



“

**MANUAL DE ORIENTAÇÃO DIETÉTICA PARA  
PACIENTES EM TRATAMENTO ONCOLÓGICO**

---

**DANIELA MONACO**

6 edição - 2020



**DANIELA MÔNACO**  
NUTRIÇÃO PARA A VIDA

**Introdução:**

A desnutrição calórica proteica em indivíduos com câncer pode ser muito frequente. Os principais fatores determinantes da desnutrição são a redução na ingestão total de alimentos, as alterações metabólicas provocadas pelo tumor e o aumento da demanda calórica pelo crescimento do tumor. Com isso o sistema imune fica prejudicado e a terapia nutricional exerce papel importante durante o tratamento oncológico.

A assistência nutricional deve ser realizada nos pacientes com câncer nas diferentes fases da doença e do tratamento. Uma alimentação adequada durante o tratamento pode contribuir para o bem estar e fortalecimento do sistema imunológico e qualidade de vida do paciente.

A nutrição é importante e vital para a saúde. Pacientes portadores de câncer com bons hábitos alimentares podem ter mais disposição para enfrentar os efeitos colaterais do tratamento, adquirir menos infecções e estar apto a ter vida normal, praticar exercícios e desenvolver as atividades do cotidiano.

Por outro lado, sobrepeso e obesidade tem sido um problema crescente no Brasil, uma vez que são fatores de risco para vários tipos de câncer e associa-se ao consumo muito elevado de alimentos ultraprocessados, que contêm altos teores de gordura e açúcar.

Nosso principal compromisso na Oncocamp é com a vida, com a qualidade de vida dos nossos pacientes e para isso disponibilizamos de uma equipe altamente especializada para o cuidado integral do paciente oncológico.

Este manual tem por objetivo auxiliar o paciente em relação aos cuidados nutricionais durante o período de tratamento. Consulte seu nutricionista para orientação e um acompanhamento individualizado.

## **1) Alimentação Equilibrada durante o Tratamento de Câncer.**

O que e quanto comer não são decisões simples para muitas pessoas. Fatores como preferências, hábitos familiares e culturais, relações psicológicas, processos de doença afetam o consumo alimentar de um indivíduo.

Uma alimentação saudável é sempre vital para a saúde e tem um papel importante nos processos de doenças.

A boa nutrição é fundamental para pacientes em tratamento oncológico e auxiliam no manejo dos sintomas, qualidade de vida e recuperação ou melhora do estado nutricional.

- Pacientes com boa alimentação durante o tratamento tem mais condições de vencer os efeitos colaterais e enfrentar, com êxito, a administração de doses mais altas de certos medicamentos;
- Um planejamento alimentar adequado e individualizado pode ajudar a manter o bem-estar e qualidade de vida, contribuindo para preservação do estado nutricional do paciente;
- Quando não se ingere a quantidade suficiente ou o tipo correto de alimento, o corpo utiliza os nutrientes que tem armazenado para servirem de fonte de energia, proteínas. O resultado é que as defesas naturais se enfraquecem, e o corpo não consegue combater as infecções. No entanto, esse sistema de defesa é importantíssimo para quem tem de enfrentar o tratamento.

### **O que é uma alimentação saudável?**

A alimentação saudável contém as quantidades de nutrientes essenciais e as calorias necessárias para prevenir deficiências e excessos nutricionais. Fornecem o equilíbrio correto de todos os nutrientes como carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais e fibras para reduzir riscos de doença, e são parte de um estilo de vida completo e produtivo.

Consulte o nutricionista para elaborar um planejamento alimentar individualizado, considerando as necessidades nutricionais adequadas, os hábitos alimentares e as dificuldades decorrentes do tratamento, assim como a necessidade de intervenção nutricional.

## PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Guia para escolha dos alimentos

**Dieta de 2000kcal**



Philippi ST, organizador. Pirâmide dos alimentos. Fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008

**Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários**  
**Faça 6 refeições no dia** (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

**SONIA TUCUNDUVA PHILIPPI**

### 2) Terapia Nutricional do Paciente Oncológico

A desnutrição proteico-calórica é frequentemente diagnosticada em pacientes portadores de câncer. Pequenas perdas de peso antes da terapia podem comprometer o estado nutricional do paciente. Por isto, a importância de uma avaliação nutricional antecipada e uma medida de intervenção preventiva é fundamental. Por outro lado, sobrepeso e obesidade também requerem atenção e cuidados nutricionais específicos durante o tratamento oncológico.

O acompanhamento nutricional é importante na prevenção e tratamento da desnutrição e obesidade e exercem papel importante no cuidado nutricional de pacientes oncológicos.

A prescrição dietética individualizada pode atenuar necessidades mais complexas e deve considerar os hábitos dos pacientes e tolerâncias individuais durante e após o tratamento. O sucesso da sua implementação requer instrução do paciente e de seus familiares pelo nutricionista.

### **Tipos de terapia nutricional que podem ser utilizados no paciente com câncer**

- Alimentação via oral
- Suplementação via oral
- Terapia nutricional enteral
- Terapia nutricional parenteral

A escolha da via deve ser determinada conforme o estado clínico e nutricional do paciente. A terapia nutricional oral é a primeira opção, desde que o trato gastrointestinal (TGI) esteja apto para receber nutrientes, além de ser a via mais fisiológica e de fácil acesso. Dessa forma, a terapia nutricional oral deve ser indicada sempre que o paciente apresentar uma ingestão alimentar pela via oral convencional < 60% das necessidades nutricionais.

Cabe ao seu nutricionista orientá-lo sobre a melhor terapia para o seu caso e risco nutricional, após triagem nutricional e identificação do risco nutricional.

