



INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER

UNIDADE DE CUIDADOS PALIATIVOS - HOSPITAL DO CÂNCER IV

PROGRAMA DE APERFEIÇOAMENTO NOS MOLDES FELLOW - NUTRIÇÃO
EM CUIDADOS PALIATIVOS EM ONCOLOGIA

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS SIMPLIFICADAS: UM GUIA PARA PACIENTES
EM CUIDADOS PALIATIVOS

PATRICIA VIEIRA ANDRADE

RIO DE JANEIRO

MARÇO DE 2025

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS SIMPLIFICADAS: UM GUIA PARA PACIENTES EM CUIDADOS PALIATIVOS

Patricia Vieira Andrade

Trabalho de Conclusão do Programa de Aperfeiçoamento nos Moldes Fellow apresentado ao Instituto Nacional de Câncer (INCA), como pré-requisito para a obtenção do certificado de conclusão do Programa de Aperfeiçoamento nos Moldes Fellow - Nutrição em Cuidados Paliativos em Oncologia.

Orientadora:

Larissa Calixto-Lima

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar agradecendo imensamente à equipe de Nutrição, que foi fundamental em todo o meu processo de aprendizado. Nos momentos difíceis, quando enfrentei questões pessoais, o suporte de vocês foi essencial, sempre me tratando com muita humanidade e acolhimento. Como sou neurodivergente, às vezes tenho dificuldades de comunicação, mas vocês sempre me fizeram sentir compreendida e acolhida. O suporte de vocês foi essencial, e cada gesto de carinho fez toda a diferença. Sei que em outros lugares talvez eu não encontre esse tipo de apoio com tanta facilidade. Muito obrigada por tudo.

Agradeço também à minha amiga Larissa, ao meu irmão Henrique, ao meu namorado Gustavo e à minha dupla no Fellow, Gabi, por estarem sempre ao meu lado, seja para conversar ou até nas pequenas tarefas do dia a dia. Cada ação de vocês foi fundamental na minha jornada, e sou muito grata por isso.

À minha mãe, que me acompanha de onde está, sei que ela esteve comigo em todos os momentos. Eu a sinto presente de maneiras que palavras não conseguem descrever.

Envio ainda um carinho especial à Chica, que sempre fazia questão de compartilhar a bananinha com canela, tornando os plantões mais leves.

Para finalizar, gostaria de compartilhar duas frases que marcaram minha trajetória aqui:

"Descobri que cuidados paliativos não eram sobre morrer, mas sobre como eu queria viver até lá. E esse 'lá' pode ser daqui a um mês, dois anos, cinco anos ou até dez anos. Quem sabe?"

– Ana Michelle Soares, jornalista que enfrentou um câncer de mama metastático.

E a outra:

"O paciente não é só 'mais um paciente', ele é o amor da vida de alguém, a luz que ilumina a vida de alguém, o sorriso que cura qualquer dor, a pessoa favorita de um bichinho de estimação. Ele é o amor de alguém..."

– Autor desconhecido.

Muito obrigada a todos!

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo desenvolver uma cartilha voltada para a orientação nutricional de pacientes oncológicos em cuidados paliativos. O câncer em estágio avançado, especialmente em contexto paliativo, impõe desafios significativos para a qualidade de vida dos pacientes, sendo a nutrição uma área crítica no manejo de sintomas e na promoção de conforto. A cartilha "Orientações Nutricionais Simplificadas: Um Guia para Pacientes em Cuidados Paliativos" foi elaborado com uma linguagem acessível, visando atender pacientes e cuidadores que possuem dificuldades na compreensão de termos técnicos, oferecendo orientações práticas e personalizadas. O conteúdo aborda de forma clara temas como a gestão de sintomas relacionados à alimentação, incluindo perda de apetite, náuseas, constipação e dificuldades em deglutir. Além disso, são apresentadas recomendações nutricionais específicas para condições como, insuficiência renal e diabetes. A metodologia de elaboração da cartilha envolveu revisão de literatura atualizada sobre nutrição em oncologia. Este material pretende ser uma ferramenta de apoio tanto para os pacientes e seus cuidadores quanto para profissionais da saúde, visando à melhora do bem-estar e a qualidade de vida do paciente oncológico em cuidados paliativos.

