

GUIA NUTRICIONAL E ALIMENTAR PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

PROGRAMA

**Estamos
Com Você**

Unimed 
Curitiba



A alimentação é importante em todas as fases de nossa vida, desde a infância até a velhice, independentemente de estarmos saudáveis ou doentes. A alimentação deficiente em nutrientes pode levar à perda de massa muscular, queda da imunidade e, com isso, impactar negativamente a evolução do tratamento e da doença (cirurgia, quimioterapia, radioterapia). Manter um estilo de vida saudável, durante e também após o tratamento do câncer, pode evitar o ressurgimento da doença e contribuir na sua qualidade de vida.



SERÁ QUE POSSO COMER ISSO? COMO DEVO ME ALIMENTAR?

Existem muitas dúvidas sobre como se alimentar após o diagnóstico de neoplasia. Neste material, você, seus familiares e acompanhantes vão encontrar as principais recomendações a respeito de uma alimentação adequada durante e após o tratamento. Siga as orientações para garantir o sucesso do seu tratamento e conte com a equipe de nutricionistas para tirar as dúvidas durante o processo.

UMA BOA ALIMENTAÇÃO

(baseada nas recomendações do INCA)

O Ministério da Saúde atualizou, em 2014, o “Guia Alimentar para a População Brasileira”.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) adotou o referido guia como promoção das práticas alimentares saudáveis na prevenção e controle do câncer. O guia engloba não só os nutrientes, mas também os alimentos, as combinações de alimentos, as preparações culinárias e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares.

PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Opte por alimentos *in natura* ou minimamente processados

Alimentos *in natura*: são aqueles obtidos da natureza, provenientes de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração. Quando os alimentos *in natura* passam por tratamentos mínimos, como limpeza, secagem, moagem, congelamento e empacotamento, eles se tornam minimamente processados.

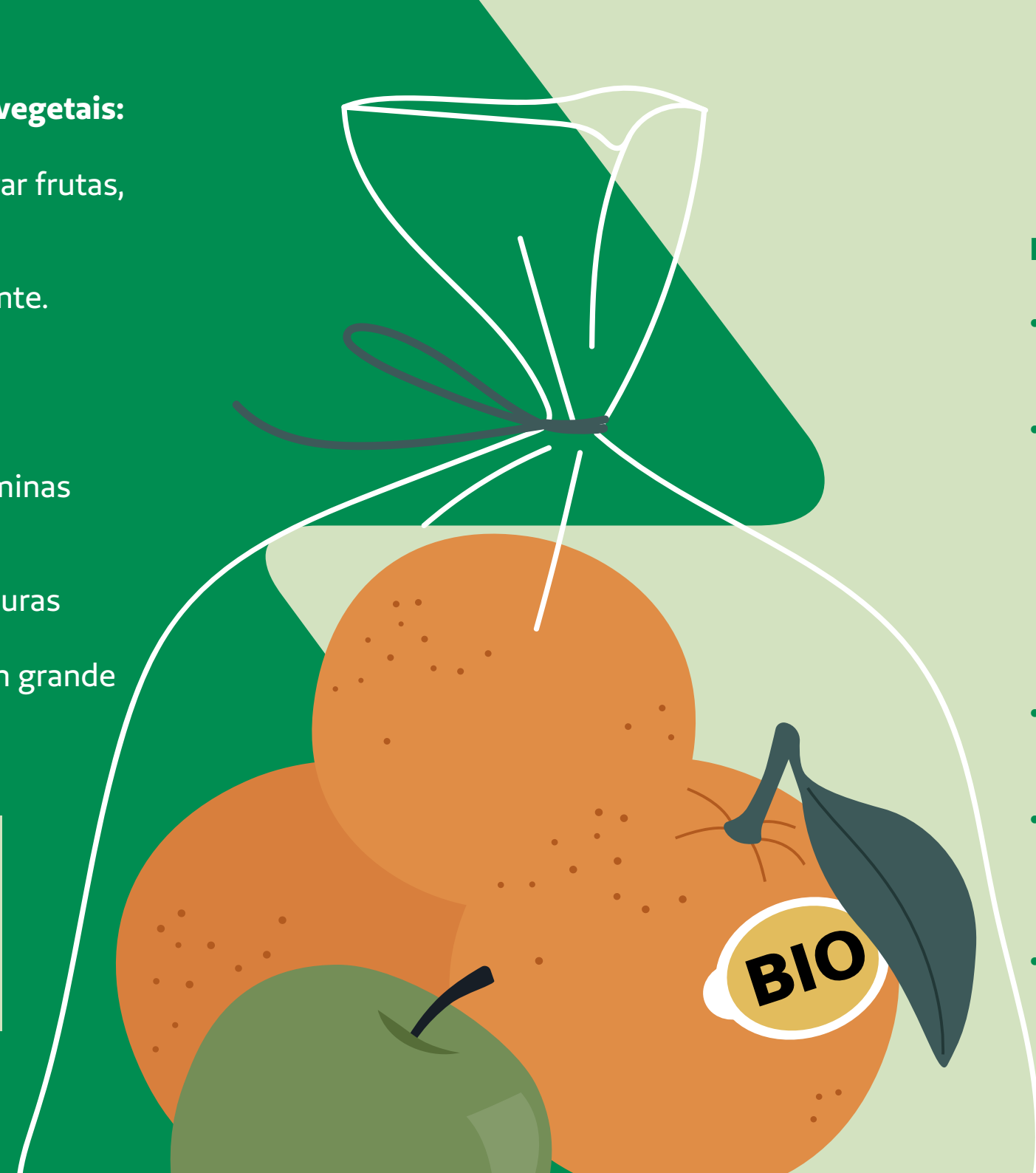
Alimentos frescos ou minimamente processados: são aqueles vindos do campo e pouco manipulados pela indústria alimentícia, sem adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário, e livres de ingredientes de uso industrial, como aditivos químicos (corantes, acidulantes, entre outros) ou conservantes. Exemplos: grãos, nozes, sementes, frutas, verduras, legumes, carnes, leite e ovos.