### **Objetivos da Terapia nutricional**

- Prevenir ou reverter a deterioração do estado nutricional.
- Evitar a progressão para um quadro de caquexia.
- Auxiliar no manejo dos sintomas do tratamento.
- Aumentar a resposta Imune.
- Promover melhor qualidade de vida e capacidade funcional ao paciente.
- Contribuir com uma melhor ingestão alimentar

### **3) Problemas Nutricionais resultantes do tratamento**

A quimioterapia e a radioterapia podem causar efeitos adversos aos pacientes, entre eles, a toxicidade ao TGI, que pode provocar reações como náusea, vômito, mucosite, diarreia, constipação, alteração no paladar, boca seca e alteração na absorção de nutrientes.

Ambos os tratamentos podem acarretar em redução da ingestão alimentar, além da ocorrência de aversões a alimentos específicos e comprometer o estado físico, imunológico e nutricional, sendo que a terapia nutricional auxilia no manejo dos sintomas, evitando a caquexia, e contribuindo para a melhora da qualidade de vida do paciente. (CNNO – INCA – 2015).

**QUIMIOTERAPIA**

- Perda do apetite
- Alterações de paladar
- Mucosite, estomatite, esofagite, queilose, glossite
- Constipação
- Diarréia, má absorção
- Náusea, vômito, anorexia
- Anemia
- Função imunológica reduzida
- Ganho de peso

**RADIOTERAPIA**

- Náusea, vômito e perda geral do apetite
- Alterações de paladar e apetite
- Problemas dentários
- Mucosite
- Estenose esofágica, por radiação no tórax
- Diarréia e má-absorção
- Função imunológica reduzida
- Boca seca
- Dificuldade de deglutição

**IMUNOTERAPIA**

- Febre
- Náuseas e vômitos
- Perda de peso
- Diarréia
- Anorexia
- Boca seca
- Alterações de paladar

**CIRURGIA**

Antes da cirurgia, poderá ser prescrita uma nutrição específica, para preparar o paciente para a cirurgia.

Após a cirurgia, alguns pacientes podem necessitar de terapia nutricional enteral ou parenteral, até a readaptação a alimentação normal, dependendo do caso e extensão da cirurgia.

#### 4) Orientações dietéticas para minimizar os efeitos colaterais da terapia antineoplásica.

A quimioterapia e a radioterapia podem resultar em toxicidade para o trato gastrointestinal, como o surgimento de efeitos colaterais como:

- Náuseas e vômitos
- Anorexia
- Diminuição do paladar
- Diarréia
- Mucosite e úlceras
- Constipação intestinal
- Plenitude gástrica
- Xerostomia (Boca Seca)
- Disfagia (Dificuldade para engolir)
- Odinofagia (Dor ao engolir)
- Esofagite
- Saciedade precoce
- Constipação intestinal
- Neutropenia

A ingestão oral pode ser insatisfatória; portanto, a intervenção nutricional através da orientação dietética e prescrição de suplementos pode ser necessária para os pacientes durante a terapia antineoplásica.

Pacientes portadores de câncer em tratamento com orientação nutricional inicial à terapia, podem adquirir bons hábitos alimentares para enfrentar os efeitos colaterais do tratamento e manter ou recuperar o estado nutricional, com melhora da qualidade de vida para o paciente.

Os pacientes que se encontram em tratamento podem apresentar náuseas e vômitos, de menor ou maior intensidade. Os sintomas podem ocorrer principalmente no dia da aplicação e nos dias subseqüentes.

A oferta simultânea de alimentos e drogas tóxicas para o tubo digestivo, pode levar a aversão alimentar. Assim, o paciente relaciona determinados alimentos com náuseas e vômitos, enquanto a verdadeira causa destes sintomas é a terapia anti-neoplásica. O alimento recém introduzido passa a ser erroneamente associado aos sintomas causados pelo tratamento.



A intervenção nutricional é importante fator adjunto do tratamento, uma vez que pode prevenir ou reverter os sintomas, favorecendo o controle da desnutrição, sobrepeso e obesidade.

Os principais benefícios da terapia nutricional são:

- Aumento da competência imune
- Diminuição das infecções oportunistas
- Melhora da tolerância aos tratamentos
- Melhor qualidade de vida

As orientações à seguir são sugestões práticas para auxiliar com os efeitos colaterais do tratamento, que possam afetar seus hábitos alimentares. Experimente todas as orientações até encontrar a que ofereça melhor resultado para você. Converse sempre com seu nutricionista, para um planejamento e adequações individualizadas nesta fase do tratamento.

## Náuseas e Vômitos

São relatados pelos pacientes como o efeito colateral mais desagradável do tratamento. Aproximadamente 30% das drogas quimioterápicas podem provocar náuseas e vômitos. Alguns pacientes acabam desenvolvendo estímulos condicionados, ou seja, associam o tratamento com os efeitos e então eles aparecem. Seu médico, pode orientar o uso de antieméticos sempre que necessário.

Lembre-se: Dê uma chance ao alimento.

Náuseas:

Experimente:

- Mingau de aveia com frutas
- Torradas
- Biscoitos integrais
- Bolachas secas (água)
- Alimentos frios
- Sucos de frutas, frutas em pedaços

Evite:

- Alimentos quentes
- Alimentos gordurosos
- Alimentos fritos
- Alimentos muito doces
- Condimentos, pimentas
- Alimentos com odores fortes
- Evitar jejuns prolongados

- Água de coco gelada
  - Picolé de frutas
  - Iogurte
  - Raspadinha de gelo
  - Picolé de limão
  - Alimentos mais secos, cítricos, salgados e gelados
  - Gengibre em infusão, como tempero ou adicionado a sucos
- Líquidos com as refeições

Faça uma dieta fracionada, comendo pequenas quantidades frequentemente e vagarosamente (6-8 porções ao dia). É importante, a conscientização do paciente em relação a necessidade de se alimentar, apesar dos sintomas.

Evite a ingestão de líquidos junto às refeições.

