginas, dobre e leve na carteira para consultar durante as compras.

✓ Pode comprar e consumir

- **Laticínios:** leite pasteurizado (caixinha), iogurte industrializado
- Queijos duros pasteurizados (mussarela, prato, parmesão)
- Requeijão cremoso industrializado, manteiga
- **Proteínas:** carnes, frango e peixe frescos (p/ cozinhar bem)
- Ovos (para cozinhar bem), atum e sardinha em lata
- **Pães e grãos:** pão de forma, pão francês fresco
- Arroz, feijão, macarrão, cereais e biscoitos lacrados
- **Enlatados:** milho, ervilha, palmito, molho de tomate, geleia industrializada
- **Frutas/vegetais:** de casca grossa ou p/ descascar; legumes congelados
- **Bebidas:** água mineral, refrigerante, suco de caixinha pasteurizado

✓ Regra geral

Prefira alimentos

pasteurizados, lacrados e cozidos

. Se vem em embalagem fechada, com validade e selo de inspeção, costuma ser uma escolha segura.

Pasteurizado

Lacrado

Cozido bem

Dentro da validade

Com selo SIF/SIM

CHECKLIST DE BOLSO • PARTE 2

No supermercado: melhor evitar

✗ Evite comprar

- Queijos frescos/artesanais: minas frescal, coalho, ricota artesanal
- Queijos mofados (gorgonzola, roquefort) e macios (brie, camembert)
- Leite cru e iogurte caseiro/artesanal
- Frios fatiados no balcão: presunto, mortadela, salame, patês frescos
- Carne moída exposta (prefira moer na hora ou congelada)
- Sushi, sashimi, ceviche, ostras e mariscos crus
- Saladas prontas de bufê, frutas cortadas embaladas, brotos crus
- Mel, geleias e conservas caseiras não pasteurizadas

Verifique sempre antes de colocar no carrinho

Validade

Nunca compre vencidos ou muito próximos do vencimento.

Temperatura

Refrigerados devem estar bem gelados na prateleira.

Embalagem

Íntegra: sem furos, amassados ou estufamento.

Selo e “pasteurizado”

Carnes com selo SIF/SIM; laticínios com “pasteurizado” no rótulo.

Regra de ouro: na dúvida, não compre.

Compre os refrigerados por último, use sacola térmica, vá direto para casa e guarde tudo na geladeira imediatamente.

DEPOIS DAS COMPRAS

Ao chegar em casa

Os cuidados não terminam no caixa. Guardar bem os alimentos protege você tanto quanto escolhê-los.

- 1 Lave as mãos**
Antes de guardar as compras.
- 2 Limpe as embalagens externas**
Passe um pano úmido antes de guardar.
- 3 Guarde os refrigerados imediatamente**
Nada de deixar sacolas paradas na cozinha.
- 4 Separe crus de cozidos**
Carnes cruas embaladas na parte de baixo da geladeira.
- 5 Mantenha a geladeira entre 0 °C e 4 °C**
Use um termômetro para conferir.

**Dúvida no supermercado?**

Tire uma foto do produto e pergunte ao seu médico ou nutricionista na próxima consulta. É melhor perguntar do que arriscar.

CARTÕES PARA A GELADEIRA

Cartões para fixar na geladeira

Imprima, recorte e fixe na porta da geladeira com um ímã. Um lembrete visual dos cuidados mais importantes do dia a dia.

1 Temperaturas seguras

Geladeira 0 °C a 4 °C

Freezer -18 °C ou menos

Use um termômetro de geladeira para conferir.

Cozinhe até:

- Carne vermelha: bem passada (~70 °C)
- Frango: sem partes rosadas (~75 °C)
- Peixe: opaco e se desfazendo (~63 °C)
- Ovos: gema e clara firmes
- Sobras: ferva antes de comer

2 A regra das 2 horas

Comida fora da geladeira:

- ✗ Mais de **2 horas** → jogue fora
- ✗ Mais de **1 hora** em dia quente (>32 °C)

Exemplos comuns:

- Comida que ficou na mesa após o almoço
- Marmita esquecida fora da geladeira
- Sobras que esfriaram no fogão
- Alimentos levados a um piquenique

Bactérias se multiplicam rápido em temperatura ambiente.