Palavras-chave: Oncologia; Cuidados paliativos; Qualidade de vida; Educação Alimentar e Nutricional.

ABSTRACT

The present work aims to develop a guide focused on nutritional guidance for oncology patients in palliative care. Advanced-stage cancer, especially in the palliative context, imposes significant challenges to patients' quality of life, with nutrition being a critical area in symptom management and the promotion of comfort. The guide "Nutrition and Comfort in Oncology" was developed with accessible language, aiming to assist patients and caregivers who may struggle with understanding technical terms, offering practical and personalized guidance. The content clearly addresses topics such as the management of symptoms related to nutrition, including loss of appetite, nausea, constipation, and difficulty swallowing. In addition, specific nutritional recommendations are provided for conditions such as renal insufficiency and diabetes. The methodology for developing the guide involved a review of updated literature on oncology nutrition. This material is intended to serve as a support tool for both patients and their caregivers, as well as for healthcare professionals, aiming to improve the well-being and quality of life of oncology patients in palliative care.

Keywords: Medical Oncology; Palliative Care; Quality of Life; Food and Nutrition Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. METODOLOGIA.....	09
3. RESULTADOS.....	10
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31

1 INTRODUÇÃO

O câncer avançado em cuidados paliativos representa um estágio da doença em que as possibilidades de cura já não são o foco central do tratamento. Nesse contexto, o objetivo principal é promover a melhor qualidade de vida possível para o paciente, minimizando os desconfortos e oferecendo suporte integral, tanto físico quanto emocional^{1,2}. A nutrição adequada desempenha um papel essencial nesse processo, sendo um dos pilares fundamentais para a manutenção do estado nutricional, controle de sintomas e suporte ao bem-estar geral³.

Em pacientes oncológicos em cuidados paliativos, a nutrição vai além da simples ingestão de alimentos; ela está diretamente relacionada ao manejo de sintomas e complicações da doença, como perda de apetite, caquexia, náuseas, alterações no paladar e dificuldades para engolir. O acompanhamento nutricional adequado pode contribuir significativamente para a preservação da funcionalidade, prevenção de deficiências nutricionais e melhora da resposta ao tratamento, mesmo que este seja voltado exclusivamente para o conforto e controle de sintomas^{3,4}.

Contudo, um dos grandes desafios enfrentados por pacientes e seus cuidadores é a compreensão e aplicação das orientações nutricionais. Muitas vezes, termos técnicos e recomendações complexas se tornam barreiras para a adesão a um plano alimentar que realmente atenda às necessidades do paciente em cuidados paliativos^{5,6}. Reconhecendo essa realidade, esta cartilha foi elaborada com o objetivo de fornecer orientações nutricionais em uma linguagem acessível, clara e direta, especialmente voltada para pacientes e cuidadores que possam apresentar dificuldades de compreensão.

A cartilha "Orientações Nutricionais Simplificadas: Um Guia para Pacientes em Cuidados Paliativos" busca suprir uma lacuna existente no apoio nutricional oferecido a pacientes oncológicos em cuidados paliativos, propondo orientações práticas que possam ser implementadas de forma simples e eficaz no cotidiano. Os capítulos abordam estratégias para a gestão de sintomas relacionados à alimentação, considerando as particularidades de cada condição e sugerindo adaptações alimentares que respeitam as limitações de cada indivíduo .

Além disso, o material tem como propósito ser um recurso útil para profissionais de saúde, que podem utilizá-lo como uma ferramenta adicional no acompanhamento de

seus pacientes, favorecendo uma comunicação mais eficiente com os pacientes e seus cuidadores. Ao oferecer informações baseadas em evidências científicas e adaptadas para uma compreensão ampla, esta cartilha pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes oncológicos em cuidados paliativos, promovendo conforto, bem-estar e dignidade em todas as fases do tratamento.

O objetivo desta cartilha é oferecer orientações nutricionais claras e acessíveis para pacientes oncológicos em cuidados paliativos e seus cuidadores, visando contribuir para o controle de sintomas relacionados à alimentação e para a melhora da qualidade de vida dos pacientes, com base em evidências científicas e na prática clínica.