Evite comer em locais abafados, quentes ou que tenham cheiros de comida, que possam causar náuseas.

Não tente ingerir seus alimentos preferidos quando sentir náuseas. Isso poderá criar repugnância permanente por esses alimentos

Descanse após refeições, pois a atividade pode retardar a digestão. É melhor descansar sentado durante cerca de 1 hora após as refeições.

Evite comer uma ou duas horas antes da QT ou RT, se a náusea ocorrer durante o tratamento.

Tente descobrir quando a náusea ocorre e qual é sua causa (determinados alimentos, acontecimentos, ambiente).

Introduza mudanças no seu plano alimentar. Fale com seu médico e/ou nutricionista e não deixe de se alimentar.

Vômitos:

O vômito pode seguir-se à náusea e ser provocado pelo tratamento, por odores de alimentos, pela presença de gases no estômago.

Se o vômito for intenso ou durar alguns dias entre em contato com o seu médico.

Com grande frequência, controlando-se a náusea evita-se o vômito.

#### Experimente:

- Após o vômito:
- Beber pequenas quantidades de líquidos 50ml de 20/20 minutos (se conseguir manter os líquidos no estômago)
- Após os líquidos experimente uma dieta líquida fracionada até conseguir retornar a alimentação normal, gradualmente.
- Faça uma dieta fracionada, se conseguir manter os alimentos no estômago, comendo de 2/2 horas, conforme sua tolerância.
- Fazer cubos de gelinho de frutas pode ajudar.

#### Evite:

- Comer enquanto os vômitos não estiverem controlados.
- Evitar jejuns prolongados.

### **Perda de Apetite (Anorexia)**

A perda ou a falta de apetite é um dos problemas mais comuns do tratamento.

Vários fatores afetam o apetite, inclusive o mal-estar (náuseas e vômitos), o estado emocional, dentre outros.

As sugestões a seguir podem auxiliá-lo a tornar mais agradável a hora das refeições.

- Varie as cores dos alimentos servidos no seu prato. Arranje-os atrativamente.
- Não coma com pressa.
- Ocupe-se com suas atividades normais. No entanto, se não estiver com vontade e não quiser participar delas, não se sinta obrigado a isso.
- Tente mudar a hora, o lugar e o ambiente onde comer. Coloque uma mesa colorida, ouça música suave enquanto come. Coma com outras pessoas.
- Pequenas refeições ao longo do dia podem dar melhores resultados
- Prepare lanches saudáveis para os intervalos

**Experimente:**

- Dieta fracionada (6 – 8 refeições/dia)
- Utilizar em suas refeições os alimentos de sua preferência
- Incluir com frutas, sorvetes, vitaminas
- Variar as cores dos alimentos no seu prato
- Utilizar temperos naturais nas preparações
- Se necessário, utilizar suplementos nutricionais hipercalóricos e hiperproteicos orientados pela nutricionista.

**Evite:**

- Ficar sem se alimentar

**“NÃO DÊ A VOCÊ QUALQUER RAZÃO PARA NÃO SE ALIMENTAR”**

**Dores na boca ou na garganta**

A radioterapia, os medicamentos contra o câncer e as infecções, freqüentemente produzem sensibilidade na boca ou nas gengivas e dores de garganta ou no esôfago.

Certos alimentos podem irritar ainda mais a boca que já está sensível, dificultando a mastigação e a deglutição.

A escolha correta do alimento e a adoção de cuidados especiais com a boca podem facilitar o ato de comer, além de uma avaliação com o dentista da equipe multidisciplinar.

**Experimente:**

Alimentos fáceis de mastigar e engolir como:

- Vitamina de frutas
- Bananas amassadas, purês de frutas, creme de abacate
- Melancia
- Queijo cottage
- Purê de batatas
- Macarrão
- Queijos cremosos
- Cremes, pudins,

**Evite:**

- Frutas cítricas e seus sucos (laranja, tangerina, alimentos condimentados ou salgados
- Alimentos duros, ásperos ou secos, como legumes crus, granola, torradas, biscoitos.

- Ovos mexidos
  - Mingau de aveia
  - Purê de legumes
  - Carne moída
- 
- Cozinhe os alimentos até que fiquem pastosos e bem cozidos
  - Corte tudo em pedaços pequenos
  - Use liquidificador ou processador para fazer purês.
  - Experimente comer os alimentos frios ou na temperatura ambiente. A comida quente pode irritar a boca e a garganta já sensíveis.
  - Se os dentes e as gengivas estiverem sensíveis, o dentista poderá recomendar algum produto especial para a higiene bucal e para o tratamento.

### **Alterações no paladar e olfato (Disgeusia e Disosmia)**

O termo disgeusia significa distorção ou diminuição do paladar. Os problemas vão desde paladar distorcido a uma completa perda de paladar. O sintoma mais comum é a sensação de paladar alterado ou sentido de gosto metalizado.

As sensações de olfato e paladar podem mudar durante o período de tratamento, devido a uma condição de perda ou enfraquecimento da sensação gustativa. Os alimentos podem parecer ter gosto amargo ou metálico, especialmente a carne ou outros alimentos ricos em proteínas. Outros parecerão ter menos sabor.

#### **Experimente:**

- Alimentos bem temperados, com sabor forte
- Utilizar ervas aromáticas para temperar os alimentos como: salsinha, cebolinha, orégano, alecrim, manjericão, hortelã, cúrcuma, limão, alho poró.
- Alimentos mais prazerosos no dia a dia
- Fracionar os alimentos (6-8 porções pequenas ao dia)
- Modificar a consistência das preparações
- Preparar pratos coloridos, que estimulem a alimentação

#### **Evite:**

- Alimentos brandos, com poucos temperos;
- Ficar sem se alimentar

- Se apresentar intolerância à carne, utilize peixe, frango, peru, ovos e produtos derivados do leite.
- Melhore o aroma da carne de vaca, frango ou peixe deixando-a de molho em sucos doces de frutas, molhos agridoce ou acrescentando limão às preparações.
- Em caso de aporte nutricional insuficiente, faz-se necessário utilizar suplementos nutricionais, orientados pela nutricionista

### **Xerostomia - “boca seca”**

A quimioterapia e a radioterapia na cabeça ou na região do pescoço podem reduzir o fluxo de saliva, causando “boca seca”. Essa sensação causa desconforto, dificultando a mastigação e deglutição, podendo inclusive alterar o sabor dos alimentos, favorecendo a inapetência.

