



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA O PACIENTE EM TRATAMENTO ONCOLÓGICO



1. Orientações gerais:

- Procure manter a rotina alimentar e, respeite os horários das refeições. Evite pular refeições e ficar longos períodos em jejum;
- Hidratação oral: use água ou água aromatizada, conforme a orientação da equipe. Observe possíveis sinais de desidratação, como boca seca, lábios ressecados e intestino preso;
- Inclua diariamente frutas, verduras e legumes na sua alimentação. São ricos em nutrientes, como fibras, vitaminas e minerais, e vão contribuir para o bom funcionamento do intestino e garantir a oferta de todos os nutrientes de que o organismo precisa;
- Exclua os alimentos ultraprocessados da dieta (biscoitos recheados, embutidos, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, mistura para bolos, barra de cereal, refrigerantes...).

2. Em caso de falta de apetite:

- Faça pequenas refeições com intervalos de tempo menores entre elas, ou seja, coma várias vezes ao dia, em vez de grandes refeições;
- Não se preocupe em comer tudo que lhe servem, mas faça um esforço para consumir aquilo que mais lhe agrada;
- Tente não pular as refeições, mesmo que não tenha vontade de comer. Opte por alimentos de fácil mastigação, como mingaus, sopas e vitaminas;
- Prepare pratos coloridos e variados e, inclua novos alimentos em seu cardápio.

3. Em caso de enjoo:

- Alguns alimentos são capazes de piorar a sensação de enjoo e, por isso, deve evitá-los. Por exemplo: frituras, alimentos gordurosos, alimentos muito quentes, picantes ou muito condimentados, muito doces e com odores fortes;
- Alimentos gelados melhoram a sensação de enjoo. Sugestões: chupe picolés, de preferência caseiros, de frutas cítricas, como limão, maracujá, uva e morango; tome água aromatizada com gengibre. Chás preparados com gengibre também podem ajudar a melhorar o enjoo.

4. Em caso de alterações no paladar:

- Enxague a boca antes das refeições;
- Para diminuir a sensação de sabor que não aprecia nas preparações salgadas, adicione gotas de limão e ervas naturais (cuidado se estiver com lesões de boca);



- Se estiver com a sensação de gosto metálico na boca, evite consumir carne vermelha. Substitua-a por peixe, frango ou ovos, e utilize talheres de plástico ou outro material não metálico;
- Consuma alimentos bem temperados, dando ênfase ao aroma e à textura. Esses temperos devem ser naturais (exemplos: hortelã, manjerição, limão, salsa, cebolinha, coentro, cebola, alho, orégano etc.);
- Alimentos ricos em zinco e cobre ajudam na recuperação do paladar. Exemplos: milho, feijão, cereais de trigo, aveia, ovo, carne assada, ervilhas, pães integrais, vegetais folhosos escuros;
- A água pode ser sentida com gosto alterado. Aromatize-a com rodela de limão ou laranja, hortelã e/ou raspas de gengibre.

5. Sugestões para enriquecer as preparações:

- Adicione azeite ou outra gordura saudável (ex. manteiga ghee), creme de leite fresco ou gema de ovo em sopas, purês e mingaus;
- Mingaus e vitaminas de frutas também ficam mais calóricos se misturar farinhas, como as de aveia, amido de milho (Maisena), fubá e arroz. Atenção: as farinhas ultraprocessadas (mucilagens e farinhas multicereais) contêm muito açúcar na composição e, por isso, devem ter consumo restrito;
- Em sopas: varie os vegetais e adicione macarrão, carne, frango e ovo; adicione azeite de oliva (1 colher de sopa);
- Faça sucos compostos de duas frutas ou de uma fruta com um vegetal (exemplo: laranja + cenoura, laranja + banana + maçã);
- Em pães ou torradas caseiras, deve adicionar queijo, geleia de frutas ou mel;
- Opções de sobremesa: frutas, compotas de frutas ou sorvetes caseiros;
- Atenção: se é diabético, fique atento para não exagerar no consumo de açúcares.

Diarreia

A diarreia é caracterizada por três ou mais evacuações líquidas por dia, podendo causar desidratação pela perda de líquidos em excesso. Pode ser causada por quimioterapia, radioterapia, infecção ou sensibilidade a certos alimentos.

