

CARTILHA DE NUTRIÇÃO PARA
CUIDADORES
E PACIENTES
EM CUIDADOS PALIATIVOS EM DOMICÍLIO





Universidade Estadual do Pará
Residência Multiprofissional em Saúde
Hospital Ophir Loyola
Oncologia em Cuidados Paliativos

AUTORAS

Liliane de Cássia Ramos da Silva
Elenilma Barros da Silva
Daiany do Socorro Mendes Pires
Jucicleide Rodrigues Farias

DESIGN GRÁFICO

Jaguar Comunicação & Design

ILUSTRAÇÃO

Vilson Vicente

Esta cartilha faz parte de um Trabalho de Conclusão de Residência (TCR) intitulado “Elaboração de uma cartilha educativa de nutrição voltada a Cuidadores Principais e Pacientes Oncológicos em Cuidados Paliativos”, de autoria da Nutricionista Liliane de Cássia Ramos da Silva, orientado pela Profa. Msc. Elenilma Barros da Silva, Co-orientado pelas Nutricionistas Daiany do Socorro Mendes Pires e Jucicleide Rodrigues Farias, como forma de obtenção do título de Especialista em Oncologia-Cuidados Paliativos, pela Universidade Estadual do Pará (UEPA), com cenário de prática no Hospital Ophir Loyola (HOL).

AUTORAS

Liliane de Cássia Ramos da Silva
Nutricionista

Residente em Oncologia-Cuidados Paliativos

Elenilma Barros da Silva
Nutricionista

Mestre em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia-UFAM
Professora da Universidade da Amazônia

Daiany do Socorro Mendes Pires
Nutricionista

Especialista em Educação na Saúde para Preceptores- Hospital Sírio Libanês
Especialista em Ciência da Nutrição Humana-IBPEX

Jucicleide Rodrigues Farias
Nutricionista

Especialista em Educação na Saúde para Preceptores - Hospital Sírio Libanês
Especialista em Clínica e Terapêutica Nutricional- CBES/IPC

2015

É permitida a reprodução total ou parcial desta, desde que citada a fonte.
Não é permitida a comercialização.



Prefira:

Alimentos e temperos naturais;
Alimentos que neutralizam odores Cenoura, chuchu, amido de milho, espinafre, arroz, pêra;



Consuma com moderação:

Alimentos muito adocicados
Refrescos Artificiais em pó ou líquido



Evite:

Refrigerantes, guaranás e bebidas gaseificadas;
Salgadinhos;
Enlatados e embutidos (mortadela, chouriço, salame, presunto);
Frituras, charques, carnes gordas, toucinho;
Alimentos que causam gases como: brócolis, repolho, pepino, couve, cebola, feijão, iogurte, leite, ovos, pimentão, milho;
Alimento que causam odores fortes: queijos, cebola, alho, ovos, camarão, caranguejo.

1º Edição

Conclusão

Espero que você tenha gostado dessa cartilha feita com muito carinho à você e que possa utilizar toda vez que as dúvidas surgirem, servindo como apoio e melhor controle dos sintomas, proporcionando assim, melhor qualidade de vida a você e a seu cuidador.



Belém, PA
2015

SUMÁRIO

5. O que são Cuidados Paliativos?
5. Por que a alimentação é importante para você?
5. De que forma o nutricionista pode lhe ajudar?
6. Porque os sintomas aparecem?
6. Tabus e verdades sobre alimentação
6. Alimentos reinosos existem?
6. Cuidados de higiene durante o preparo da alimentação
7. Semáforo nutricional
7. Falta de apetite
8. Boca seca (diminuição da saliva)
10. Ferida na boca
11. Enjôo e vômito
12. Mudança no paladar
13. Saciedade precoce (sensação de comer pouco e sentir cheio)
14. Dificuldade em engolir
15. Diarréia
17. Prisão de ventre



Você também poderá solicitar o soro caseiro no Posto de Saúde, mais perto de sua casa. Dissolva 1 envelope em 1L de água fervida, filtrada ou mineral e misture bem. Tome em até 24 horas.