As sugestões abaixo podem ajudar a enfrentar esse problema.

#### **Experimente:**

- Pudins, purês de legumes, iogurtes, sorvetes, queijos cremosos, vitamina de frutas
- Aumentar o consumo de água durante o dia
- Preparações com molhos
- Limão nas saladas e legumes
- Picolé de frutas

#### **Evite:**

- Alimentos ácidos ou muito salgados
  - Temperos fortes como pimentas e cravos
  - Alimentos ásperos como: farelos, cereais crus, torradas
  - O consumo de café, chá e refrigerantes que contenham cafeína
- 
- Utilize goles de água, água de coco, sucos de frutas, frequentemente para facilitar a deglutição.
  - Mantenha os lábios protegidos com manteiga de cacau
  - Alimentos frios ou a temperatura ambiente são melhor tolerados.
  - Se necessário, liquidificar os alimentos, ou embeber os alimentos em leite, chás.
  - Dar preferência aos alimentos umedecidos.

- Preparar pratos visualmente agradáveis e coloridos.
- Ingerir líquidos junto com as refeições para facilitar a mastigação e deglutição em pequenos goles.

## Diarréia

É um dos efeitos indesejados que pode surgir com a quimioterapia, mas também pode estar relacionado à ansiedade, nervosismo, alimentação e outras medicações.

O primeiro cuidado é com a alimentação, que passa a ter uma finalidade muito importante neste período, assim como a hidratação.

A diarréia pode ocasionar desconforto abdominal, acompanhada de distúrbios hidroeletrólíticos e problemas absorptivos, podendo causar outros problemas, como desidratação e aumentar o risco de infecção.

Entre em contato com seu médico se a diarréia for intensa ou durar mais de dois dias.

### Experimente:

- Hidratar-se bem durante o dia com sucos de caju, maçã, água, água de coco
- Preparações a base de maisena, purê de batata, mandioca, mandioquinha, arroz, macarrão, cará
- Preparar purês sem leite
- Ingerir caldo de carne
- Fécula de batata
- Ovos cozidos
- Frutas / sucos: caju, goiaba, maçã, banana e limão
- Ingerir líquidos isotônicos ao longo do dia

### Evite:

- Frutas como: laranja, mamão, manga, ameixa, mexerica.
  - Ingerir frutas com casca e bagaço
  - Salada crua, verduras refogadas, legumes, feijão, ervilha e milho
  - Leite e seus derivados (iogurte, coalhada, creme de leite)
  - Alimentos integrais como: arroz integral, aveia, pão integral, farelos, sementes, germen de trigo
  - Picles, azeitona e molhos com vegetais
  - Frutas secas, amendoins, pipoca, coco
  - Frituras e alimentos gordurosos
  - Café, sacarose, lactose
- 
- Faça uma dieta fracionada comendo várias vezes ao dia (6-8 refeições ao dia)

- Procure ingerir alimentos e líquidos que contenham sódio e potássio, pois estes sais minerais muitas vezes são eliminados durante a diarreia. Opte por caldos de carne com batata, caldos de sopas sem gorduras, banana, batatas cozidas e bebidas isotônicas.
- Pode ser necessário, suspender temporariamente o consumo de leite e derivados ou optar pelo consumo de leite pobre em lactose. Converse com sua nutricionista para um planejamento adequado e individualizado.

## Constipação

Outro efeito da quimioterapia e radioterapia, que também pode ter diferentes etiologias como o uso de medicações, alimentação incorreta e ausência de exercícios físicos.

As medidas de controle iniciam-se com a alimentação que passa a ser rica em fibras, estímulo a hidratação e se necessário, suplementação de fibras, orientadas pela nutricionista.

Em casos necessários, utiliza-se medicação, após orientação médica.

### Experimente:

- Bater ameixa seca com iogurte e aveia
- Frutas como laranja, mamão, abacaxi, mexerica, manga, pêra, ameixa, sempre que possível com casca e bagaço. Utilize de 3-5 porções por dia
- No almoço e jantar: saladas cruas, verduras refogadas, legumes, feijão, milho
- Acrescentar cereais integrais no dia alimentar: arroz integral, pão integral, aveia, farelo de trigo, musli, granola.

### Evite:

- Preparações à base de maisena,
  - Pão branco
  - Bolo com farinha branca
  - Arroz branco, macarrão
  - Batata, purê de batata.
- 
- Utilize de 8 a 10 copos de líquidos por dia incluindo água, sucos de frutas, água de coco.
  - Realize seis refeições ao dia mastigando bem os alimentos e mantendo regularidade nos horários.
  - Pode ser necessário, a utilização de módulo de fibra dietética. Consulte seu nutricionista para prescrição individualizada.



## Ganho de peso

Durante o tratamento do câncer de mama, pode ocorrer ganho de peso e o paciente evoluir para sobrepeso e obesidade.

Em alguns casos, o excesso de calorias na alimentação provenientes de uma dieta desbalanceada, rica em gorduras, doces e frituras pode levar ao ganho de peso. Associado a alimentação inadequada, podemos destacar também casos de ansiedade, que podem aumentar o consumo de alimentos hipercalóricos. Consulte sua nutricionista para uma orientação adequada e individualizada.