2 METODOLOGIA

A elaboração desta cartilha foi baseada em uma abordagem multidisciplinar, combinando revisão de literatura científica e a prática clínica no atendimento de pacientes oncológicos em cuidados paliativos. A metodologia seguiu duas etapas principais: a revisão bibliográfica e a adaptação do conteúdo para linguagem acessível.

1. Revisão de Literatura

A primeira etapa consistiu em uma ampla revisão da literatura científica atualizada sobre nutrição aplicada ao tratamento oncológico e aos cuidados paliativos. Essas fontes foram selecionadas pela qualidade de evidência e aplicabilidade no contexto dos cuidados paliativos, especialmente no manejo de sintomas como caquexia, sarcopenia, perda de apetite, náuseas e outras complicações comuns.

2. Adaptação do Conteúdo

Após a revisão bibliográfica, o conteúdo foi adaptado para atender ao público-alvo, composto por pacientes oncológicos em cuidados paliativos e seus cuidadores, que muitas vezes apresentam dificuldades na compreensão de orientações técnicas. Com isso em mente, o material foi redigido em uma linguagem acessível, evitando o uso de termos técnicos complexos e apresentando as informações de maneira clara e prática. O foco foi simplificar as recomendações nutricionais sem perder a precisão científica, oferecendo orientações que pudessem ser facilmente aplicadas no cotidiano.

Adicionalmente, a cartilha foi elaborado de forma a possibilitar que tanto o material completo quanto suas orientações nutricionais possam ser utilizados de forma independente. As recomendações contidas em cada seção foram desenvolvidas para serem aplicadas isoladamente, permitindo que pacientes e cuidadores encontrem soluções específicas para suas necessidades nutricionais diárias, sem a necessidade de seguir todo o conteúdo sequencialmente. Isso oferece flexibilidade na utilização do material, garantindo que as orientações possam ser facilmente acessadas e adaptadas conforme as situações individuais.

3 RESULTADOS

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS SIMPLIFICADAS

Um guia para pacientes em cuidados paliativos



MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS SIMPLIFICADAS

Um guia para pacientes em cuidados paliativos



Rio de Janeiro, RJ
INCA
2025

APRESENTAÇÃO

Essa cartilha tem o intuito de oferecer orientações nutricionais a pacientes em cuidados paliativos, com orientações práticas e acessíveis, focando em como a nutrição pode ser adaptada às necessidades individuais durante essa fase delicada. Cada capítulo serve como um guia claro e compreensível, abordando sintomas comuns, como perda de apetite, enjoo, dificuldade em engolir, entre outros.

O objetivo é empoderar você e seus cuidadores com conhecimento prático que pode ser aplicado de forma simples e eficaz, ajudando a gerenciar sintomas e a melhorar a qualidade de vida.

Esperamos que esta cartilha seja uma ferramenta valiosa para você e seus cuidadores, oferecendo orientação prática e apoio em cada etapa da jornada. Estamos aqui para ajudá-lo a encontrar maneiras de enfrentar esses desafios!



SUMÁRIO

Intestino preso.....	05
Falta de apetite.....	06
Baixo potássio.....	07
Insuficiência renal.....	08
Diabetes.....	09
Baixo resíduo.....	10
Dieta enriquecida.....	11
Dieta enriquecida - DM.....	12
Dieta pouca gordura.....	13
Dieta líquida.....	14
Dieta pastosa.....	15
Feridas na boca.....	16
Enjoo.....	17
Alimentação saudável.....	18
Boca seca.....	19
Suplemento.....	20

Intestino preso



AUMENTE A INGESTÃO DE LÍQUIDOS

Beba bastante água, chás, água de coco e sucos naturais. A recomendação é consumir cerca de 8 copos de água por dia para manter a consistência apropriada das fezes.



CONSUMA ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS



- Vegetais folhosos: agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve, bertalha.
- Legumes: abóbora, beterraba, abobrinha, vagem.
- Frutas: mamão, laranja com bagaço, acerola, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca, banana d'água.
- Leguminosas: feijão, soja, lentilha ou grão de bico.
- Pães e cereais integrais, farelo de trigo ou aveia.