Dicas para aumentar o consumo dos alimentos in natura, as frutas e vegetais:

- Prefira as feiras locais, sacolões e comércios pequenos para comprar frutas, legumes e verduras.
- Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos.
- Experimente vegetais e frutas diferentes a cada compra.
- Varie na cor, quanto mais colorido maiores serão as fontes de vitaminas e minerais.
- Crie receitas diferentes com esses alimentos. Exemplo: inclua verduras e legumes no preparo do arroz, faça purês, suflês ou jardineiras de legumes. Atenção: purês e suflês não devem ser preparados com grande quantidade de manteiga ou queijos calóricos.

Dica: procure consumir, no mínimo, cinco porções por dia de frutas, verduras e legumes, como espinafre, brócolis, agrião, tomate, cenoura, couve-flor, beterraba, chuchu, quiabo e abobrinha, sendo duas porções de frutas e três de verduras e legumes. Cada porção se aproxima da quantidade que caiba na palma da sua mão, do alimento picado ou inteiro.



2. Utilize gorduras, sal e açúcar

Em pequenas quantidades contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação. CUIDADO, diet e light são nutricionalmente desbalanceados e seu consumo exagerado também prejudica a saúde.

Dicas para reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras:

- Use o sal apenas no preparo dos alimentos e evite deixar o saleiro na mesa.
- Evite preparações que precisem ser mergulhadas no óleo, como frituras e empanados, dando preferência às assadas, cozidas e ensopadas. Para as preparações grelhadas ficarem mais saudáveis, deixe o alimento em repouso por 45-60 minutos depois de temperar (marinar); ou faça um pré-cozimento. Para grelhar carnes é importante virá-las na frigideira com frequência, para que não fiquem muito tempo em contato com o calor.
- Evite temperos prontos, prefira ervas naturais, frescas ou desidratadas, alho, cebola. Faça uma receita de sal de ervas.
- Não é necessária a adição de açúcar em bebidas, como sucos e chás. Evite bebidas açucaradas (sucos de caixa e em pó, xaropes, guaraná natural e refrigerante).
- Consuma alimentos preparados em casa, em vez de refeições prontas ou industrializadas. Quando precisar comer fora de casa, restaurantes a quilo são mais adequados que redes de comida rápida.