Não faça “dietas” sem orientações, ou restrições severas na rotina alimentar. Isso pode ser prejudicial a sua saúde e seu tratamento.

É fundamental neste período fazer escolhas alimentares saudáveis, e sentir-se bem durante o tratamento. Por isso, opte por um plano alimentar individualizado e saudável, com orientação nutricional especializada.

## Mucosite e Úlceras Orais

Também chamada de estomatite. É caracterizada pelo surgimento de úlceras na boca e língua.

Algumas vezes provoca apenas sensibilidade a alimentos ácidos e quentes, mas na maioria dos casos compromete seriamente a ingestão dos alimentos. A higiene adequada é fundamental e deve ser observada cuidadosamente.

### Experimente:

- Alimentos como caldos, sopas, vitaminas de frutas
- Uma dieta pastosa e alimentos mais macios
- Alterar textura e temperatura dos alimentos
- Alimentos macios e de fácil deglutição: melão, uva, banana cozida, pêra mole, pêssego, melancia, purês queijos cremosos, pudins, ovos mexidos, mingau, líquidos
- Liquidificar os alimentos
- Utilizar alimentos à temperatura ambiente, frios ou gelados

### Evite:

- Sucos e frutas cítricas, alimentos crus, pães, entradas temperadas, alimentos muito frios, picles, comidas salgadas e apimentadas, torradas, granola.
- Alimentos secos, duros e picantes
- Vegetais frescos crus

- Diminuir o sal das preparações.
- Modificar a consistência da dieta, de acordo com o grau de comprometimento

### Saciedade Precoce

Saciedade Precoce pode se manifestar com a sensação de “estômago cheio” muito rapidamente.

#### Experimente:

- Fazer pequenas refeições várias vezes ao dia utilizando alimentos mais leves
- Alimentar-se devagar
- Aumente o fracionamento da dieta (6 – 8 refeições/dia)
- Utilizar frutas sem casca ou bagaço
- Utilizar legumes cozidos
- Priorizar sucos de frutas mistas
- Preparar caldos de feijão e de legumes
- Não ingerir líquidos com as refeições
- Diminuir o sal das preparações
- Utilizar carnes magras, cozidas, desfiadas ou moídas.
- Ervas aromáticas e condimentos nas preparações

#### Evite:

- Alimentos gordurosos, frituras, manteiga e molhos ricos em gordura
- Líquidos junto às refeições
- Café, bebidas alcoólicas, refrigerantes ou qualquer bebida gaseificada

### Neutropenia

A neutropenia está associada ao aumento de infecções oportunistas, incluindo às causadas por alimentos, podendo ocorrer no período em que os pacientes estão imunodeprimidos.

As orientações adequadas quanto aos cuidados com a dieta e com os alimentos são imprescindíveis neste período e durante o tratamento.

O paciente deve ser orientado a:

- Higienizar frutas/verduras com sanitizantes, antes do consumo
- Utilizar água potável filtrada e fervida ou mineral em embalagens não reutilizáveis
- Ingerir apenas frutas de casca grossa consumindo apenas a polpa.
- Utilizar frutas de casca fina somente cozidas
- Utilizar vegetais cozidos
- Ingerir leites e derivados somente pasteurizados
- Ingerir carnes e ovos bem cozidos
- Atenção à segurança alimentar em estabelecimentos.
- Ingerir condimentos e grãos somente cozidos
- Não consumir oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes)
- Não consumir chás em sachês ou de folhas secas
- Preferir consumir os alimentos industrializados, em embalagens individuais, para consumo imediato
- Evitar carnes industrializadas e ultraprocessados

## 5) Cuidados com Alimentação durante o tratamento

Na véspera do dia da quimioterapia e radioterapia, deve-se:

- Ingerir bastante líquido para hidratar-se com água, água de coco, sucos de frutas;
- Alimentar-se bem, porém sem cometer excessos;
- Evitar bebidas alcoólicas e comidas gordurosas

No dia em que realizar quimioterapia e dias depois deve-se:

- Ingerir de 8 a 10 copos líquidos por dia como água, chás, sucos, leite, água de coco e vitaminas;

Ingerir frutas à vontade

Após a sessão de quimioterapia/radioterapia, mantenha uma alimentação à base de refeições leves e nutritivas:

- Evite: alimentos condimentados, oleosos e frituras, crustáceos, carnes de porco, carnes com gordura, bebidas alcoólicas.

Procure dar uma chance ao alimento. Lembre-se de que o que parece desinteressante hoje, pode parecer bem melhor amanhã.

É muito importante comer alimentos com bom valor nutricional, já que muitos nutrientes podem ficar armazenados no seu organismo.

Ambiente faz a diferença – Uma mesa bem posta, com alimentos coloridos e variados pode motivá-lo a alimentar-se melhor.

Alimentar-se em companhia, ouvir música durante as refeições, ir à restaurantes são algumas sugestões que podem lhe ajudar a melhorar o interesse pela alimentação.

## **6) Suplementação Oral**

A alimentação oral é a mais fisiológica e deve ser sempre a via preferida para a nutrição.

O ato de se alimentar traz consigo aspectos culturais, religiosos, experiências de vida e deve ser um momento de prazer.

Na presença de doença este cenário modifica-se significativamente, em especial durante o tratamento do câncer, cujos sinais e sintomas alteram o comportamento alimentar. O que era um prazer passa-se a um momento de dores, mal-estar, principalmente se acompanhado das intercorrências decorrentes do tratamento do câncer. Isso leva o paciente a apresentar aversão, até mesmo aos alimentos habitualmente consumidos.

O nutricionista é o profissional responsável por auxiliar nesta mudança de comportamento alimentar, e adaptar o plano alimentar à nova condição de tolerância e aceitabilidade dos alimentos.

Em muitos casos, somente a alimentação via oral não é suficiente para atingir os objetivos da terapia nutricional durante tratamento, ou seja, manter e recuperar o estado nutricional dos pacientes. Assim sendo, torna-se necessário à utilização concomitante a dieta via oral, o uso de suplementos alimentares nutricionalmente completos, com o objetivo de aumentar a oferta calórica e protéica do plano alimentar do paciente.

Existem vários suplementos nutricionais disponíveis no mercado com nutrientes específicos, sabores diferenciados para melhorar a aceitação do paciente, contribuindo com a recuperação do estado nutricional.

Estes suplementos devem ser prescritos pelo nutricionista e/ou médico, considerando-se as necessidades nutricionais específicas, assim como; patologias pré-existentes, presença de diarreia e outros sinais e sintomas a serem avaliados pela equipe multidisciplinar, e principalmente pelo nutricionista que atua na área de oncologia.

## **7) Hidratação**

Os requerimentos hídricos para pacientes em quimioterapia e radioterapia são semelhantes aos de indivíduos saudáveis, que é de 1,0 ml/kcal ou 30-35 ml/kg de peso ideal. Ajustes são necessários na presença de desidratação e retenção hídrica.

Utilize para hidratação água, água de coco, sucos naturais, sopas líquidas, vitaminas de frutas, frutas como melancia, laranja; fracionados em pequenas porções durante o dia.

## **8) Cuidados Paliativos**

Cuidado paliativo é uma abordagem que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos pacientes e seus familiares diante de uma doença, por meio da prevenção e do alívio do sofrimento e de identificação, avaliação impecável e tratamento da dor e de outros sintomas de ordem física, psicossocial e espiritual.

A assistência em cuidados paliativos deve ser ativa, contínua, integral, humanizada e multidisciplinar, priorizando o controle da dor, o conforto físico e emocional e o alívio dos sintomas e do sofrimento. Uma avaliação precoce e adequada é indispensável para a elaboração de um plano integral de cuidados, individualizado e adaptado a cada momento da evolução da doença.

Um dos objetivos dos cuidados nessa fase é reduzir o impacto causado pela presença de sintomas, que, quando não controlados, influenciam negativamente a qualidade de vida, alterando as atividades cotidianas, a ingestão alimentar e o estado nutricional dos pacientes em tratamento, além de prejudicar as relações psicossociais e familiares.

A terapia nutricional proporciona papel preventivo, buscando assegurar as necessidades nutricionais, na tentativa de preservar o peso e a composição corporal e retardar o desenvolvimento da caquexia e da sarcopenia no paciente oncológico. Além disso, auxilia o controle de sintomas e a manutenção da hidratação satisfatória e atua

ressignificando o alimento, possibilitando a redução da ansiedade e o aumento da autoestima, do prazer e do bem estar.

No paciente oncológico, a qualidade de vida é diretamente influenciada por aspectos nutricionais e de composição corporal. A desnutrição e a sarcopenia é frequentemente apontada pelos pacientes, como causa da perda de função física, cognitiva e social.

Os benefícios e objetivos da terapia nutricional em pacientes oncológicos em cuidados paliativos, incluem preservar a integridade do TGI, prevenir ou diminuir déficits nutricionais, reduzir as complicações da desnutrição, controlar sintomas, controlar a sarcopenia, evitar desidratação, oferecer conforto, melhorar a capacidade funcional e a qualidade de vida.

Na Oncocamp contamos com uma equipe multidisciplinar para o cuidado integral aos pacientes em cuidados paliativos.

### 9) Diretrizes para Alimentação via oral, durante terapia antitumoral.

<b>PROBLEMA</b>	<b>ALIMENTOS MELHOR TOLERADOS</b>	<b>ALIMENTOS POUCO TOLERADOS /EVITAR</b>
Estomatite e esofagite	Líquida e pastosa, caldos, sopas, melão, uva, alimentos galados, alterar textura e temperatura dos alimentos.	Sucos cítricos, alimentos crus, pães, alimentos em grãos texturizados, alimentos muito quentes ou frios.
Xerostomia (boca seca) e produção de muco viscoso	Líquida e pastosa. Chá com limão, sucos, líquidos com sabor de limão, caldos de legumes, sucos naturais, água de coco, creme de frutas.	Néctares espessos e sopas creme espessas, cereais quentes espessos, pães, alimentos oleosos. Alimentos secos
Salivação escassa	Alimentos ricos em água, molhos, caldo de carnes, frango, peixe, salada de frutas, líquido durante as refeições, melão, verduras com molhos, preferir alimentos macios,	Alimentos secos, pães, carnes, biscoitos, banana, alimento muito quentes, álcool, evitar alimentos muito salgados, duros e ásperos

Perda do paladar	Aromas fortes, alimentos bem condimentados, dando ênfase na textura e aroma com temperos naturais como alecrim, cúrcuma, alho poró.	Alimentos brandos, carnes naturais, alimento com pouco sal e temperos
Alterações no Paladar	Alimentos frios, produtos lácteos, dar ênfase na experimentação, substituir as carnes se necessário, adicionar queijos e temperos naturais para intensificar o sabor	Carne vermelha, chocolate, chá, café, alimentos com pouco sal, evitar peixes de odor muito forte.
Náuseas e vômitos	Alimentos leves, em pequenas porções, pouco gordurosos, alimentos salgados, bebidas geladas tomadas devagar, torradas, bolacha de água e sal.	Alimentos gordurosos, doces, alimentos muito quentes e frios, evitar líquidos durante as refeições.
Diarréia	Alimentos a base de tubérculos como batata, mandioca, mandioquinha, arroz, carnes magras, caldos de carnes, reposição de líquidos com sucos, água de coco. Frutas como banana, maçã.	Frutas: mamão, Mexerica, laranja, pêra, manga, ameixa, com casca e bagaço, verduras refogadas, saladas cruas, feijão, milho, leite e derivados, alimentos gordurosos e cereais integrais
Constipação intestinal	Dieta rica em fibras, frutas diariamente, verduras, legumes, cereais integrais, feijões, ingestão de líquidos (8 a 10 copos/dia)	Maisena, molho branco. Bolos, farináceos, pão branco, macarrão, tortas, arroz branco

## 09) Reduza o seu risco de câncer

O número de tipos de câncer relacionados com a alimentação, segundo estimativas atuais, equivale aquele devido ao uso do tabaco, isto é, cerca de 30% das

mortes por câncer poderiam ser evitadas, com modificações do padrão da dieta ao longo da vida.