Prisão de ventre

Uma alimentação inadequada e alguns remédios para dor poderão causar prisão de ventre.

Dica:

 Não tendo contra indicação médica, beba bastante líquido durante o dia.



Prefira:

Frutas como: manga, mamão, ameixa, melancia, abacate, laranja com bagaço e tangerina;
Feijão;
Aveia;
Legumes e verduras crus;
Milho;



Consuma com moderação:

Feijão, repolho, couve, brócolis, couve flor, alho, cebola em excesso, principalmente se você tiver cólicas devido excesso de gases.



Evite:

Arroz;
Canja;
Batata, cenoura cozida, macaxeira, chuchu;
Mingau de arroz;
Chá preto e mate;
Frutas como: maçã, banana, goiaba, caju.

APRESENTAÇÃO



Consuma com moderação:

Ovo cozido

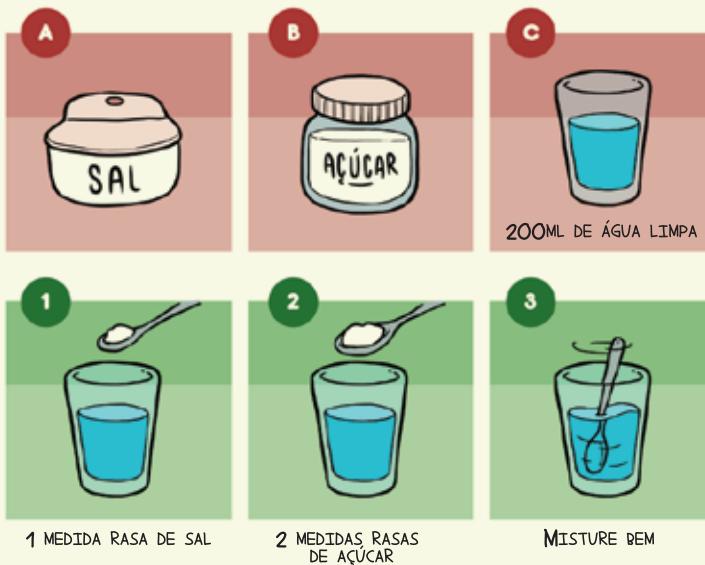


Evite:

Café, chá preto, refrigerantes e guaraná;
Refrescos artificiais em pó ou em garrafa;
Frutas como: mamão, ameixa, abacate, manga, caqui, coco, biribá;
Leite de vaca, queijo, coalhada, feijão, ervilha, grão de bico e aveia;
Doces e bolos recheados;
Fritos e gordurosos;
Legumes e verduras crus.

Dica:

Se a diarréia persistir, você pode fazer o soro caseiro.



Misture todos os ingredientes e beba pequenos goles várias vezes ao dia, enquanto persistir a diarréia.

Esta cartilha foi criada com o objetivo de auxiliar o Paciente em Cuidados Paliativos e o seu Cuidador Principal, a fim de minimizar possível desconforto causado pela alimentação, priorizando o prazer pela ingestão alimentar e melhor controle de sintomas, favorecendo a socialização entre pacientes e familiares durante as refeições.

Tendo a preocupação de serem incluídos alguns alimentos regionais, e informações sobre tabus alimentares. Servindo assim, como um material de apoio e fácil consulta na ausência do profissional Nutricionista, que poderá auxiliar nas dúvidas relacionadas à alimentação, proporcionando qualidade de vida, autonomia ao paciente e suporte ao cuidador. Tendo em vista, especialmente a carência de materiais educativos voltada ao paciente oncológico em Cuidados Paliativos.

Vale ainda ressaltar, que imediatamente a inserção do paciente no Programa de Visita Domiciliar (VD) do Hospital Ophir Hoyola, o mesmo deverá receber esta cartilha educativa.