INCLUA FRUTAS E VEGETAIS CRUS NA ALIMENTAÇÃO

Aproveite ao máximo as cascas ou talos dos alimentos.



PREPARE E CONSUMA SUCOS DE FRUTAS COM VEGETAIS

De preferência, sem coar para manter a fibra.



EVITE FRUTAS E ALIMENTOS COM PROPRIEDADES CONSTIPANTES



Como goiaba, banana prata, caju, maçã, limão, cenoura cozida, batatas, aipim, inhame, cará, creme de arroz, chá preto e mate. Se consumir esses alimentos, faça isso com moderação e associe a alimentos fontes de fibra.



CRIE O HÁBITO DE IR AO BANHEIRO

Crie o hábito de ir ao banheiro sempre que sentir vontade de evacuar.



Falta de apetite



Lembre-se de começar bem o dia com boas refeições, não beba muito líquido durante as refeições e varie os alimentos para não enjoar. Aqui vão algumas dicas simples:



Coma pequenas porções a cada 2 horas, mesmo que não tenha muita vontade. Escolha os alimentos que você mais gosta. Não pule refeições. Se estiver sem apetite, prefira comidas leves como sopas, mingaus e vitaminas.



Faça pratos coloridos e variados. Experimente coisas novas para deixar a refeição mais interessante.

Converse com quem prepara sua comida sobre o que você gosta, ajustando temperos, porções e temperatura.



Para dar mais energia às refeições, adicione azeite ou creme de leite nas preparações.



Varie os ingredientes nas sopas, com vegetais, carne e ovos.

Para sobremesa, opte por frutas, compotas ou sorvetes caseiros.



Baixo potássio



Alimentos ricos em Potássio:

- Grãos: Feijões, ervilha, lentilha, soja e grão de bico (veja a forma segura de preparar abaixo).
- Frutas: Banana, laranja, melão, abacate, mamão, goiaba, uva, tangerina, jaca, kiwi, ameixa, figo, passas.
- Outros: Chocolate, amendoim, linhaça, gergelim, mate, chá preto, água de coco etc.
- Carnes e vegetais: Carnes em geral, batata, espinafre, couve-flor, beterraba, cará, rabanete etc.



Como preparar:

- Grãos (feijões, ervilha, lentilha, soja e grão de bico): Deixar de molho na geladeira por 8 a 12 horas, jogar fora a água e cozinhar com água nova.
- Vegetais: Cozinhar em água por pelo menos 10 minutos e jogar fora a água do cozimento.

Dicas de consumo:

- Frutas ricas em Potássio: Coma apenas 1 unidade ou fatia por dia.
- Vegetais ricos em Potássio: Até 4 colheres de sopa por dia.



Insuficiência renal

Carnes:

- Coma menos proteína (bovina, frango, peixe, vísceras e ovos).
- No máximo 2 vezes ao dia, em porções pequenas:
 - Carne: 1 bife pequeno, 2 colheres de sopa de carne moída ou 2 almôndegas.
 - Frango: 2 coxas ou 1 sobrecoxa.
 - Peixe: ½ posta ou 1 filé médio.
 - Ovo: 1 de galinha ou 4 de codorna.
- Evite carnes industrializadas como hambúrguer e nuggets.



Leite e derivados: Tome leite ou coma iogurte e queijo só 1 vez por dia.



Sal e temperos:

- Use pouco sal.
- Prefira temperos naturais como alho, cebola e ervas.
- Evite temperos e molhos prontos.



Bebidas: Evite café, chá preto, mate, refrigerante, suco industrializado, álcool e chocolate.



Diabetes



Dicas para sua alimentação:

- Coma regularmente: Faça 5 a 6 refeições por dia e não fique mais de 3 horas sem comer.
- Troque o açúcar por adoçante: Use Estévia ou Sucralose.
- Se sentir tontura, enjoô, suor frio ou fraqueza (hipoglicemia): Coma algo doce, como mel, açúcar ou refrigerante comum.
- Se usa insulina: Faça um lanchinho antes de dormir.
- Leia os rótulos: Evite produtos com açúcar. Sacarose, glicose, xarope de glicose, mel, xarope de milho, açúcar invertido e melaço também devem ser evitados se estiverem nos rótulos. Escolha alimentos "diet".



O que comer:



- Leite e queijos: Prefira iogurte sem açúcar, queijos magros como minas ou ricota. Evite queijos gordurosos e muita manteiga.
- Carnes: Escolha carnes magras, frango sem pele e peixes. Evite carnes gordurosas e embutidos como salsicha e linguiça.



- Verduras e legumes: Coma todos! Mas batata, aipim e inhame devem ser consumidos no lugar do arroz ou macarrão.
- Pães e biscoitos: Prefira pães, torradas e biscoitos integrais. Evite pães doces, bolos e frituras.
- Feijão e outros grãos: Coma feijão, grão de bico, ervilha e lentilha.
- Frutas: Consum cerca de 3 porções ao dia. Evite frutas cristalizadas.
- Doces: Prefira doces diet e evite os comuns.



- Temperos: Use temperos naturais como alho, cebola e ervas. Evite temperos prontos e molhos industrializados.



- Bebidas: Prefira sucos naturais sem açúcar ou sucos diet. Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas



Baixo resíduo



Dicas de alimentação:

- Coma a cada 3 horas: Faça 5 a 6 pequenas refeições por dia e mastigue bem! 
- Beba líquidos entre as refeições: Prefira água, chás, sucos naturais coados e isotônicos.
- Troque o leite: Use leite de soja ou sem lactose. Se não der, escolha o desnatado. 
- Cuidado com os vegetais: Evite folhas e vegetais com casca ou sementes. Prefira legumes cozidos e bem picados.
- Frutas e saladas: Nada cru ou com casca. Prefira frutas cozidas ou em suco (coado). 
- Carnes e ovos: Opte por carnes magras e ovos cozidos ou mexidos sem óleo. 
- Pães e cereais: Evite integrais. Prefira arroz, massas bem cozidas, biscoitos simples e pães sem casca. 
- Sobremesas e bebidas: Picolés de fruta, gelatina e chás são boas escolhas. 

Evite:

- No geral, alimentos ricos em fibras, açúcar, gordura e lactose são fontes de resíduos, que devem ser evitados, portanto, evite frituras, leite integral, queijos gordurosos, carnes gordurosas, embutidos, alimentos crus, integrais, doces e refrigerantes.



Dieta enriquecida



Coma várias vezes ao dia: Faça café da manhã, almoço e jantar, além de lanches nos intervalos (a cada 2 horas, se possível).



Prefira os alimentos separados: Em vez de sopas, coma purê de batata bem molinho, carne ou frango batido no liquidificador e feijão.



Beba bastante líquido: Tome água, sucos naturais, chás e água de coco entre as refeições para se manter hidratado e ajudar o intestino.



Adicione azeite no almoço e jantar.



Enriqueça sopas, purês, arroz e macarrão com manteiga, creme de leite, queijo ralado ou requeijão.



Melhore iogurtes e frutas com geleia, leite condensado ou creme de leite.

Use leite em pó para deixar vitaminas, mingaus e sucos mais nutritivos.



Acrescente pequenos doces após as refeições, como um bombom, paçoca, pudim ou sorvete.



Dieta enriquecida - DM

Coma em horários regulares: Faça café da manhã, almoço e jantar, além de lanches a cada 3 horas.



Beba bastante líquido: Prefira água, água de coco, chás e sucos naturais sem açúcar, sempre entre as refeições.



Adicione azeite no almoço e jantar.



Enriqueça sopas, purês e ovos com manteiga, creme de leite, requeijão ou queijo ralado.



Para mingaus, vitaminas e milk-shakes, use leite em pó, aveia ou fubá.



No preparo de sopas, use legumes, arroz, feijão e carnes magras (frango, peixe, carne vermelha ou ovo).



O que evitar:

Açúcar – use adoçante.

Carnes gordurosas, frituras, embutidos (salsicha, linguiça, salame).

Comidas industrializadas, como molhos prontos e temperos artificiais.