As recomendações sugeridas em seguida não devem ser tomadas como regime para tratamento de câncer ou de qualquer outra doença, mas como medidas comportamentais para melhorar a qualidade de vida.

## **Diretrizes da Sociedade Americana do Câncer na Dieta, Nutrição e Prevenção do Câncer**

### **1. Tenha um peso saudável**

Além de não fumar, manter um peso saudável é a coisa mais importante que você pode fazer para reduzir o risco de câncer.

A gordura corporal libera insulina, estrogênio e outros hormônios na corrente sanguínea, o que pode estimular o crescimento do câncer.

### **2. Seja fisicamente ativo**

A atividade física em qualquer forma pode ajudar a diminuir o risco de câncer. A atividade física também ajuda a prevenir o ganho de peso, excesso de peso e obesidade, o que aumenta o risco de câncer.

Os cientistas recomendam que tenhamos um mínimo de 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana.

Para a prevenção do câncer e controle de peso, níveis mais altos de atividade proporcionam ainda mais benefícios.

### **3. Coma uma dieta variada em grãos integrais, vegetais, frutas e feijão**

Basear nossas dietas em torno de alimentos vegetais, como vegetais, frutas, grãos integrais e feijões, que contêm fibras e outros nutrientes, pode reduzir nosso risco de câncer. Para uma boa saúde, recomenda-se que baseamos todas as nossas refeições em alimentos vegetais. Ao preparar uma refeição, procure encher pelo menos dois terços do seu prato com legumes, frutas, grãos integrais e feijões. Além de conter vitaminas e minerais, os alimentos vegetais são boas fontes de substâncias chamadas fitoquímicos, que são compostos biologicamente ativos, que podem ajudar a proteger as células do corpo de danos que podem levar ao câncer.



#### **4. Limite o consumo de fast-food e outros alimentos processados ricos em gordura, amido e açúcares**

Há fortes evidências de que consumir "fast-foods" e uma dieta "ocidental" são causas de ganho de peso, sobrepeso e obesidade, que podem estar ligados a doze tipos de câncer.

#### **5. Limitar o consumo de carne vermelha e processada**

A evidência de que a carne vermelha (carne bovina, suína e ovina) é uma causa de câncer colorretal, é convincente. Estudos mostram, no entanto, que podemos consumir quantidades moderadas (cozidos) por semana, sem um aumento mensurável no risco de câncer colorretal.

Mas quando se trata de carne processada (presunto, bacon, salame, cachorro-quente, linguiça), a evidência é tão convincente, e o risco de câncer começa a aumentar mesmo com consumo muito baixo. É por isso que o painel de especialistas aconselha limitar a carne vermelha e evitar carne processada.

#### **6. Limitar o consumo de bebidas adoçadas com açúcar**

Há fortes evidências de que o consumo de bebidas açucaradas provoca aumento de peso, sobrepeso e obesidade, associado a vários tipos de câncer.

#### **7. Limitar o consumo de bebida alcoólica**

Pesquisas anteriores mostraram que quantidades modestas de álcool podem ter um efeito protetor contra doenças coronárias.

Mas, para a prevenção do câncer, a evidência é clara e convincente: o álcool em qualquer forma é um potente carcinógeno. Está ligado a seis tipos diferentes de câncer. O melhor conselho para quem se preocupa com o câncer é não consumir bebida alcoólica.

#### **8. Não use suplementos para prevenção do câncer**

Para a maioria das pessoas, é possível obter uma nutrição adequada a partir de uma dieta saudável que inclua alimentos e bebidas adequados.

Os especialistas não desencorajam o uso de multivitamínicos ou suplementos específicos para aquelas populações que se beneficiam deles, como mulheres em idade fértil e idosos. Eles simplesmente alertam contra a expectativa de qualquer suplemento dietético para diminuir o risco de câncer, assim como uma dieta saudável. É sempre melhor discutir qualquer suplemento dietético com seu médico ou nutricionista.

### **9. Para as mães: Amamentar é importante para você e seu bebê**

De acordo com o relatório do especialista, a amamentação beneficia tanto a mãe quanto a criança.

Há fortes evidências de que a amamentação ajuda a proteger contra o câncer de mama na mãe. Existem duas razões para isso. Primeiro, a amamentação reduz os níveis de alguns hormônios relacionados ao câncer no corpo da mãe. Em segundo lugar, no final da amamentação, o corpo se livra de quaisquer células da mama que possam ter danos no DNA.

Além disso, bebês que são amamentados são menos propensos a se tornarem com sobrepeso e obesos. Crianças com sobrepeso e obesas tendem a permanecer acima do peso na vida adulta.

### **10. Com o diagnóstico de câncer, siga as recomendações:**

Qualquer pessoa que tenha recebido um diagnóstico de câncer deve receber orientação nutricional especializada.

Uma vez que o tratamento tenha sido concluído, procure seguir as recomendações de prevenção do câncer para dieta, atividade física e manutenção do peso saudável.

Para os sobreviventes de câncer de mama, existem evidências convincentes de que os fatores nutricionais e a atividade física predizem de forma confiável os resultados importantes do câncer de mama.

