

Orientações
Nutricionais para
Pacientes com
Câncer *durante a*
pandemia de
COVID-19

Realização:



Grupo de Estudo em Avaliação da
Composição Corporal e Câncer

CÂNCER E COVID-19

Indivíduos com câncer se encontram no grupo de risco para COVID-19, pois estão mais vulneráveis à piora clínica quando infectados, se comparados à população geral.

O estado debilitado e resposta imune diminuída, aumenta o risco da infecção pelo COVID-19 e complicações graves, principalmente naqueles que recebem **quimioterapia** ou **radioterapia**, estão em **uso de medicamentos imunossupressores** e foram submetidos à **cirurgia** nos 30 dias anteriores a apresentação da COVID-19.





NUTRIÇÃO, CÂNCER E COVID-19

Geralmente indivíduos com câncer estão em **risco nutricional** ou até **desnutridos**, além de apresentarem alguns sintomas que contribuem para a piora do estado nutricional, e que também foram relatados por pacientes infectados pela COVID-19, tais como: **vômito**, **diarreia**, **perda de apetite** e **perda do olfato**.

Desta forma, é fundamental alguns cuidados e orientações nutricionais. Em meio a atual pandemia alguns cuidados adicionais devem ser tomados e outros reforçados.

Esta cartilha tem por objetivo fornecer orientações nutricionais a pacientes com câncer e ações protetivas e preventivas durante o tratamento e assistência nutricional em meio à pandemia da COVID-19.

1 Informações e Alegações Milagrosas



NÃO EXISTEM ALIMENTOS E TERAPIAS NUTRICIONAIS MILAGROSAS.

Diante da divulgação de alegações milagrosas sem fundamento científico é importante ressaltar que não há alimentos, *shots*, sucos ou soroterapias como formas de prevenção ou combate ao novo coronavírus. A melhor conduta neste momento é:

- 1) Adotar rigorosamente as medidas preventivas e protetivas indicadas pelo Ministério da Saúde;
- 2) Não acreditar em promessas milagrosas envolvendo alimentos e terapias nutricionais;
- 3) Acessar informações sobre alimentação de fontes confiáveis, com seu médico e/ou nutricionista;
- 4) Procurar um profissional nutricionista para orientação nutricional individualizada, pois as necessidades são diferentes entre as pessoas.



2 Higienização, Preparo e Conservação de Alimentos

Alimentos e utensílios podem ser fontes de contaminações por micro-organismos, sendo assim, é necessário adotar medidas de higiene e boas práticas na manipulação de alimentos para evitá-las. Como:

→ Higienizar as embalagens dos alimentos, utensílios e superfícies de manipulação, como talheres e bancadas, com sabão e água clorada ou álcool 70%;

→ Lavar frutas e hortaliças com hipoclorito de sódio, ou outro produto semelhante, seguindo as recomendações do fabricante;

→ Lavar bem as mãos para manipular e consumir alimento;



3 Alimentação

Pessoas com câncer frequentemente apresentam ingestão alimentar prejudicada devido à doença e ao tratamento. A alimentação adequada pode contribuir com o tratamento medicamentoso e manter o sistema imunológico adequado, para combater as infecções oportunistas.

Orientações gerais:

→ Mantenha-se hidratado, beba pelo menos 2 litros de líquidos por dia.



→ Esteja atento a ingestão de vitaminas minerais, eles são essenciais para o funcionamento adequado do sistema imunológico, com destaque para as vitaminas A, D e C, e os minerais zinco e selênio.



3 Alimentação

➔ Para isso inclua na alimentação frutas e hortaliças variadas, alimentos de origem animal, como carnes e ovos, leguminosas, como feijão e lentilha, e oleaginosas, como castanhas e nozes.