CARTÕES PARA A GELADEIRA

Organização e validade

3 Como organizar a geladeira

Prateleira de cima	Alimentos prontos para comer, sobras em potes fechados, laticínios
Prateleira do meio	Ovos e produtos industrializados já abertos
Prateleira de baixo	Carnes, frango e peixe crus, sempre bem embalados
Gaveta de vegetais	Frutas e verduras em sacos plásticos limpos
Porta	Condimentos e bebidas

 Nunca coloque carne crua **acima** de alimentos prontos.

4 Validade depois de aberto

Na geladeira (0–4 °C)

- Leite aberto: 3 dias
- Queijo fatiado: 3–5 dias
- Frango ou carne cozidos: 3–4 dias
- Peixe cozido: 1–2 dias
- Sobras em geral: 3–4 dias

No freezer (–18 °C)

- Frango cru: até 9 meses
- Carne vermelha: 4–12 meses
- Peixe: 2–3 meses
- Comida pronta congelada: 2–3 meses

Etiquete com a data ao congelar. Na dúvida sobre o tempo, descarte.

CARTÕES PARA A GELADEIRA

Sinais de perigo e higiene das mãos

5 Sinais de perigo: jogue fora se...

- Cheiro ruim ou estranho
- Cor alterada
- Textura viscosa ou pegajosa
- Mofo, mesmo que pequeno
- Embalagem estufada
- Lata amassada ou enferrujada
- Líquido turvo em conservas
- Passou da validade

 Não prove para testar – bactérias perigosas não têm cheiro nem gosto.

6 Lavar as mãos sempre

Antes de

- Preparar comida
- Comer
- Tocar em alimentos prontos

Depois de

- Mexer com carne/frango/peixe cru ou ovos
- Usar o banheiro, tocar em lixo ou animais
- Tossir, espirrar ou assoar o nariz

Como lavar (20 segundos)

- 1 Molhe e ensaboe bem
- 2 Esfregue entre dedos e unhas
- 3 Enxágue bem
- 4 Seque com papel-toalha limpo

CARTÕES PARA A GELADEIRA

Descongelo e utensílios

7 + Descongelo com segurança

Formas seguras

- **Na geladeira** (melhor opção): planeje com antecedência
- **No micro-ondas**: use a função "descongelar" e cozinhe logo
- **Em água fria**: embalado, trocando a água a cada 30 min

Nunca

- Descongelar em temperatura ambiente
- Descongelar na pia
- Recongelar alimento cru já descongelado

9 + Tábuas e utensílios separados



Vermelha

Carnes, frango e peixe crus



Verde

Frutas e vegetais



Branca

Prontos, pães e queijos

Lave tábuas e facas com água quente e detergente entre cada uso. Nunca use a mesma faca para carne crua e alimento pronto sem lavar. Troque tábuas rachadas.

CARTÕES PARA A GELADEIRA

Rotina diária e emergências

10 Checklist diário

Toda manhã

-  Conferir temperatura da geladeira
-  Descartar sobras com +3-4 dias
-  Verificar validade

Ao cozinhar

-  Lavar as mãos e a bancada
-  Separar tábuas (crua / pronta)
-  Guardar sobras em até 2 horas

Cartão bônus • Emergências

Ligue para o seu médico se tiver:

- Febre ($\geq 37,8$ °C)
- Vômitos repetidos
- Diarreia intensa ou com sangue
- Sintomas após comer algo suspeito

Enquanto isso

- Beba bastante líquido
- Guarde o resto da comida suspeita
- Anote o que comeu nas últimas 48h

Telefones

Médico: _____

Emergência: _____

Hospital: _____

Não tome remédios por conta própria sem orientação médica.

SEGURANÇA NO DIA A DIA

Higienização de frutas e vegetais

Frutas e verduras cruas são saudáveis — mas precisam ser bem higienizadas antes de comer. Siga este passo a passo, **mesmo nas frutas que você vai descascar**.

1

Lave as mãos

Antes de manusear qualquer alimento.

2

Lave em água corrente

Esfregue com as mãos ou uma escova limpa, um a um.

3

Deixe de molho na solução

1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos (hipoclorito 2–2,5%) para cada 1 litro de água. Deixe por 15 minutos.

4

Enxágue bem

Em água corrente, para retirar todo o produto.

5

Seque

Com papel-toalha limpo.

