



SANTA CRUZ
HOSPITAL JAPONÊS

MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL
PARA PACIENTES EM TRATAMENTO
ONCOLÓGICO

Olá

Nós do **Hospital Japonês Santa Cruz**, pensando sempre no bem-estar das pessoas, desenvolvemos este **Manual de Orientações Nutricionais para Pacientes em Tratamento Oncológico**, por meio do Serviço de Nutrição e Dietética - SND, com o propósito de auxiliar na resposta ao tratamento clínico-nutricional.

Com essas informações é possível melhorar o hábito alimentar, cuidar do preparo e higienização - sobretudo neste momento que é comum haver queda na imunidade - e pontualmente diminuir os efeitos colaterais mais frequentes.

Por isso, ampliamos o acesso a esse guia disponibilizando como e-book em nosso site, e esperamos que essa seja uma fonte de consulta e auxílio para a melhora do prognóstico clínico, e aumento da qualidade de vida.

Boa leitura.

Equipe de Nutrição do HJSC



**Acesse o
site do HJSC**

HOSPITAL JAPONÊS SANTA CRUZ

Qualidade no atendimento e humanização com inovação e alta tecnologia

Inaugurado em 1939, com a missão de auxiliar os imigrantes japoneses e oferecer um atendimento médico-hospitalar de excelência no Brasil, o Hospital Japonês Santa Cruz - HJSC se dedica a proporcionar uma vida melhor e mais saudável às pessoas, priorizando ações de responsabilidade social, sustentabilidade e atividades de ensino e pesquisa voltadas ao aperfeiçoamento do corpo clínico, time assistencial e administrativo.

Atualmente, o Hospital é reconhecido pelo profissionalismo das equipes e pelos equipamentos de alta tecnologia que conferem ao médico e paciente maior precisão, segurança e agilidade no procedimento e recuperação, o que capacita a Instituição realizar mais de 1 milhão de atendimentos ao ano, com atuação integrada, multidisciplinar e, principalmente, humanizada.

O HJSC dispõe de mais de 40 especialidades médicas, 3 Prontos Atendimentos - geral, ortopédico e oftalmológico - e 2 Centros Cirúrgicos - um geral e outro próprio para oftalmologia -, preparados para executar cirurgias minimamente invasivas e de alta complexidade.

A infraestrutura do Hospital conta com mais de 170 leitos distribuídos entre apartamentos, enfermarias e UTI, complementada com uma unidade específica para o transplante de medula óssea, além dos serviços de medicina diagnóstica e tratamentos terapêuticos, proporcionando, assim, um atendimento completo para cuidar da saúde da população.

ÍNDICE

Alimentação para pacientes em tratamento oncológico .1

Como montar um prato saudável .2

Cuidados nutricionais gerais .3

6 passos para uma alimentação segura .4

Cuidados com a imunidade baixa .5

Como higienizar frutas, verduras e legumes .6

Em relação aos hábitos e estilo de vida .8

Orientações nutricionais de acordo com os efeitos colaterais mais frequentes .9

ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES EM TRATAMENTO ONCOLÓGICO



**POR ISSO, FIQUE
LIGADO NAS
PRÓXIMAS DICAS
PARA MELHORAR
SUA QUALIDADE
DE VIDA.**

A **QUIMIOTERAPIA** é uma forma de tratamento para o câncer.

Esse modelo de tratamento pode causar **EFEITOS COLATERAIS** como: falta de apetite, vômitos, náuseas, diarreia e mucosite (feridas na boca).

Por esse motivo, a assistência nutricional e adaptações da dieta podem diminuir os efeitos colaterais do tratamento.

Como montar um prato saudável

50% ●
Verduras e legumes
bem higienizados

25% ●
Carboidratos como
batata, arroz e macarrão
(prefira os integrais)

25% ●
Proteínas de origem animal
como ovo, carne vermelha,
peixe, frango ou porco
(lombo) e proteínas de
origem vegetal como feijão,
grão-de-bico, ervilha, etc.



Frutas, verduras e legumes crus estão indicados para o consumo em casa se bem higienizados.