Nessa situação, siga as orientações abaixo:

- Beba bastantes líquidos durante o dia para garantir que a urina se mantenha clara. Isso é importante para repor a perda de líquidos que acontece com a diarreia. Os líquidos que podem ser consumidos são: água, água de coco, suco de fruta natural ou de polpa.
- Dê preferência aos alimentos que controlam ou evitam a diarreia, tais como:
 - Frutas: banana prata ou banana maçã, caju, maçã sem casca, pera sem casca, limão, goiaba sem casca e sem sementes, pêssago sem casca, maracujá, melão, melancia;
 - Sucos: goiaba, caju e limonada, de preferência coados;
 - Legumes cozidos: batata, beterraba, cenoura, chuchu, aipim, inhame, cará, abobrinha sem casca;
 - Cereais: arroz, macarrão, fécula de batata, farinha de arroz, creme de arroz, amido de milho, pão francês (de preferência torrado), farinha de tapioca (goma), bolacha de água e sal;
 - Chás: preto, erva mate, erva doce, erva cidreira, camomila, hortelã, maçã;
 - ovo cozido e carnes magras (frango sem pele, peixe sem couro ou carne vermelha sem gordura, cozidos, grelhados ou assados).
- Consumir preferencialmente leite e derivados com baixo teor de gordura (desnatados, semidesnatados);
 - Em caso de diarreia persistente (7 ou mais dias), a intolerância ao leite de vaca pode ser a causa. Se isto ocorrer, substitua o leite de vaca por leite de soja ou leite isento em lactose, mas discuta com a equipe de Terapia Nutricional. Essa intolerância pode não acontecer para os derivados do leite. Ou seja, você poderá continuar consumindo iogurtes e queijos brancos, de acordo com a tolerância. Experimente e observe!
- Evite frituras e alimentos gordurosos, inclusive amendoim, nozes, castanhas, amêndoas e coco;
- Evite alimentos enlatados, condimentos fortes, apimentados ou irritantes (como o café);
- Evite alimentos laxativos (que soltam o intestino), como:
 - Verduras cruas (vegetais folhosos);
 - Frutas: mamão, laranja, ameixa;

- Farelos integrais: aveia, trigo, linhaça;
- Alimentos açucarados, como doces concentrados (goiabada, marmelada, geleia de mocotó, marrom glacê, bananada), sorvetes industrializados, pudins e chocolates.

Lembre-se de lavar sempre as mãos, principalmente antes das refeições, para evitar contaminação, que pode levar a infecções intestinais.

O soro caseiro pode ser usado para evitar desidratação, podendo ser ingerido à vontade enquanto a diarreia e a sede persistirem. Prepare com: 1 copo de água + 1 colher (de sopa) rasa de açúcar + 1 colher (de café) rasa de sal. Se a diarreia for muito persistente e intensa (mais de 6 evacuações por dia) procure atendimento médico!

Fonte: Guia de Nutrição para Pacientes e Cuidadores - orientações aos usuários
www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia-nutricao-pacientecuidadores-4-edicao.pdf

www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/alimentacao

www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/alimentacao

USO DO TOILET 0 = dependente 5 = precisa de alguma ajuda parcial 10 = independente (pentear-se, limpar-se)	
TRANSFERÊNCIA (DA CAMA PARA A CADEIRA E VICE VERSA) 0 = incapacitado, sem equilíbrio para ficar sentado 5 = muita ajuda (uma ou duas pessoas, física), pode sentar 10 = pouca ajuda (verbal ou física) 15 = independente	
MOBILIDADE (EM SUPERFÍCIES PLANAS) 0 = imóvel ou < 50 metros 5 = cadeira de rodas independente, incluindo esquinas, > 50 metros 10 = caminha com a ajuda de uma pessoa (verbal ou física) > 50 metros 15 = independente (mas pode precisar de alguma ajuda; como exemplo, bengala) > 50 metros	
ESCADAS 0 = incapacitado 5 = precisa de ajuda (verbal, física, ou ser carregado) 10 = independente	

Interpretação: < 20 pontos: dependência total 20 a 35 pontos: dependência grave; 40 a 55 pontos: dependência moderada; 60 a 95 pontos: dependência leve; 100:independente

Prontuário

Equipe de Terapia Nutricional Avançada - ETERNA

Oncologista assistente:

Diagnóstico oncológico:

HMA:

HPP:

HF:

HS:

Avaliação Nutricional:

Exame Físico:

Antropometria:

Peso: Altura:

CBE:

CPE:

Metas nutricionais:

Exames laboratoriais:

HD:

Conduta: