



Cartilha

# **ALIMENTAÇÃO**

durante a

# **QUIMIOTERAPIA**

Francisca Paula Oliveira Santos | Maria Izabel Fontes Martins | Suanny Mendes da Silva

Orientadora: Nicole Debia



# Autores



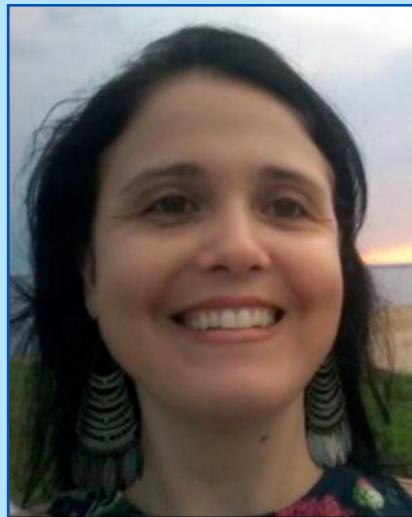
Francisca Paula Oliveira Santos



Maria Izabel Fontes Martins



Suanny Mendes da Silva



Orientadora:  
Me. Nicole Debia

# Introdução a Cartilha

Adotar hábitos alimentares saudáveis durante o tratamento quimioterápico é de extrema importância e irá contribuir para evitar a perda de peso e amenizar os efeitos colaterais que podem prejudicar sua qualidade de vida e até mesmo comprometer seu tratamento.

O objetivo desse manual é orientar você paciente e seus familiares e cuidadores sobre os manejos e cuidados na alimentação durante o enfrentamento dos possíveis efeitos indesejáveis causados pela quimioterapia.

As orientações contidas neste manual não substituem o acompanhamento individualizado por um nutricionista, porém irá fornecer informações importantes para aliviar o enjoo, falta de apetite, constipação, diarreia, alterações do paladar, boca seca, lesões orais e comprometimento da imunidade, além de detalhar como higienizar corretamente os alimentos para reduzir o risco de contaminação.



Manejos na alimentação de acordo com cada efeito colateral:

## 1. Anorexia (falta de apetite)



- Faça refeições com intervalos de tempo menores entre elas, tente comer de 2 em 2 horas ou de 3 em 3 horas, aproximadamente, mesmo que precise reduzir a quantidade de alimento em cada refeição;
- Monte pratos coloridos e variados;
- Procure consumir alimentos frios ou em temperatura ambiente, pois exalam pouco aroma;
- Incluir novos alimentos ao cardápio;
- Enriqueça algumas preparações com azeite, creme de leite, gema de ovos em sopas e purês. Em vitaminas e mingaus adicione farinhas variadas, como aveia, amido de milho, farinha láctea e fubá. Quando consumir frutas, acrescente iogurte, sorvete, creme de leite, leite condensado ou mel.



- O consumo de alimentos fonte de ômega 3 são indicados. São eles: peixes como a sardinha, atum, salmão, arenque, cavala, semente ou óleo de linhaça e chia, além de algas marinhas.
- Verifique com seu nutricionista a necessidade do consumo de suplementos nutricionais hipercalóricos ou suplementação com ômega 3.

## 2. Constipação intestinal

- Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras do tipo insolúvel que são encontradas nos vegetais folhosos, frutas (principalmente na casca e bagaço), legumes e cereais integrais, como flocos de aveia, farelo de trigo, semente de linhaça e leguminosas como a lentilha, ervilha, grão de bico e feijões. Aproveite o máximo as cascas ou talos das frutas e hortaliças.
- Beber bastante água, no mínimo 1 litro e meio por dia. Outras bebidas podem contribuir para a hidratação como sucos naturais, água de coco e chás.
- Praticar exercício físico de acordo com a recomendação médica.



- Evitar o excesso de alimentos que prendem o intestino, como banana, maçã sem casca, goiaba, caju, batata, amido de milho e fubá.
- Procure ir ao banheiro sempre que sentir vontade, sem pressa.

### Sugestão de sucos laxativos:

Bata no liquidificador uma das opções abaixo (não coar)

- 1 Laranja com bagaço, 3 ameixas secas sem caroço e 3 pedaços pequenos de mamão sem casca. Acrescente água.
- 5 pedaços de mamão sem casca, 3 ameixas secas sem caroço e água de coco.
- 1 maçã ou pera com casca, 3 pedaços pequenos de manga + 2 pedaços de cenoura.



## 3. Diarreia

- Beber bastante água, no mínimo 1 litro e meio por dia. Outras bebidas podem contribuir para a hidratação como sucos naturais, água de coco e chás de ervas claras. Evite chá mate, chá preto, refrigerante e café. A diarreia faz você perder muito líquido.
- Aumentar o consumo de alimentos fonte de fibras solúveis, como banana, maçã sem casca, caju, goiaba, melão, batatas, chuchu,



macaxeira, abobrinha sem casca, cereais refinados, como arroz branco, macarrão comum, amido de milho, pão branco, torradas comum.

- Evitar frituras e alimentos muito gordurosos, como amendoim, castanhas, nozes, carnes com com gordura aparente, pele de frango, fígado, leite integral, iogurte integral, manteiga, queijos amarelos, bacon, linguiça, salsicha salame e presunto. Prefira carnes magras como patinho, alcatra e músculo, frango sem pele, leite e iogurte desnatados e queijo branco fresco.
- Verifique com seu nutricionista a necessidade do uso de probióticos, como o lactobacilos.

#### 4. Disgeusia (alteração do paladar)

- Evitar utensílios metálicos em contato direto com a boca, pois alguns quimioterápicos deixam a boca com um gosto metálico. Prefira talheres de plástico.
- Fazer uso de gomas de mascar mentoladas ou com gengibre, se for diabético use a versão diet.
- Manter adequada higiene bucal;
- Evite o consumo de carne vermelha se estiver com sensação de gosto metálico;



- Alimentos ricos em zinco e cobre ajudam na recuperação do paladar, como feijão, milho, cereais de trigo, aveia, ervilhas, vegetais folhosos escuros;
- Tempere bem suas refeições, para que fiquem com aroma marcante e gosto agradável (exemplo: manjeriço, limão, cebolinha, salsa, coentro, cebola, alho, orégano, hortelã).

## 5. Mucosite oral (feridas na boca)

- Preferir alimentos e preparações de fácil mastigação e deglutição como, alimentos bem cozidos, suflês, purês, papas, cremes, líquidos e preparações úmidas;
  - Preferir alimentos em temperatura fria ou gelada, como picolés, sucos, ou colocar um cubinho de gelo na boca para anestesiá-la levemente a mucosa oral
- \*Evitar alimentos com condimentos que agriem a mucosa, como ketchup, mostarda, pimentas e alimentos ácidos ou com muito sal para não aumentar a sensação de dor;
- Aumentar a ingestão de líquidos como água, água de coco, chás de ervas claras e sucos não ácidos ou azedos;

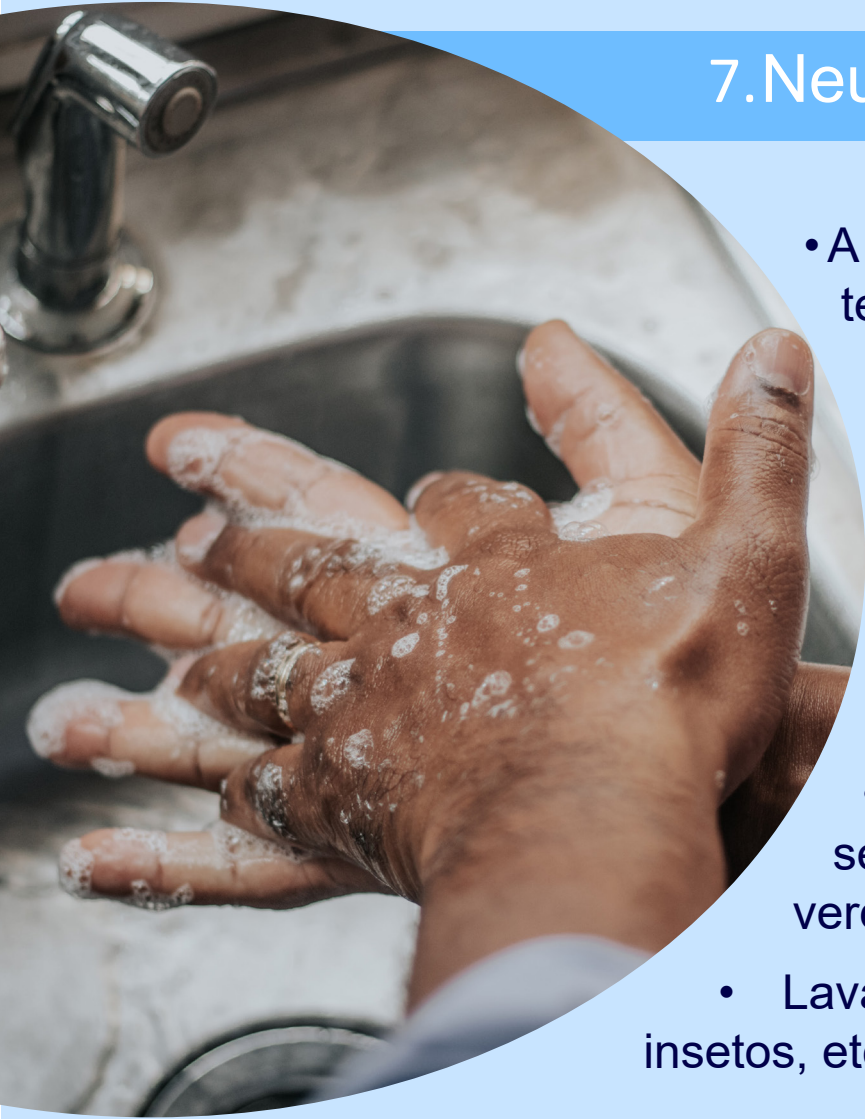


## 6. Náusea (enjoo) e vômito

- Ingerir pequenas quantidades de alimentos, e em curtos intervalos entre uma refeição e outra. Assim você consegue esvaziar rapidamente o estômago e diminuir a chance de vômito.
- Consumir alimentos mentolados, de sabor azedo, água com gás, gengibre ou preparações que o contenham, pois todos aliviam a sensação de enjoo.
- Evitar frituras e alimentos muito gordurosos (os mesmo do item “diarreia”), muito condimentados ou picantes, doces muito concentrados como goiabada e doce de leite e também a bebida alcoólica;
- Evitar beber líquidos durante as refeições;
- Tente não ficar perto do local onde a comida está sendo preparada, para evitar os enjôos;
- Preferir alimentos e preparações frias ou geladas porque exalam menos aroma. Além disso, alimentos gelados ajudam a aliviar o enjoo. Então você



pode usar gelo feito com suco natural ou água de coco 30 minutos antes das refeições, consumir picolé de frutas como limão, laranja, morango, uva.



## 7. Neutropenia (comprometimento da imunidade)

- A melhor maneira de auxiliar no fortalecimento imunológico e ter uma alimentação variada e sem restrições. Infelizmente não existe um único alimento ou nutriente capaz de manter nossa imunidade adequada, ainda mais durante o tratamento com quimioterápicos. Entretanto, quando a imunidade já está comprometida, alguns cuidados podem ser tomados para reduzir o risco de contrair alguma infecção por meio dos alimentos ou da água. Veja as dicas a seguir:
- Evitar o consumo de alimentos crus quando não puderem ser higienizados corretamente antes do consumo (frutas, verduras e legumes). Para higienizá-los, siga os passos abaixo:
  - Lavá-los em água corrente para remover impurezas (terra, insetos, etc.)