✓ Mais seguro

- Vegetais cozidos (a opção mais segura)
- Frutas descascadas: maçã, pera, pêssago
- Descascar pepino e tomate, se preferir

✗ Evite

- Saladas cruas de restaurante ou bufê
- Frutas cortadas já prontas e embaladas
- Brotos crus (alfafa, feijão)

SEGURANÇA NO DIA A DIA

Atividade física e esportes

Boa notícia: **exercício é recomendado e faz bem**. Manter-se ativo traz benefícios à saúde e ao bem-estar durante o tratamento. O segredo é bom senso e adaptar à sua fase clínica.



Meta semanal sugerida

150

MIN/SEMANA
DE ATIVIDADE
AERÓBICA
MODERADA

2×

POR SEMANA
DE TREINO DE
FORÇA

Comece devagar e aumente conforme sua tolerância.

✓ Geralmente liberado

- Caminhada, corrida leve, bicicleta
- Natação em piscina tratada
- Musculação e alongamento

Atividades que merecem conversa com o médico



Esportes de contato

Boxe, artes marciais, rugby, futebol americano — risco de trauma e sangramento se plaquetas baixas.



Águas naturais

Mergulho em lagos e rios; evite engolir a água. Piscina tratada costuma ser segura.



Altitude e locais remotos

Montanhismo e trilhas afastadas: planeje pela distância de socorro médico.



Cavernas

Espeleologia expõe a fungos; converse antes com sua equipe.



Pare e procure orientação se sentir:

febre ($\geq 37,8$ °C), cansaço muito além do esperado, sangramentos ou hematomas fáceis, ou falta de ar desproporcional ao exercício.

SEGURANÇA NO DIA A DIA

Exercício com segurança na prática

Antes de começar

- ✓ Confira o hemograma recente (plaquetas e neutrófilos)
- ✓ Converse com o reumatologista, sobretudo em esportes de impacto
- ✓ Mantenha as vacinas em dia (idealmente antes do rituximabe)

Durante a prática

- Higiene: banho após a atividade e lavar as mãos
- Trate na hora qualquer ferida ou arranhão
- Não compartilhe equipamentos sem higienizar
- Mantenha-se bem hidratado



Timing em relação às infusões

Evite atividades muito extenuantes nas **24-48 horas antes e depois** da infusão. Respeite especialmente o período das primeiras aplicações, quando as reações são mais prováveis.



Mensagem central

A maioria dos pacientes mantém vida ativa durante o tratamento. Exercícios regulares são incentivados — basta comunicar-se com a equipe e adaptar ao seu momento.

SEGURANÇA NO DIA A DIA

Viagens com segurança

Viajar é possível — e pode ser tranquilo com **planejamento antecipado**. O cuidado maior vem do risco aumentado de infecções, então o segredo é preparar-se com calma.



Comece pela consulta pré-viagem

Idealmente

4 a 6 semanas antes

, procure um especialista em medicina do viajante com experiência em pacientes imunossuprimidos. Ele avalia o destino, revê vacinas e indica proteções específicas.



Qual o melhor momento

- Evite viajar nos **primeiros 6–12 meses** após iniciar o rituximabe
- Garanta que a doença esteja estável
- Prefira viajar entre os ciclos, quando possível
- Confira exames antes de partir



Destinos a adiar ou evitar

- Áreas com surtos ativos de doenças infecciosas
- Regiões com estrutura médica limitada
- Locais que exigem vacina de febre amarela
- Áreas de infecções por fungos (ex.: histoplasmose)

Risco por destino (visão geral)

Europa / Am. do Norte	Baixo risco. Mantenha precauções gerais e vacinas de rotina.
América Latina	Geralmente seguro com cuidados na água/comida. Atenção a dengue, zika e chikungunya.
Sudeste Asiático	Risco moderado. Atenção a dengue, encefalite japonesa e diarreia do viajante.
África Subsaariana	Alto risco — adiar se possível no 1º ano. Malária, febre amarela, tuberculose.
Áreas rurais/remotas	Maior risco pelo difícil acesso a cuidados médicos.

VIAGENS

Vacinas de viagem e kit essencial

✓ Vacinas inativadas (permitidas)

- Hepatite A
- Febre tifoide injetável
- Poliomielite inativada (IPV)
- Meningococo
- Raiva
- Encefalite japonesa

Idealmente antes do rituximabe ou no intervalo entre ciclos.