3. Limite o consumo de alimentos processados

São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Exemplo: conservas (pepino, azeitonas, cenoura), frutas em calda, enlatados (atum, sardinha), engarrafados ou em caixinhas, queijos e pães.

Dicas para limitar o consumo dos processados:

- Tente, gradualmente, reduzir o número de produtos enlatados, engarrafados ou em conserva que você compra.
- Prefira receitas caseiras mais simples, que contenham somente alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- Lembre-se que o congelador da sua casa é útil para guardar alimentos feitos em casa, mas que serão consumidos depois.
- Comece as compras pelos alimentos *in natura* e minimamente processados.
- Leve uma lista de compras para o mercado para evitar comprar mais que o necessário.

4. Evite alimentos ultraprocessados

São desbalanceados e fabricados com pouco ou nenhum alimento *in natura*. São ricos em gorduras, açúcares e alto teor de sódio, tendem a ser muito pobres em fibras. São altamente calóricos. São aqueles prontos para o consumo, que não necessitam de preparo ou têm preparo simples e rápido. Exemplo: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, refrigerantes, bolos de pacote.

Dicas dos alimentos ultraprocessados:

- Têm prazo de validade longo.
- Nas embalagens trazem informações do tipo “pronto para consumo”.
- A lista de ingredientes (impressa na embalagem) contém pelo menos cinco ingredientes e possui substâncias que não são usadas em receitas caseiras. Exemplo: flavorizantes, água gaseificada, conservantes, aromatizantes.
- Têm rótulos atrativos com cores brilhantes e que também podem conter apelo de alimento “nutritivo”. Por exemplo: “fonte de vitaminas”.
- Têm como primeiros ingredientes da lista açúcar, sal ou gorduras. Lembre-se que os primeiros ingredientes da lista são sempre aqueles em maior quantidade no produto.

5. Comer com regularidade e atenção

Com as tarefas do dia a dia e a falta de tempo, muitas vezes escolhemos alimentos prontos para consumo e de rápido preparo. Isso não é saudável!

Dicas para dar à alimentação o espaço que ela merece:

- Planeje-se para que sua despensa sempre tenha itens básicos para uma alimentação saudável, planeje o cardápio para a semana.
- Divida com sua família, inclusive com as crianças, a responsabilidade por todas as atividades relacionadas ao preparo das refeições.
- Reavalie como você tem usado seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para o preparo das refeições e a alimentação.

- Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos em horários semelhantes todos os dias, devagar e com atenção, ou seja, longe de distrações como TV, rádio, celular ou computador.
- Crie o hábito de mastigar mais vezes os alimentos. O ato de mastigar bem auxilia na digestão e é uma forma de prevenir o excesso de peso.
- Sirva-se apenas uma vez. Aprenda a parar de comer quando estiver satisfeito.
- Sempre que possível, prefira comer em companhia. Procure reunir familiares ou amigos.

6. Desenvolva, coloque em prática e compartilhe habilidades culinárias

O costume de cozinhar é muito importante para uma alimentação saudável. Portanto, se você já tem esse hábito, compartilhe com aqueles que não têm. Reserve uma parte do seu tempo diário para cozinhar e compartilhar momentos felizes com amigos e familiares, tendo uma alimentação saudável.

Dicas para desenvolver habilidades culinárias:

- Se você já costuma cozinhar, procure desenvolver receitas saudáveis e compartilhe com familiares e amigos. Todos podem desenvolver suas habilidades na cozinha: homens, mulheres, adultos e jovens.
- Transforme receitas tradicionais usando ingredientes saudáveis, como alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- Procure receitas que valorizem a alimentação saudável ou faça cursos culinários, se puder.
- Procure estar em contato com algum nutricionista para que te auxilie na escolha dos alimentos e proporcione adaptações para que os pratos sejam saudáveis e nutritivos.
- Desenvolva, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares e amigos, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e se arrisque a cozinhar!