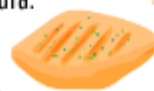
Refrigerantes, bebidas alcoólicas e líquidos durante as refeições.



Dieta pouca gordura

Alimentos que você deve escolher:

- Leite e derivados: Leite desnatado, iogurte sem gordura, queijos magros (ricota, cottage, minas frescal).
- Ovos: Cozidos, mexidos ou pochê.
- Carnes: Carnes magras (patinho, alcatra, frango sem pele, peixe sem couro).
- Pães e massas: Pão francês, biscoitos sem recheio, arroz, macarrão, aveia.
- Legumes e verduras: Todos, desde que preparados sem gordura.
- Frutas: Todas, de preferência com casca e bagaço.
- Doces: Gelatina, picolé de frutas, salada de frutas.
- Bebidas: Sucos naturais, chás, água de coco.



O que evitar:

- Leite integral e queijos amarelos (mussarela, prato, parmesão).
- Frituras (pastéis, salgadinhos, pão de queijo, pizza).
- Carnes gordurosas e embutidos (salsicha, linguiça, bacon, hambúrguer).
- Doces com leite, manteiga ou chocolate (sorvete, pudim, chantilly).
- Bebidas açucaradas (refrigerantes, achocolatados, álcool).



Dicas gerais:

- Cozinhar com pouca gordura: Prefira grelhados, assados ou cozidos.
- Comer a cada 3 horas: Pequenas refeições ao longo do dia.
- Usar temperos naturais: Cebola, alho, salsa, coentro.



Dieta líquida



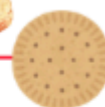
O que comer e beber:

- Carnes: Todas (frango, boi, peixe, porco), mas sempre bem cozidas e batidas no liquidificador.
- Frutas: Em sucos ou vitaminas.
- Legumes: Sempre liquidificados.
- Arroz, feijão e massas: Só se forem batidos no liquidificador.
- Sobremesas: Gelatina, sorvete e picolé.
- Líquidos: Água, chás e sucos naturais (com ou sem verduras).



O que evitar:

- Alimentos secos ou duros: Biscoitos, torradas e empadas.
- Carnes difíceis de mastigar: Carnes duras, sem molho, empanadas ou peixes com espinhos.
- Frutas e verduras cruas: Frutas secas (uva-passa, damasco), hortaliças fibrosas (couve, milho, ervilha), sementes e castanhas.
- Doces duros: Balas, caramelos, tortas secas e sobremesas com castanhas.



Dicas importantes

- Coma a cada 3 horas (5 a 6 vezes ao dia).
- Fique sentado por 30 minutos após as refeições.
- Beba bastante líquido para evitar desidratação.
- Nas sopas, adicione um pouco de manteiga ou azeite.



Dieta pastosa



O que comer e beber:

- Carnes: Todas (frango, boi, peixe, porco), mas bem cozidas, moídas, desfiadas ou batidas no liquidificador.
- Frutas: Em sucos, vitaminas ou papinhas.
- Legumes: Bem cozidos, em forma de purê ou batidos no liquidificador.
- Arroz e massas: Bem cozidos, parecendo uma papa ou batidos no liquidificador.
- Feijão e leguminosas: Bem cozidos, só o caldo ou batidos no liquidificador.
- Sobremesas: Mousse, pudim, manjar, gelatina, sorvete e picolé.
- Líquidos: Água, chás e sucos naturais (com ou sem verduras).



O que evitar:

- Alimentos secos ou duros: Biscoitos, torradas e empadas.
- Carnes difíceis de mastigar: Carnes duras, sem molho, empanadas ou peixes com espinhos.
- Frutas e verduras cruas: Frutas secas (uva-passa, damasco), hortaliças fibrosas (couve, milho, ervilha), sementes e castanhas.
- Doces duros: Balas, caramelos, tortas secas e sobremesas com castanhas.



Dicas importantes:

- Coma a cada 3 horas (5 a 6 vezes ao dia).
- Fique sentado por 15 minutos após as refeições.
- Beba líquidos devagar para manter a hidratação e ajudar o intestino.
- Nas sopas, pode adicionar manteiga, azeite, creme de leite e suplementos.