* Evite o consumo desses alimentos crus fora de casa, porque não se sabe como foram higienizados

CUIDADOS NUTRICIONAIS GERAIS



Fazer de **5 a 6 refeições** ao dia, em horários regulares



Variar os alimentos e o cardápio para evitar a monotonia



Aumentar a ingestão de líquidos de **2 a 3 litros/dia**



Evitar ingestão de bebidas gasosas como refrigerantes e bebidas alcoólicas



6 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA

1



Lave as mãos com água e sabão antes do preparo das refeições

2



Mantenha sempre o ambiente de preparo limpo

3



Separe os alimentos e utensílios que serão utilizados

4



Higienize as embalagens de alimentos antes de armazenar nos armários/geladeira

5



Não provar os alimentos com a mão ou com a colher que esteja sendo utilizada

6



Se houver ferimentos nas mãos, utilizar luva descartável durante todo o preparo

Cuidado com a neutropenia (imunidade baixa)

A neutropenia é o baixo nível de defesa do corpo. Quanto mais baixos estão os glóbulos brancos, maiores são as chances de pegar infecções. Sendo assim, é muito comum ouvir que o tratamento quimioterápico pode apresentar maior risco de **QUEDA NA IMUNIDADE**, por isso a atenção com a higienização e cuidado de determinados alimentos deve ser redobrada. Veja a seguir:

ÁGUA

- Filtrar e ferver por 1 minuto, deixar esfriar, colocar em uma garrafa de vidro e tampar;
- Utilizar água mineral de marcas confiáveis;
- Utilizar para: enxaguar frutas, preparar gelo, preparar sucos, etc;
- Evitar consumir bebidas com gelo (em locais que desconheça a procedência).

FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

- Frutas, verduras e legumes crus estão indicados para o consumo em casa se bem higienizados.
- Compre verduras e legumes em bom estado de conservação, sem folhas amassadas e amarelas;
- Retirar de embalagens como: saquinhos de feira e de supermercado e acondicionar em sacos plásticos apropriados para alimentos.

Evite o consumo desses alimentos crus fora de casa, porque não se sabe como foram higienizados.

COMO HIGIENIZAR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES



Lavar bem as mãos antes de manipular o alimento.



Lavar o alimento em água corrente.

Para os legumes, retirar as partes "machucadas".



Deixar de molho em uma solução de água e hipoclorito de sódio por pelo menos 15 minutos. Essa solução deve ser de 200ppm (uma colher de sopa para um litro).

Para produtos que têm recomendações específicas no rótulo, é sempre bom segui-las.



Enxaguar com água filtrada.



Secar bem.

Frutas e legumes em papel toalha e folhas em centrífugas.

LEITE E DERIVADOS E PROBIÓTICOS

- Utilizar somente leite pasteurizado (A, B ou C) ou UHT;
- Higienizar embalagens de iogurtes antes de consumi-los e certificar-se da integridade da embalagem;
- Utilizar queijos pasteurizados;
- Se utilizar leite em pó, este deve ser diluído em água previamente filtrada ou mineral.
- Evitar iogurtes fermentados com lactobacillus vivos e probióticos. Consuma somente com recomendação do seu médico ou nutricionista.

CARNES

- Somente consumir carnes bem cozidas ou assadas, nunca mal passadas;
- As carnes devem ser compradas em um supermercado ou açogue de sua confiança;
- Não comprar carnes temperadas, moídas ou que estejam fora da refrigeração.

OVOS

- Somente consumir bem cozidos ou frito com gema e clara dura;
- Ao comprá-los, não devem apresentar rachaduras;
- Conservar em geladeira, longe da porta e recipiente plástico.

EM RELAÇÃO AOS HÁBITOS E ESTILO DE VIDA

EVITE



- Consumo excessivo de sal;
- Consumo de embutidos como: mortadela, salsicha, linguiça e etc;
- Consumo de carnes processadas e alimentos congelados;
- Consumo de adoçantes artificiais;
- Alto consumo de bebidas alcoólicas;
- Consumo de fast-food.