7. Seja crítico quanto a propagandas de produtos alimentícios

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, promover a saúde. Avalie com crítica o que você lê no rótulo dos alimentos, vê e ouve sobre alimentação em propagandas.

Dicas para a leitura dos rótulos:

- Fique atento e evite os produtos em que os primeiros ingredientes da lista são: gordura vegetal hidrogenada, sacarose, açúcar, glicose, xarope de milho ou de glicose, farinha de trigo (mesmo quando enriquecida com ferro e ácido fólico).
- Evite produtos que contenham entre os ingredientes substâncias que não são utilizadas em receitas caseiras, como conservantes e outros aditivos químicos.
- Cuidado com produtos diet e light. Eles são nutricionalmente desbalanceados e com apelo publicitário de produtos saudáveis.
 - Produtos light: são aqueles com quantidade reduzida em pelo menos 25% das calorias ou nutrientes em comparação com a versão tradicional. Muitas vezes, a opção light continua contendo grandes quantidades de açúcar e/ou gordura.
 - Produtos diet: são aqueles com quantidades insignificantes ou totalmente ausente de determinados nutrientes, como: produtos sem açúcar para pessoas com diabetes. Muitas vezes contêm grandes quantidades de gordura para compensar a falta do açúcar.

- Leia todo o rótulo. Desenvolva o hábito de comparar o rótulo dos produtos.
- No quadro, na página a seguir, você pode tirar algumas dúvidas sobre alimentos que, muitas vezes, são considerados saudáveis.

Parece saudável, mas não é! Muitos produtos industrializados são ultraprocessados. São esses que você não deve comprar. Esses alimentos têm um apelo publicitário muito forte de alimento saudável, com adição de palavras atrativas, como “tradicional”, “caseiro”, “integral”, “natural”, “enriquecido”, “leve”, mas, na verdade, possuem muitos componentes químicos e são nutricionalmente desbalanceados pela transformação industrial.

Alimentos	Por que não é saudável?	Troca saudável
Barra de cereais	As barras de cereais possuem muito açúcar (além de conservantes e aromatizantes).	Barra de cereais feita com frutas desidratadas, aveia, castanhas (opção das receitas saudáveis).
Bebidas isotônicas (Bebidas “esportivas”)	As bebidas “esportivas”, consumidas como energéticos ou repositores em casos de diarreia, possuem corantes e grande quantidade de açúcar.	Suco de frutas natural (simples ou misto) ou água de coco não industrializada.
Blanquet ou peito de peru	São ricos em gordura, sódio e partes de animais. Além disso, as versões defumadas possuem substâncias produzidas pelo processo de defumação, que aumentam o risco de câncer.	Ricota temperada com ervas desidratadas ou cenoura ralada; pastas de abacate, berinjela, grão-de-bico (opção das receitas saudáveis).
Iogurte	Além do iogurte natural, as outras opções são bebidas lácteas, com bastante gordura adicionada para ficar cremosa, além de corantes artificiais e muito açúcar.	Iogurte caseiro, feito a partir de iogurte natural, ao qual podem ser adicionados cereais e frutas (opção das receitas saudáveis).
Suco de caixinha	É uma mistura de pouca quantidade do suco da fruta com água, açúcar e substâncias químicas.	Suco de frutas natural (simples ou misto) ou água de coco não industrializada. Se quiser um suco rápido e prático, compre polpa natural de fruta e mantenha no congelador.
Chás gelados industrializados	Possuem grandes quantidades de açúcar para aumentar a intensidade do sabor. São adicionados aromatizantes e flavorizantes químicos.	Chás naturais, que são ricos em nutrientes terapêuticos. Tente não adoçar com açúcar. Experimente as águas aromatizadas (opções das receitas saudáveis).