- Colocá-los submersos por 20 minutos na seguinte solução: para cada litro de água corrente, diluir 1 colher de sopa de água sanitária. Enxaguar os alimentos após.
- Guardá-los em recipiente fechado dentro ou fora da geladeira
- Não consumir alimentos crus ou muito manipulados fora de casa, como sushi, sashimi, quibe cru, salgados como coxinha ou bebidas que possam ter sido feitas com água da torneira;
- Sempre consumir carne e ovos bem passados. Evite preparações com ovos crus e gema mole;
- Após preparar os alimentos, consumi-os imediatamente ou guardar em geladeira ou freezer se for consumi-los mais tarde. Não deixar a panela com o alimento “descansando” em cima do fogão;
- Verificar a validade e lavar a embalagem dos alimentos industrializados antes de consumi-los.
- Evitar o consumo de água de poço artesiano, bica ou rio. Consuma água filtrada ou mineral. Se for consumir água da torneira, ela deve ser fervida e resfriada antes do consumo.
- Higienize adequadamente as mãos com água e sabão neutro, principalmente quando for preparar os alimentos e antes de fazer as refeições.

Outros cuidados descritos abaixo também devem ser tomados:

- Tábua de corte:

O mais adequado é que você use a tábua de vidro, pois as tábuas de madeira e plástico podem acumular restos de alimentos, reter odores, dentre outros aspectos contribuintes para a proliferação de bactérias, por exemplo.

- Pano de prato:

Por permanecer muito tempo úmido, o pano de prato pode conter fungos e bactérias. Por isso troque-o todos os dias se realmente for necessário usá-los. Após lavados e secos, passe-os com o ferro de passar. O ideal é deixar a louça secar naturalmente e secar as mãos com papel toalha.

## 8. Neuropatia periférica (sensação de choque nas extremidades e na face)

A sensação de choque pode ocorrer com o uso de alguns quimioterápicos quando tocamos superfícies frias ou metálicas, ou até mesmo quando consumimos alimentos. Para diminuir essa sensação desagradável evite alimentos e bebidas muito frios ou gelados e verifique com seu nutricionista se há necessidade de suplementação de vitamina E.





## 9. Xerostomia (boca seca)

- Aumentar a ingestão de líquidos e adicionar gotas ou rodela de limão na água para estimular a salivação;
- Consumir frutas cítricas e com alto teor de líquidos, como abacaxi, laranja, morango. (Não adotar esta orientação na presença de mucosite oral)
  - Umedecer alimentos muito secos com molhos e caldos;
  - Usar gomas de mascar e alimentos ácidos para ajudar a produzir saliva;
  - Evitar alimentos duros e excessivamente secos, como torrada, casca do pão francês, salgadinhos de pacote, farinha de mandioca, biscoitos, etc.;
  - Mastigar bem os alimentos;
  - Evitar bebidas muito açucaradas como refrigerantes e sucos artificiais;
  - Evitar alimentos com alta aderência como brigadeiro, pasta de amendoim, creme de avelã e doce de leite;
- Verificar com seu médico a necessidade do uso de saliva artificial.

Verifique sempre com o nutricionista que te acompanha se há necessidade de adaptação deste manual caso você seja diabético, tenha pressão alta, doença renal, insuficiência cardíaca, alergia ou intolerância alimentar.

*Bom tratamento!*



Esta cartilha é um produto do trabalho de conclusão de curso da graduação em Nutrição da Faculdade de Florianópolis – FAESF.

ISBN: 978-85-65182-15-7

Desenvolvimento do manual:

**Discentes:**

Francisca Paula Oliveira Santos

Maria Izabel Fontes Martins

Suanny Mendes da Silva

**Orientadora:**

Profa. Me. Nicole Debia

**Diagramação:**

Anneli Paule Cavalcanti Ramos