PREFIRA



- Prática de exercícios físicos;
- Manutenção de peso saudável;
- Alimentação saudável;
- Aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS DE ACORDO COM OS EFEITOS COLATERAIS MAIS FREQUENTES

EFEITOS COLATERAIS

Estratégias de aconselhamento nutricional

Mucosite oral (Feridas na boca)

- Reduza o consumo de sal e condimento das preparações;
- Evite alimentos secos, duros e picantes;
- Evite alimentos ácidos, como: laranja, limão, abacaxi, acerola, tangerina e uva;
- Consumir alimentos em temperatura ambiente ou fria;
- Utilize glutamina via oral se indicado pelo seu nutricionista.

Náuseas e vômitos

- Ingira bebidas à base de gengibre;
- Realize refeições em ambientes tranquilos com mastigação lenta e pequenas porções de alimentos;
- Alimente-se em locais arejados, longe de odores forte de comida;
- Prefira alimentos secos e sem alto teor de gordura;
- Prefira alimentos cítricos e gelados;
- Evite líquidos durante as refeições (consumir 30 a 60 minutos antes/depois).

EFEITOS COLATERAIS

Estratégias de aconselhamento nutricional

Diarreia

- Evite alimentos ricos em lactose (leite, iogurte, queijos, requeijão) e açúcar;
- Evite alimentos e preparações gordurosas e condimentadas;
- Evite alimentos ricos em fibra insolúvel como cereais (aveia, cevada, milho), frutas (banana, maçã, abacate), leguminosas (feijões, ervilhas), legumes (couve-flor, abobrinha, cenoura), sementes oleaginosas (linhaça, chia, coco, amêndoas, castanhas, nozes);
- Aumente a ingestão de líquidos.

Constipação (Dificuldade para evacuar)

- Estimule o consumo de alimentos, preparações e sucos ricos em fibras e com característica laxativa, como pães e cereais integrais, aveia, verduras e frutas preferencialmente mamão, laranja, ameixa, manga;
- Estimule a ingestão de água;
- Realize atividade física se não houver contraindicação médica.

EFEITOS COLATERAIS

Estratégias de aconselhamento nutricional

Disfagia
(Dificuldade
para engolir)

- Procure uma equipe de fonoaudiólogos;
- Prefira alimentos mais úmidos e na consistência batida;
- Evite alimentos secos e duros;
- Mantenha a cabeceira elevada para alimentar-se.

Xerostomia
(boca seca)

- Ingira líquidos durante as refeições para facilitar a mastigação;
- Consuma alimentos mais úmidos, adicionando caldos e molhos às preparações;
- Use gotas de limão nos alimentos;
- Use balas cítricas e mentoladas sem açúcar.

EFEITOS COLATERAIS

Estratégias de aconselhamento nutricional

Falta de apetite

- Nesse momento, consuma alimentos que sejam mais agradáveis ao seu paladar;
- Consuma alimentos com mais calorias e proteínas de acordo com a orientação de seu nutricionista;
- Consuma suplementos orais (sob prescrição médica ou nutricionista) nos intervalos das grandes refeições (almoço e jantar).

Disgeusia (Perda do paladar)

- Estimule a ingestão dos alimentos preferidos;
- Prepare pratos mais coloridos e visualmente apetitosos;
- Use ervas e especiarias para acentuar o sabor dos alimentos.

**Este manual foi elaborado pelos nutricionistas especialistas em
Nutrição Clínica Humana do Hospital Japonês Santa Cruz**

Cristina Midori Gusken Miasato - *CRN 3: 46855*

Diego Freire - *CRN 3: 59941*

Natália de Oliveira Bregion - *CRN 3: 24977*

Revisado por

Solange Leal Garcia - *CRN 3: 9.903*



SANTA CRUZ
HOSPITAL JAPONÊS

HOSPITAL JAPONÊS SANTA CRUZ

Rua Santa Cruz, 398

Vila Mariana, São Paulo - SP

Cep 04122-000

Tel. (11) 5080-2000

www.hjsc.com.br