Alimentos	Por que não é saudável?	Troca saudável
Guaraná natural	Embora seja destacada a palavra NATURAL, não é saudável. É um produto rico em açúcar e possui conservantes, acidulantes e corantes.	Suco de frutas natural (simples ou misto) ou água de coco não industrializada.
Molho de tomate	Os molhos industrializados contêm muito açúcar e sal para deixá-los mais saborosos e terem prazo de validade maior.	Molho caseiro à base de tomate e ervas (opção das receitas saudáveis).
Biscoitos integrais	Alguns biscoitos aparentam ser saudáveis, mas possuem grande quantidade de açúcar, gordura vegetal hydrogenada e muitos conservantes.	Biscoitos ou cookies caseiros (opções das receitas saudáveis).
Margarina	Contém grande quantidade de gordura saturada, hydrogenada, prejudiciais ao organismo.	Manteiga ou pasta de ricota temperada com ervas desidratadas ou cenoura ralada.
Atum em lata	Embora seja uma excelente fonte de ômega 3, a versão enlatada possui grande quantidade de sódio ou óleo como conservante e deve ser consumida eventualmente.	Conserva caseira de sardinha (opções das receitas saudáveis).
Sobremesa láctea	Sobremesas como pudins, flãs, mousses, queijinhos tipo petit-suisse contêm substâncias causadoras de alergias alimentares devido à grande quantidade de corantes, saborizantes e aromatizantes.	Sobremesas caseiras, feitas a partir de frutas <i>in natura</i> ou desidratadas (opções das receitas saudáveis).

8. Cuide da alimentação em festas e comemorações

Para muitas pessoas, manter a alimentação saudável em eventos é uma situação difícil. Lembre-se que comemoração é uma forma de conectar as pessoas e experimentar alimentos diferentes, sem exageros. Alimentação saudável não afasta as pessoas, ela diversifica sentidos alimentares. Por isso, converse, troque experiências, faça escolhas saudáveis e continue buscando seu equilíbrio nesse momento alegre da sua vida.

Dicas para cuidar da alimentação em eventos:

- O ideal é que você não consuma bebida alcoólica, pois para a prevenção de câncer não há nível seguro de ingestão. Caso sua escolha seja beber, o consumo não deve ser maior do que uma dose para mulheres e duas para homens. Evite as bebidas industrializadas e açucaradas. Prefira água mineral, água de coco ou suco de fruta, natural ou de polpa.
- Não pule refeições para comer mais nas festas. Busque manter sua rotina normal e aproveite a comemoração.
- Evite chegar aos eventos com fome. Se possível, faça uma refeição saudável antes da festa.
- Se for possível, leve uma receita saudável ou uma bebida natural. Em festas onde não é possível levar suas receitas, faça a escolha mais saudável e se alimente com moderação.



9. Controle seu peso de forma consciente

Seguindo os passos apresentados até aqui, você certamente irá promover e recuperar sua saúde. É fundamental que você busque manter o peso adequado para prevenir outros problemas de saúde.

Dicas para ajudar a controlar seu peso:

- Conheça seu peso e marque consulta com um nutricionista para ter informações individualizadas. Esse profissional está pronto para tirar suas dúvidas sobre alimentos.
- Não tome suplementos alimentares por conta própria. Use apenas quando receitados pelo nutricionista ou médico, após avaliação da real necessidade do consumo desses produtos.
- Ocupe seu tempo com atividades produtivas e atividade física para evitar descontar a ansiedade na alimentação.
- Coma somente quando sentir fome e observe os sinais de saciedade quando estiver comendo.
- Ensine seu corpo a beber água. Espalhe garrafas ao seu alcance e torne seu paladar menos doce e mais suave, evitando adicionar açúcar às bebidas.

Como montar um prato saudável?

A composição de um prato saudável para um paciente oncológico segue a diretriz geral de uma dieta balanceada, mas com ênfase na alta ingestão de proteínas e calorias para combater a desnutrição e manter o peso durante o tratamento. As diretrizes sugerem que a base da alimentação seja composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados.