✗ Vacinas vivas (contraindicadas)

- Febre amarela
- Febre tifoide oral
- BCG
- Poliomielite oral (VOP)

Devem ser resolvidas antes de iniciar o tratamento.



Febre amarela

Se o destino exigir o certificado, você não pode tomar a vacina (é viva). Peça ao seu médico uma

carta de isenção oficial

— muitos países aceitam essa documentação.

Kit de viagem essencial

Antibiótico p/ diarreia (receitado)

Termômetro digital

Álcool gel 70%

Máscara N95/PFF2

Repelente (DEET 30–50%)

Protetor solar

Receitas e carta médica (em inglês)

Contatos de emergência

Seguro-viagem c/ pré-existência



Malária e diarreia do viajante

Em áreas de risco, o médico pode prescrever profilaxia para malária. Leve antibiótico para autotratamento de diarreia, combinado com ele — e evite antidiarreicos se houver febre ou sangue nas fezes.

VIAGENS

Cuidados durante a viagem

Água e alimentos

Beba água engarrafada ou fervida; evite gelo desconhecido, crus, comida de rua e laticínios não pasteurizados. Prefira quente e bem cozido.

Insetos

Use repelente regularmente, roupas de manga longa em áreas de risco e mosquiteiro tratado; prefira ambientes com tela ou ar-condicionado.

Higiene

Lave as mãos com frequência ou use álcool gel; evite contato com doentes; máscara em locais fechados e cheios; não ande descalço.

Ao ar livre

Trilhas estabelecidas e turismo urbano costumam ser seguros. Avalie com o médico mergulho, cavernas, safáris e áreas remotas.



Procure atendimento imediatamente se surgir:

febre $\geq 37,8$ °C, diarreia com sangue ou por mais de 3 dias, vômitos persistentes, manchas na pele, falta de ar ou tosse, confusão mental, ou pele/olhos amarelados. Informe sempre que usa rituximabe e é imunossuprimido.

Documentos para levar

- Carta médica (português e inglês) com diagnóstico e medicações
- Contraindicação a vacinas vivas por escrito
- Receitas atualizadas e cartão de vacinação
- Lista de hospitais no destino

Depois de voltar

- Consulte o reumatologista em 1–2 semanas
- Relate qualquer sintoma, mesmo leve
- Fique atento por até 6 meses (algumas infecções demoram a aparecer)

SEGURANÇA NO DIA A DIA

Vacinas: o que pode e o que evitar

As vacinas são grandes aliadas — mas o rituximabe muda duas coisas: **quais** você pode tomar e **quando** tomar para funcionarem melhor.

✓ A regra mais importante

Sempre que possível, atualize as vacinas

antes de iniciar o rituximabe

. É quando o corpo responde melhor — e é a única janela para as vacinas “vivas”.

✓ Vacinas inativadas (podem ser feitas)

- Influenza (gripe) — anual, não adie
- Pneumocócica
- COVID-19 (esquema + reforços)
- Hepatite B
- dTpa (tétano, difteria, coqueluche)
- Herpes-zóster (vacina recombinante)

✗ Vacinas vivas (evitar durante o tratamento)

- Tríplice viral (sarampo, caxumba, rubéola)
- Varicela (catapora)
- Febre amarela
- BCG e poliomielite oral

Faça antes do rituximabe se ainda precisar delas.

ⓘ A resposta pode ser menor — mas vale a pena

Durante o tratamento, as vacinas podem proteger um pouco menos que o normal. Ainda assim, alguma proteção é muito melhor que nenhuma. A vacina da gripe, por exemplo, deve ser feita todo ano, no calendário sazonal.

VACINAS

O momento certo de vacinar



Antes de começar

2–4 semanas antes: melhor resposta e única janela p/ vivas



Durante o tratamento

Só inativadas, de preferência no intervalo entre ciclos



Após interromper

Reavaliar após a recuperação das defesas



Proteção em “casulo”

Quem convive com você também ajuda a te proteger. Peça que **familiares e pessoas próximas mantenham as vacinas em dia** — especialmente gripe e COVID-19. Menos vírus circulando em casa significa menos risco para você.



Leve para a consulta

- Seu cartão de vacinação atualizado
- Dúvidas sobre viagens e destinos
- Datas das suas infusões (para planejar)



Não decida sozinho

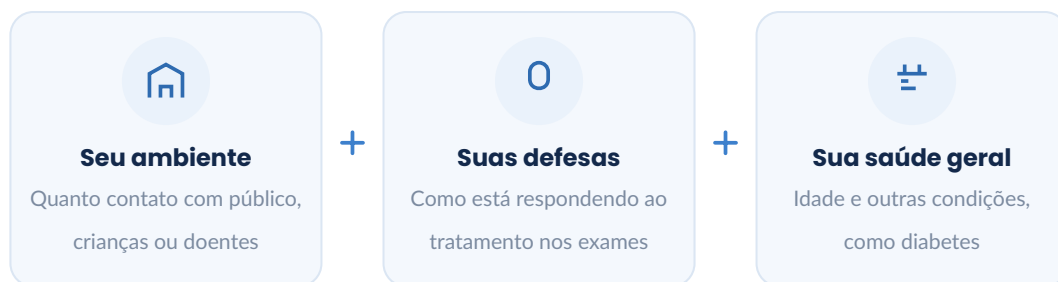
O calendário de vacinas de quem usa rituximabe é planejado caso a caso. Use esta página para conversar com o seu médico — ele definirá o melhor momento de cada dose para você.

SEGURANÇA NO DIA A DIA

Trabalho e vida profissional

A maioria das pessoas **continua trabalhando** durante o tratamento. Alguns ambientes pedem cuidados extras — especialmente quem lida com muito público, crianças ou doentes.

Seu risco depende de três coisas



Maior atenção	Saúde (emergência, UTI, contato com infecções), creches e berçários, asilos, laboratórios.
Atenção moderada	Enfermarias, escolas, atendimento ao público em locais fechados, transporte, call centers.
Risco menor	Escritórios com boa ventilação, trabalho ao ar livre com distância, home office.

Afastar-se por um tempo não é fracasso — é proteção.

Em funções de risco muito alto e nos primeiros meses, seu médico pode sugerir remanejamento ou afastamento temporário. É uma medida de segurança, e o retorno é possível com a recuperação das defesas.

TRABALHO

Como se proteger no trabalho



Medidas simples do dia a dia

- Máscara em ambientes fechados e cheios
- Higienizar as mãos com frequência (álcool 70%)
- Manter os ambientes ventilados
- Evitar colegas visivelmente doentes
- Não compartilhar objetos pessoais
- Preferir refeições fora de refeitórios lotados



Converse com o médico do trabalho

Um relatório do seu médico pode indicar a necessidade de equipamentos de proteção, remanejamento temporário ou ajustes de função — sem precisar detalhar o seu diagnóstico, se você preferir.



Fique em casa e avise o médico se:

tiver febre ou sinais de infecção, estiver com as defesas muito baixas nos exames, ou houver um surto de doença respiratória no seu ambiente de trabalho.



Monitoramento é a chave

Exames de sangue regulares mostram como estão suas defesas e permitem ajustar as recomendações ao longo do tempo. Assim, os cuidados acompanham o seu momento — nem mais, nem menos do que você precisa.

SEGURANÇA NO DIA A DIA

Quem precisa de cuidado extra

Algumas pessoas são mais vulneráveis a infecções e podem precisar de precauções adicionais. Reconhecer o seu perfil ajuda você e seu médico a **personalizar os cuidados**.

Anticorpos baixos

Imunoglobulinas (IgG) reduzidas aumentam o risco de infecções — pede vigilância maior.

Neutrófilos baixos

Evite jardinagem, contato com terra e plantas em decomposição. Use luvas se necessário.

Idade acima de 65

Evite temperaturas extremas e esforços intensos; hidrate-se e prefira horários calmos.

Outras condições

Diabetes, doença pulmonar ou cardíaca pedem atenção redobrada a feridas, ar e esforço.

Primeiros 6–12 meses

Fase de defesas mais baixas: evite exposições desnecessárias e viagens de risco.

Infecções graves prévias

Quem já teve infecções sérias merece vigilância extra e precauções mais rigorosas.



Suspenda temporariamente atividades de risco se

estiver com febre ou infecção ativa, com exames mostrando defesas muito baixas, ou com feridas na pele que ainda não cicatrizaram. Retome depois de conversar com seu médico.