### **10) Diretrizes Gerais para Segurança Alimentar**

- Lavar as mãos sempre antes de comer;
- Manter em todos os aspectos os alimentos limpos na preparação, incluindo lavar as mãos antes de prepará-los, e lavar as frutas e vegetais sempre;
- Ter cuidados especiais na manipulação de carnes, peixes, aves e ovos; e sempre higienizar os utensílios, tábuas para cortes, e esponjas que entram em contato com a carne; manter as carnes separadas;
- Cozinhar em temperaturas adequadas; carnes, aves e frutos do mar devem ser bem cozidos e bebidas (leites e sucos) devem ser pasteurizados;
- Comidas preparadas com temperaturas baixas minimiza o desenvolvimento de bactérias;
- Quando comer em restaurantes, evitar alimentos que podem ser de fácil contaminação, como saladas, sushis, carnes mal passadas e ovos com gema mole.

## **11) Como enriquecer sua alimentação com proteínas e calorias.**

### **Recomendações para aumentar proteínas da dieta**

- Pode-se acrescentar proteínas à dieta sem aumentar a quantidade de alimentos ingeridos. Para isso siga as recomendações abaixo e consulte seu nutricionista para avaliar a indicação de dieta hiperprotéica:
- Acrescente queijo em sanduíches e carnes em sopas, molhos, bolinhos recheados, tortas, soufflês, panquecas, massas, arroz e purês.
- Acrescente requeijão ou queijos cremosos em doces em caldas, sobremesas gelatinosas, pudins.
- Utilize leite na preparação de pratos, molho branco. Acrescente leite em sopas, mingau.
- Acrescente leite em pó (2 colheres de sopa) à quantidade regular de leite.

- Acrescente leite em pó à cereais quentes, sopas, molhos, bolinhos de carne, croquetes, pastéis.
- Acrescente ovos cozidos em saladas com batata, legumes e verduras.
- Acrescente frutas secas, nozes, gérmen de trigo à frutas, sorvetes, iogurte e cremes.
- Acrescente caldo de carne às sopas
- Acrescente creme de amendoim em torradas, bolachas, panquecas, frutas fatiadas, sorvetes, iogurtes.
- Acrescente pedaços de carne e frango em legumes cozidos, verduras, molhos e massas de bolinhos, batatas assadas
  - Suplementos nutricionais prescritos pela nutricionista, conforme necessidades individuais.

**Importante:** não utilize ovos crus, que podem conter bactérias, pois o tratamento a que você está sendo submetido torna-o suscetível a infecções.

### **Recomendações para acrescentar calorias à dieta**

Na hora da alimentação, lembre-se de “algo mais” para acrescentar ao seu alimento de forma a torná-lo mais nutritivo, sem que você tenha que aumentar a quantidade da sua refeição.

Acrescente no seu dia alimentar:

- Queijo ralado e/ou azeite nas saladas, sopas, na carne ou sobre o prato de refeição já pronto.
- Ovos cozidos amassados no caldo de feijão, sopas, purês.
- Mel, geléia de frutas, em pães, cereais matinais, leite com frutas, iogurte
- Granola sobre salada de frutas, sorvetes, iogurte
- Frutas secas nos lanches, cereais matinais, tortas
- Pasta de amendoim em torradas, pães e bolos
- Suplementos nutricionais prescritos pela nutricionista, conforme necessidades individuais.

## Referências Bibliográficas

1. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Coordenação Geral de Gestão Assistencial. Hospital do Câncer I. Serviço de Nutrição e Dietética. MINISTÉRIO DA SAÚDE Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA) Volume II 2a Edição revista, ampliada e atualizada. Vol. II. 2016. 41-49 p.
2. Diretriz BRASPEN de Terapia Nutricional no Paciente com Câncer BRASPEN J 2019; 34 (Supl 1):2-32.
3. Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, et al. ESPEN Guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. 2017; 36 (1):11–48.
4. Ryan AM, Power DG, Daly L, Cushen SJ, Ní Bhuachalla É, Prado CM. Cancer-associated malnutrition, cachexia and sarcopenia: the skeleton in the hospital closet 40 years later. Proc Nutr Soc. 2016 May 20;75(2):199–211.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.
6. WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (2002 : Geneva, Switzerland) Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 2002.
7. Castillo-Martínez L, Castro-Eguiluz D, Copca-Mendoza ET, Pérez Camargo DA, Reyes-Torres CA, Damasco-Ávila EA, et al. Nutritional Assessment Tools for the Identification of Malnutrition and Nutritional Risk Associated with Cancer Treatment. Rev Inves Clin. 2018 Jun 5;70(3):121-5.
8. Arends J, Baracos V, Bertz H, Bozzetti F, Calder PC, Deutz NEP, et al. ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. Clin Nutr. 2017 Oct;36(5):1187–96.

9. Fearon K, Strasser F, Anker SD, Bosaeus I, Bruera E, Fainsinger RL, et al. Definition and classification of cancer cachexia: an international consensus. *Lancet Oncol.* 2011 May;12(5):489–95.
10. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, et al. Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing.* 2019;48(1):16-31.
11. Weimann A, Braga M, Carli F, Higashiguchi T, Hübner M, Klek S, et al. ESPEN guideline: Clinical nutrition in surgery. *Clin Nutr.* 2017;36(3):623-50.
12. Talwar B, Donnelly R, Skelly R, Donaldson M. Nutritional management in head and neck cancer: United Kingdom National Multidisciplinary Guidelines. *J Laryngol Otol.* 2016 May;130(S2):S32–40.
13. WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (2002 : Geneva, Switzerland) Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 2002.
14. PHILIPPI ST, et al. Pirâmide alimentar adaptada: Guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr., Campinas,* 12(1): 65-80, jan./abr., 1999

“

*Dedico este conteúdo a todos os meus queridos pacientes com quem aprendi que a alimentação não é só o caminho para uma vida melhor e sim uma escolha e um ato de amor.*

---

**DANIELA MONACO**

6 edição - 2020