Feridas na boca



Prefira:

- Comidas macias, bem cozidas ou em forma de purês, cremes e caldos.
- Leite, iogurte, requeijão e queijos cremosos.
- Ovos cozidos ou mexidos.
- Carnes magras e sem gordura (bovina, frango e peixe sem pele).
- Vegetais cozidos.
- Pães macios, arroz, macarrão e mingaus.
- Frutas não ácidas, como banana e mamão.
- Gelatinas, sorvetes e picolés de frutas.
- Sucos naturais, água de coco e chás gelados.



Evite:

- Alimentos duros, secos ou muito fibrosos.
- Frituras e carnes gordurosas (bacon, linguiça, embutidos).
- Alimentos muito quentes, ácidos, apimentados ou salgados.
- Biscoitos secos, torradas, salgados fritos e industrializados.
- Queijos duros e salgados (parmesão, gorgonzola).
- Café, chá preto, refrigerantes e bebidas alcoólicas.



Dicas extras:

- Use canudinho para beber líquidos.
- Faça higiene bucal após cada refeição.
- Prefira alimentos frios ou em temperatura ambiente.

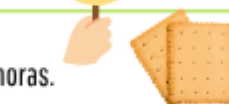


Enjoo



O que ajuda:

- Coma devagar e em pequenas quantidades a cada 2 ou 3 horas.
- Prefira comidas secas, frias ou geladas.
- Tome líquidos fora das refeições, não junto com a comida.
- Fique sentado por 15 minutos depois de comer.
- Chupe gelo ou picolé caseiro (limão, maracujá, uva, morango) antes das refeições.
- Evite cheiros fortes e coma em um lugar tranquilo.
- Use roupas confortáveis, sem apertar a barriga.



O que piora:

- Ficar muito tempo sem comer.
- Comidas gordurosas, fritas, doces ou muito temperadas.
- Café, refrigerante, bebidas alcoólicas e pimenta.
- Cheiros fortes e roupas apertadas.



Se sentir muito enjoo, tente comer aos poucos e respeite o que seu corpo aceita!

Alimentação saudável

O que fazer:

- Coma 5 a 6 vezes ao dia, a cada 3 horas.
- Mastigue bem os alimentos.
- Inclua frutas (maçã, mamão, laranja, uva, etc.), de preferência com casca e bagaço.
- Consuma vegetais variados (couve, brócolis, cenoura, beterraba, etc.).
- Prefira peixes como sardinha e atum, ricos em ômega-3.
- Use gorduras boas, como azeite de oliva, castanhas e abacate.
- Troque arroz branco por arroz integral, e inclua aveia, chia e linhaça na alimentação.
- Prefira tubérculos e cereais integrais, como batata-doce, inhame, cuscuz e pão integral.



O que evitar:

- Excesso de doces, refrigerantes e bolos.
- Carnes gordurosas e embutidos (bacon, presunto, salsicha, hambúrguer).
- Frituras e empanados.
- Gorduras ruins, como margarina, sorvetes e biscoitos recheados.
- Queijos amarelos, prefira ricota ou queijo minas frescal.
- Temperos prontos, prefira temperos naturais.
- Produtos ultraprocessados, como peito de peru, pipoca de micro-ondas e refrigerantes.
- Bebidas alcoólicas.



Boca seca



Beba bastante líquido todos os dias (pelo menos 8 copos), como água, água de coco, chás e sucos naturais.



Faça sua água aromatizada (coloque rodela de frutas como limão, laranja, ou abacaxi e ervas como hortelã ou gengibre).



Coma devagar, mastigando bem os alimentos.



Evite alimentos muito picantes, salgados ou com temperos fortes.



Prefira alimentos macios, com molhos, caldos e que sejam fáceis de mastigar e engolir.



Coma frutas cítricas (abacaxi, laranja, limão) para ajudar a produzir saliva. Se tiver aftas, evite.



Chupe picolés de fruta (de preferência caseiros) e balas de hortelã.


















Mantenha uma boa higiene bucal para evitar feridas.



Evite fumar, pois isso piora a boca seca.