O médico usa seus exames (imunoglobulinas, neutrófilos e linfócitos B) para ajustar as recomendações conforme o seu risco muda ao longo do tratamento.

PARTE 3

Segurança e apoio

Saber reconhecer os sinais de alerta e ter suas informações à mão traz tranquilidade. Guarde estas páginas por perto.

Sinais de alerta

Perguntas frequentes

Meus contatos

SEGURANÇA E APOIO

Sinais de alerta: quando ligar

A febre é o sinal mais importante em quem usa rituximabe. Na dúvida, **é sempre melhor ligar** do que esperar para ver.



Febre $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$ = contate seu médico

Para quem está imunossuprimido, a febre pode ser o primeiro sinal de uma infecção que precisa de atenção rápida.

Procure atendimento se surgir



Febre ou calafrios

$\geq 37,8^{\circ}\text{C}$, tremores ou suor frio.



Digestivos

Diarreia intensa, com sangue ou por +3 dias; vômitos.



Respiratórios

Tosse que não passa ou falta de ar.



Neurológicos

Confusão mental ou dor de cabeça forte e diferente.



Pele e mucosas

Manchas, feridas que não cicatrizam, pele amarelada.



Após a infusão

Qualquer reação incomum durante ou após o soro.



Ao procurar atendimento, informe sempre

que usa

rituximabe

, sua doença de base, os remédios em uso e onde esteve nos últimos 30 dias.

SEGURANÇA E APOIO

Perguntas frequentes

P. Vou ficar sem imunidade nenhuma?

Não. O rituximabe reduz um tipo de célula de defesa (os linfócitos B), mas boa parte do seu sistema imune continua funcionando. Por isso os cuidados são de prevenção, e não sinal de que você está desprotegido.

P. Posso levar uma vida normal?

Sim. A grande maioria das pessoas trabalha, se exercita, viaja e convive normalmente. Os cuidados deste guia servem para reduzir riscos, não para limitar a sua vida.

P. Preciso de uma dieta super restritiva?

Não. As evidências atuais não recomendam dietas extremamente restritivas. O foco é segurança alimentar básica: cozinhar bem, conservar direito e higienizar frutas e verduras.

P. Posso conviver com crianças e animais?

Em geral, sim, com bom senso. Reforce a higiene das mãos, evite contato com pessoas visivelmente doentes e, se seus neutrófilos estiverem baixos, converse com o médico sobre cuidados com animais, terra e plantas.

P. Quanto tempo até sentir melhora?

O efeito é gradual. Muitas pessoas percebem melhora ao longo de semanas a poucos meses após a infusão. Tenha paciência e mantenha o acompanhamento.

SEGURANÇA E APOIO

Perguntas frequentes

P. Posso tomar a vacina da gripe?

Sim, e deve. A vacina da gripe (inativada) é recomendada todo ano. Vacinas “vivas”, como febre amarela e tríplice viral, é que devem ser evitadas durante o tratamento — idealmente feitas antes de começar.

P. E se eu esquecer uma dose ou atrasar um ciclo?

Não se desespere, mas avise a sua equipe o quanto antes. Eles orientam o melhor a fazer. Nunca ajuste doses ou datas por conta própria.

P. Posso beber álcool?

O rituximabe em si não proíbe, mas outros remédios do seu tratamento (como o metotrexato) podem exigir cuidado com o álcool. Confirme com o seu médico o que vale para o seu caso.

P. Posso engravidar durante o tratamento?

O rituximabe não é indicado na gestação, e o planejamento familiar deve ser conversado **antes** com a sua equipe. Se você pensa em engravidar, leve esse assunto para a consulta com antecedência.

P. Cortei o dedo / tenho uma ferida. E agora?

Lave bem com água e sabão, cubra com curativo limpo e observe. Se aparecer vermelhidão que aumenta, pus, dor forte ou febre, procure atendimento.

✓ Sua melhor fonte é sempre a sua equipe

Anote suas dúvidas ao longo das semanas e leve-as para a consulta. Nenhuma pergunta é boba quando se trata da sua saúde.

SEGURANÇA E APOIO

Meus contatos e anotações

Preencha e deixe este guia à mão. Numa urgência, ter as informações reunidas faz toda a diferença.