DIRETRIZES NUTRICIONAIS E ALIMENTOS QUE DEVEM COMPOR UM PRATO SAUDÁVEL

- **Proteínas** (aproximadamente 1/4 do prato): essenciais para a recuperação muscular e geral.
Fontes: peixe, frango ou peru, ovos, feijões, lentilhas, grão-de-bico, tofu, nozes e sementes.
- **Vegetais e Frutas** (pelo menos metade do prato): ricos em nutrientes, fibras, vitaminas e compostos que fortalecem o sistema imunológico.
Fontes: acelga, agrião, brócolis, couve-flor, espinafre, abóbora, cenoura, frutas variadas (banana, maçã, pera, frutas vermelhas). Busque variedade de cores.
- **Carboidratos Saudáveis e Grãos Integrais** (aproximadamente 1/4 do prato): fornecem energia sustentável e fibras para a saúde intestinal.
Fontes: arroz integral, quinoa, aveia, pão integral, batata-doce.
- **Gorduras Saudáveis**: incluir com moderação para fornecer calorias e nutrientes.
Fontes: azeite de oliva, óleo de canola, abacate, nozes, peixes gordurosos (salmão, sardinha).

Considerações importantes

- **Hidratação:** beber bastante líquido é fundamental, pelo menos 8 a 10 copos por dia. Água, chás e sucos naturais são boas opções, para evitar a desidratação.
- **Individualização:** as necessidades nutricionais variam de acordo com cada paciente, dependendo do estado nutricional, localização da doença e dos efeitos colaterais do tratamento.
- **Prioridade Calórica/Proteica:** em casos de perda de peso ou desnutrição, o foco principal muda para a ingestão de calorias e proteínas suficientes, o que pode incluir a adição de molhos, queijos ou suplementos, conforme orientação profissional.
- **Segurança Alimentar:** é crucial garantir a correta higienização dos alimentos para prevenir infecções.
- **Textura:** adapte a consistência dos alimentos ao seu conforto. Para quem tem dificuldade para engolir, prefira opções macias, como purês, sopas e vitaminas.
- **Sabor:** use temperos frescos e especiarias, como ervas e limão, para realçar o sabor, pois o paladar pode ser alterado durante o tratamento.
- **Cozimento:** cozinhe bem carnes e ovos para evitar riscos de contaminação.

Lembre-se que a dieta deve ser personalizada e adaptada às necessidades específicas do paciente. Consulte um nutricionista oncológico para obter um plano alimentar adequado ao seu caso.



Não fumar e evitar outras exposições ao tabaco e ao excesso de sol também são ações importantes para reduzir o risco de câncer. Embora cada recomendação individual ofereça benefícios para a proteção contra o câncer, a maior parte do benefício é obtida ao tratar todas as recomendações como um padrão integrado de comportamentos relacionados à alimentação, à atividade física e a outros fatores associados ao modo de vida.

Fonte: Elaboração INCA.

Considerações finais

A participação de toda a equipe multidisciplinar é fundamental na condução do paciente oncológico.

O suporte nutricional é uma das principais ferramentas para melhora do prognóstico e qualidade de vida; controle dos sintomas; redução de toxicidade e de complicações relacionadas ao tratamento oncológico.

Referências bibliográficas

BRASPEN J. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer, v. 34, supl. 1, p. 2-32, 2019.

SILVA, A. C. L.; HIROSE, E. Y.; KIKUCHI, S. T. Manual prático de assistência nutricional ao paciente oncológico adulto e pediátrico: grupo de estudos de nutrição em oncologia: Nutrionco. 1. Ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2020.

INCA. Consenso Nacional de Nutrição Oncológica. 2. ed. Rio de Janeiro: INCA, 2016. v. 2.

SBOC e EBO; Guia de nutrição para oncologista, 2 ed. SBOC, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira, 2. ed. Brasília DF. 2014 v. 2.

PROGRAMA

**Estamos
Com Você**

Unimed 
Curitiba



unimedcuritiba.com.br



[/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)



[@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)



[/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)