SUPLEMENTO

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 	 	 
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 	 	 
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento desta cartilha voltado para pacientes oncológicos em cuidados paliativos e seus cuidadores busca preencher uma importante lacuna no apoio nutricional em contextos de difícil compreensão de termos técnicos. A alimentação tem um papel central na promoção do conforto e na melhora da qualidade de vida desses pacientes, especialmente diante dos desafios impostos pelo câncer em estágio avançado. Ao oferecer orientações nutricionais em uma linguagem acessível, prática e adaptada às necessidades individuais, este material se apresenta como uma ferramenta de apoio relevante no manejo de sintomas e na promoção do bem-estar.

A cartilha "Orientações Nutricionais Simplificadas: Um Guia para Pacientes em Cuidados Paliativos" foi elaborado com base em diretrizes científicas atualizadas, além disso, o processo de adaptação do conteúdo para uma linguagem mais simples visa assegurar que tanto pacientes quanto seus cuidadores possam aplicar as recomendações de forma eficaz no dia a dia.

Espera-se que este material contribua para a assistência nutricional humanizada e inclusiva, promovendo mais conforto e qualidade de vida aos pacientes oncológicos em cuidados paliativos, sendo uma ferramenta valiosa para os profissionais de saúde, auxiliando-os na comunicação e no suporte nutricional, além de incentivar futuras atualizações e aprimoramentos conforme novas evidências científicas surgirem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Strang P. Palliative oncology and palliative care. *Mol Oncol*. 2022 Oct;16(19):3399-3409. doi: 10.1002/1878-0261.13278. Epub 2022 Aug 12. PMID: 35762045; PMCID: PMC9533690.
2. Gouldthorpe C, Power J, Taylor A, Davies A. Specialist Palliative Care for Patients with Cancer: More Than End-of-Life Care. *Cancers (Basel)*. 2023 Jul 9;15(14):3551. doi: 10.3390/cancers15143551. PMID: 37509215; PMCID: PMC10377052.
3. Cotogni P, Stragliotto S, Ossola M, Collo A, Riso S, On Behalf Of The Intersociety Italian Working Group For Nutritional Support In Cancer. The Role of Nutritional Support for Cancer Patients in Palliative Care. *Nutrients*. 2021 Jan 22;13(2):306. doi: 10.3390/nu13020306. PMID: 33498997; PMCID: PMC7911232.
4. Muscaritoli M, Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, Hütterer E, Isenring E, Kaasa S, Krznaric Z, Laird B, Larsson M, Laviano A, Mühlebach S, Oldervoll L, Ravasco P, Solheim TS, Strasser F, de van der Schueren M, Preiser JC, Bischoff SC. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clin Nutr*. 2021 May;40(5):2898-2913. doi: 10.1016/j.clnu.2021.02.005. Epub 2021 Mar 15. PMID: 33946039.
5. Kim H, Flieger SP. Barriers to Effective Communication about Advance Care Planning and Palliative Care: A Qualitative Study. *J Hosp Palliat Care*. 2023 Jun 1;26(2):42-50. doi: 10.14475/jhpc.2023.26.2.42. PMID: 37753510; PMCID: PMC10519725.
6. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Comunicação alternativa para pacientes em cuidados paliativos e sem comunicação oral; Náuseas, vômitos, constipação intestinal e diarreia; Sintomas bucais; Obstrução intestinal maligna. In: Instituto Nacional de Câncer (INCA), editor. *Cuidados Paliativos: Vivências e Aplicações Práticas do Hospital do Câncer IV*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora INCA; 2024. p. 169-177, 243-252, 257-259, 283-288, 349-355.
7. Pedrosa AP, Poltronieri TS, Wiegert EVM, Calixto-Lima L. Sintomas de impacto nutricional. In: Pedrosa AP, Poltronieri TS, Wiegert EVM, Calixto-Lima L, editores. *Nutrição Oncológica no Dia a Dia*. Rio de Janeiro: Editora Rubio; 2023. p. 189-205.
8. Cuppari L. Câncer. In: Cuppari L, editor. *Nutrição Clínica no Adulto*. 4ª ed. Barueri: Editora Manole; 2019. p. 322-323.