Telefones importantes

Médico(a): _____

Clínica / hospital: _____

Emergência: _____

Enfermagem: _____

Contato de apoio: _____



Meu tratamento

Diagnóstico: _____

Última infusão: _____

Próxima infusão: _____

Outros remédios: _____

Alergias: _____



Perguntas para a próxima consulta

BASE CIENTÍFICA

Em que este guia se baseia

As orientações deste material seguem diretrizes e estudos reconhecidos sobre rituximabe, imunossupressão, segurança alimentar e vacinação. Abaixo, as principais fontes.

Infecções, imunidade e uso do rituximabe

1. Athni TS, Barmettler S. Hypogammaglobulinemia, Late-Onset Neutropenia, and Infections Following Rituximab. *Ann Allergy Asthma Immunol*. 2023.
2. Rituxan — FDA Drug Label. *Food and Drug Administration*. 2025.
3. Md Yusof MY, et al. Predicting Severe Infection and Effects of Hypogammaglobulinemia During Therapy With Rituximab in Rheumatic and Musculoskeletal Diseases. *Arthritis Rheumatol*. 2019.
4. Stabler S, et al. Serious Infectious Events and Immunoglobulin Replacement Therapy in Patients With Autoimmune Disease Receiving Rituximab. *Clin Infect Dis*. 2021.
5. Barmettler S, et al. Association of Immunoglobulin Levels, Infectious Risk, and Mortality With Rituximab and Hypogammaglobulinemia. *JAMA Netw Open*. 2018.
6. Christou EAA, et al. Risk Factors Predisposing to the Development of Hypogammaglobulinemia and Infections Post-Rituximab. *Int Rev Immunol*. 2017.
7. Otani IM, et al. Practical Guidance for the Diagnosis and Management of Secondary Hypogammaglobulinemia (AAAAI). *J Allergy Clin Immunol*. 2022.

Eficácia nas doenças reumatológicas

1. Tak PP, et al. Sustained Inhibition of Progressive Joint Damage With Rituximab Plus Methotrexate in Early Active Rheumatoid Arthritis (IMAGE). *Ann Rheum Dis*. 2012.
2. Lal P, et al. Inflammation and Autoantibody Markers Identify Rheumatoid Arthritis Patients With Enhanced Clinical Benefit Following Rituximab. *Arthritis Rheum*. 2011.

BASE CIENTÍFICA

Referências (continuação)

Vacinação

1. Bass AR, et al. 2022 American College of Rheumatology Guideline for Vaccinations in Patients With Rheumatic and Musculoskeletal Diseases. *Arthritis Care Res.* 2023.
2. Kamboj M, et al. Vaccination of Adults With Cancer: ASCO Guideline. *J Clin Oncol.* 2024.
3. Mikulska M, et al. Vaccination of Patients With Haematological Malignancies (ECIL 7). *Lancet Infect Dis.* 2019.

Viagens e paciente imunossuprimido

1. Buchan CA, Kotton CN; AST Infectious Diseases Community of Practice. Travel medicine, transplant tourism, and the solid organ transplant recipient. *Clin Transplant.* 2019.
2. Kotton CN, Kroger AT, Freedman DO. Immunocompromised Travelers. *CDC Yellow Book.* 2025.

Atividade física

1. Collier-Bain HD, et al. A Single Bout of Vigorous Intensity Exercise Enhances the Efficacy of Rituximab Against Human Chronic Lymphocytic Leukaemia B-Cells Ex Vivo. *Brain Behav Immun.* 2024.
2. Avancini A, et al. Physical Activity Guidelines in Oncology: A Systematic Review. *Crit Rev Oncol Hematol.* 2025.

Segurança alimentar

1. Diretrizes de segurança alimentar para pacientes imunossuprimidos – American Society of Transplantation; recomendações pragmáticas ASCO / EBMT.
2. Parâmetros de temperatura de cozimento e conservação – USDA e FDA (Food Safety guidelines).



Importante

Este guia é educativo e resume evidências de forma acessível. Ele não substitui as orientações individuais da sua equipe de saúde, que sempre têm prioridade.



DR. VICTOR BERÇOT

REUMATOLOGISTA

**“Informação clara é o primeiro passo para
viver o seu tratamento com **segurança e
tranquilidade.**”**

CRM 235.187 | RQE 104.367

Guia do Paciente • Rituximabe • Material educativo de distribuição gratuita.

Não substitui a consulta médica. 1ª edição.