→ Inclua fontes de fibras alimentares diariamente, elas funcionando como alimento para as bactérias intestinais que influenciam na imunidade. Estão presentes em frutas, legumes, verduras, aveia e outros cereais integrais;

→ Inclua também alimentos com propriedades antioxidantes, como frutas cítricas, frutas vermelhas, açafrão, linhaça, suco de uva integral e mamão. Eles são importantes para a imunidade e minimizam efeitos colaterais do tratamento;



3 Alimentação

- Adicione alimentos fontes de proteína em todas as refeições, como carnes, peixes, ovos e produtos lácteos, para manter a integridade muscular;
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação;
- Evite o consumo de alimentos industrializados;
- Mantenha a suplementação usualmente utilizada, e não inicie o uso de suplementos sem indicação profissional;
- Evite bebidas alcoólicas;



Em tempos de pandemia, reduza a ida aos supermercados, faça uma lista de compras para orienta-lo;

3 Alimentação

As orientações a seguir são úteis para **controlar os sintomas que podem aparecer durante o tratamento**, auxiliando a manter a alimentação adequada neste período.

Falta de Apetite

Lembre-se de que a alimentação é parte importante do seu tratamento.

- Faça pequenas refeições com intervalos de tempo menores entre elas;
- Dê preferências aos alimentos e preparações que você mais gosta, faça pratos coloridos, variados e atrativos;



3 Alimentação

- Não pule as refeições, mesmo que não esteja com vontade de comer;
- Enriqueça as preparações com alguns alimentos:
 - Adicione azeite, óleo vegetal, creme de leite ou gema de ovo em sopas, purês e mingaus;
 - Utilize farinhas em mingaus e vitaminas de frutas, como aveia, maisena, cremogema e fubá;
 - Adicione queijo, requeijão, geleia de fruta ou mel nos pães, torradas e biscoitos.



3 Alimentação

Alterações na sensação de gosto e cheiro (Paladar e Olfato)

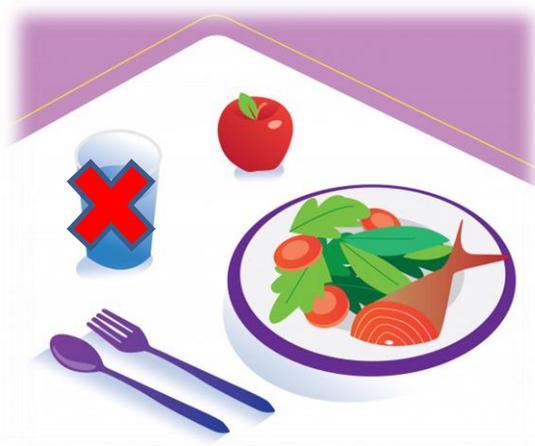
- Adicione gotas de limão e pitada de sal, para diminuir a sensação de sabor doce nas preparações salgadas;
- Evite consumir carne vermelha, caso esteja com a sensação de gosto metálico na boca;
- Consuma alimentos bem temperados, use temperos naturais (exemplos: hortelã, manjeriço, limão, salsa, cebolinha, coentro, cebola, alho, orégano);
- Inclua alimentos ricos em zinco e cobre, ele ajudam na recuperação do paladar, como milho, feijão, cereais de trigo, aveia, ovos, carne assada, ervilhas, pães integrais, vegetais folhosos escuros.



3 Alimentação

Enjoos e Vômitos

- Não fique muito tempo sem se alimentar, o jejum prolongado pode piorar os sintomas;
- Não fique próximo ao local de preparo do alimento e faça as refeições em locais arejados;
- Não deite após as refeições;
- Evite beber líquidos em horários próximos ou junto das refeições;



3 Alimentação

- Evite alimentos que são capazes de piorar a sensação de enjoo, como:
- Frituras e alimentos gordurosos, inclusive amendoim, nozes, castanhas, amêndoas e coco;
 - Alimentos muito doces;
 - Alimentos com odores fortes;
 - Alimentos muito quentes;
 - Alimentos muito condimentados ou picantes;



- Prefira alimentos frios ou gelados, eles melhoram a sensação de enjoo;
- Chupe gelo 30 minutos antes das refeições;
 - Chupe picolés de frutas cítricas, como limão, maracujá, uva e morango;
 - Beba sucos ou vitaminas bem gelados.



3 Alimentação

Diarreia

- Beba bastante líquido. Pode ser na forma de 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 maçã, maracujá, melão, melancia, frutas sem casca.
Sucos	Goiaba, caju e limonada (coados de preferência).
legumes cozidos	batata, beterraba, cenoura, chuchu, aipim, inhame.
Cereais	arroz, macarrão, maisena, pão, biscoito <i>cream cracker</i> e de maisena, goma de tapioca.
Chás	erva doce, erva cidreira, canela, camomila, hortelã, maçã.
Carnes e ovos	carnes magras (frango sem pele, peixe ou carne vermelha sem gordura, cozidos, grelhados ou assados), ovo cozido.

3 Alimentação

→ Consuma preferencialmente leite e derivados desnatados;



→ Evite frituras e alimentos gordurosos, inclusive amendoim, nozes, castanhas, amêndoas e coco;

→ Evite alimentos enlatados e condimentos fortes, como pimenta;

→ Evite alimentos que soltam o intestino, tais como como:

- Verduras cruas ;
- Frutas: mamão, laranja, ameixa - farelos integrais: aveia, trigo, linhaça;
- Alimentos açucarados: doces concentrados (goiabada, bananada) e chocolates.



3 Alimentação

Redução na produção de saliva (Boca seca)

- Mantenha higiene oral e hidratação labial;
- Aumente a ingestão de líquidos;
- Mastigue devagar;
- Evite alimentos secos, duros e crocantes, como biscoitos e torradas;
- Prefira alimentos úmidos, ou adicione caldos e molhos;
- Consuma frutas cítricas, como laranja, abacaxi e morango.



3 Alimentação

→ Coloque rodela ou gotas de limão na água;



→ Chupe gelo, balas chicletes e picolés, preferencialmente cítricos ou de menta, podem auxiliar a produzir mais saliva;

→ Evite o consumo de café, chás e refrigerantes que possuem cafeína;

→ Caso haja feridas na boca, evite alimentos muito ácidos.

Constipação Intestinal (prisão de ventre)

Alguns medicamentos e uma alimentação e hidratação inadequadas podem causar prisão de ventre.

3 Alimentação

- Beba bastante água;
- Coma alimentos ricos em fibra, como verduras, legumes, frutas, e cereais integrais;
- Prefira alimentos com propriedades que soltam o intestino, como:

Vegetais folhosos e legumes	Alface, couve, brócolis, abóbora, beterraba, abobrinha, tomate, quiabo.
Frutas	Mamão, abacaxi, ameixa preta, laranja, manga, pêra.
Leguminosas	Feijão, lentilha, grão-de-bico, soja.
Cereais	Cereais integrais, farelo de trigo ou de aveia.



3 Alimentação

Dor na boca ou na garganta, e dificuldade para mastigar ou engolir

Os medicamentos e a radioterapia podem levar ao surgimento de aftas, causando dores e dificuldade para mastigar e engolir, principalmente se o câncer for localizado na cabeça ou no pescoço.

- Evite alimentos ácidos, picantes e muito salgados e condimentados;
- Evite alimentos duros, crocantes e de difícil mastigação;



- Em casos mais graves, prefira alimentos em temperatura ambiente;

3 Alimentação

- Prepare os alimentos na consistência que cause menos incômodo e que facilite a mastigação e deglutição, por exemplo: em purês, suflês, mingau, caldos, ou apenas bem cozidos;
- Consuma pequenos goles de água durante as refeições;



Flatulência (gases)

- Mastigue bem os alimentos, e evite falar enquanto come;
- Caso utilize alho e cebola como tempero, refogue-os e use com moderação;

3 Alimentação

- Evite os alimentos que formam maiores quantidades de gases, como: condimentos picantes, batata-doce, agrião, berinjela, couve-flor, couve-manteiga, repolho, soja, ervilha seca, aveia, ovos, vísceras (rim, coração, fígado, miolo);
- Evite bebidas gasosas, como refrigerantes.



Queda de imunidade

- Siga as recomendações de higienização, preparo e conservação de alimentos;



3 Alimentação

- Observe a validade e a integridade das embalagens dos alimentos;
- Beba somente água filtrada ou fervida;
- Ovos e carnes devem estar bem cozidos. As carnes não devem ter partes cruas ou mal passadas e ovos devem estar com a gema dura;



- Troque a esponja utilizada para lavar louças a cada 15 dias;
- Utilize leite e derivados somente pasteurizados e esterilizados (não utilize iogurtes e leite fermentados);
- Não utilizar brotos de vegetais e sementes germinadas;
- Conservar os alimentos em temperaturas seguras, em geral abaixo de 5°C ou acima de 60°C;

3 Alimentação

→ Dê preferência para alimentos cozidos;



→ Alimentos com maior risco de contaminação:

- Carnes de forma geral, principalmente mal passadas;
- Frutos do mar;
- Alimentos com ovo cru (ex.: maionese);
- Alimentos com molhos;
- Farofa e feijão tropeiro;
- Enlatados (ex.: salsicha, palmito).



4 Tratamento e Assistência Nutricional durante a Pandemia

Em geral, recomenda-se que os pacientes em terapia anticâncer prossigam com o tratamento e com a assistência nutricional. Entretanto, algumas medidas de prevenção e proteção são necessárias.

- Quando possível, prefira atendimentos por meio não presencial, nutricionistas estão habilitados a atender desta forma até agosto de 2020;
- Em salas de espera mantenha distância dos outros pacientes;
- Utilize máscara ao deixar suas casas e ir as consultas e ao tratamento;



4 Tratamento e Assistência Nutricional durante a Pandemia

- Tenha somente um acompanhante com idade inferior a 60 anos, se possível, e que não apresente sintomas de resfriado ou gripe;
- Mantenha o distanciamento orientado de outros pacientes e da equipe de saúde;
- Evite circular nos hospitais e clínicas;
- Não fique no local de tratamento ou de consulta por mais tempo que o necessário;
- Mantenha as recomendações de prevenção, como lavar as mãos com água e sabão ou utilizar o álcool em gel, e não compartilhar objetos pessoais.



REFERÊNCIAS

AL-QUTEIMAT, O. M.; AMER, M. A. Impact of the COVID-19 Pandemic on Cancer Patients. **Am J Clin Oncol**, 2020.

Associação Brasileira de Nutrologia. **Posicionamento da Associação Brasileira de Nutrologia a respeito de micronutrientes e probióticos na infecção por COVID-19.** Disponível em: <<https://abran.org.br/2020/05/01/posicionamento-da-associacao-brasileira-de-nutrologia-abran-a-respeito-de-micronutrientes-e-probioticos-na-infeccao-por-covid-19/>> Acesso em: 11 de maio de 2020.

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos pacientes.** Rio de Janeiro: Inca, ed. 3, 2015.

MARTUCCI. R. B. et al. Nota Técnica da Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica sobre os Cuidados Nutricionais em Oncologia frente à Pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 66, e-1011, 2020.

NABARRETE, J. M. et al. Recomendações nutricionais para o paciente com câncer durante a pandemia do coronavírus (COVID-19). **Braspen J**, v. 35, n.1, p. 9-12, 2020.

ATRIBUIÇÕES DE IMAGENS

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/r>

<https://br.pinterest.com/>

<https://br.depositphotos.com/>

<https://pt.vecteezy.com/>



REALIZAÇÃO

**Grupo de Estudos em Avaliação da
Composição Corporal e Câncer
(GEACC)**

ELABORADO POR:

Rayne de Almeida Marques

(Mestranda em Nutrição e Saúde)

Jullia Soares Scabello

(Acadêmica de Nutrição)

Maria Rita Pereira da Silva Garcia

(Acadêmica de Nutrição)

Thainá Cezini do Rosario

(Acadêmica de Nutrição)

Vanusa Felício de Souza

(Acadêmica de Nutrição)

COORDENAÇÃO:

Prof^a Dr^a Valdete Regina Guandalini