O que é Cuidado Paliativo?

É uma modalidade de cuidar, que melhora a qualidade de vida do paciente e de sua família, seja no hospital ou em casa, através do controle dos sintomas quando não há mais possibilidade de cura.

Porque a alimentação é importante pra você?

A alimentação é importante, pois lhe fornece energia, vitaminas, minerais para que você realize as suas atividades e se sinta mais disposto.

De que forma o Nutricionista pode lhe ajudar?

O Nutricionista é o profissional que cuida da sua alimentação e poderá lhe ajudar a controlar melhor alguns sintomas como: falta de apetite, boca seca, enjôo, vômito, diarréia, prisão de ventre, feridas na boca, mudança no paladar, dificuldade em engolir, entre outros sintomas.

Porque os sintomas aparecem?

Os sintomas podem aparecer devido a diminuição da resistência do seu organismo, a realização da radioterapia e quimioterapia ou mesmo a ingestão de algum medicamento.

Tabus e verdades sobre alimentação

Os hábitos alimentares em nossa região incluem uma série de restrições alimentares (tabus), decorrentes da mistura cultural (indígena, negra e de colonizadores portugueses) ocorrida na formação desta população.



Prefira:

Alimentos mais fáceis de mastigar e engolir



Utilize com moderação:

Alimentos puramente líquidos ou liquidificados grossos.



Evite:

Alimentos secos ou duros como: bolacha, torrada, biscoito de polvilho (você pode consumi-los embebidos no suco, leite ou chá)
Farináceos e cereais como milho, aveia.
Farinhas de mandioca e de tapioca.

Diarréia

Dica:

Beba bastante água e líquidos durante o dia



Prefira:

Frutas como: banana, maçã sem casca, pera, caju, uva, goiaba sem casca;

Água de coco e suco de maçã coado e sem casca;

Arroz não integral;

Conhaque sem gordura (utilize o peito do frango sem pele ou a coxa, evitando adicionar sobrecoxa, pé, asa e miúdos);

Consumir batata, chuchu, macaxeira amassada sem leite;

Mingau de arroz ou qualquer marca comercial de mucilagens de arroz ou amido de milho com adição de leite de soja;

Gelatina;

Bolacha água e sal e biscoito de amido de milho, torradas de pão careca;

Chá de cidreira, camomila, erva doce, capim santo/marinho;

Leite de soja pó ou líquido.



Prefira:

Consumir legumes cozidos ou como purês (batata, batata doce, jerimum, macaxeira, cenoura); As carnes (carne bovina, peixe e frango) bem cozidas, magras e desfiadas; Frutas sem casca e sem bagaço; Frutas com creme de leite, leite condensado; Sorvete; Mingaus grossos; Leite integral, queijo e iogurte.



Utilize com moderação:

Consuma ovo cozido cortado/amassado em preparações como sopas, caldos ou em purês



Evite:

Beber água antes e durante as refeições; Alimentos fritos e gordurosos; Alimentos com cereais integrais; Salada crua; Consumir alimentos com sabor forte (gingibre, hortelã, salsa, cebolinha); O excesso de sal nas refeições; Alimentos líquidos ou com muito caldo (a não ser que seja somente esta consistência que você possa ingerir); Comer os grãos de feijão, soja, grão de bico; Refrigerantes, guaranás e todas as bebidas gaseificadas.

Dificuldade em engolir

Dica:

- A comida deve ser preparada na consistência que você melhor tolerar/aceitar e que ofereça menor dificuldade de engolir.
- Se for necessário, beba alguns goles de líquido junto com as refeições para facilitar a mastigação e a deglutição. Prefira alimentos à temperatura ambiente ou frios. Em caso de dificuldade de engolir alimentos líquidos ou liquidificados, você poderá utilizar espessantes industriais que são produtos em pó utilizados para a adequação da consistência a sua necessidade especial.

Alimentos remosos existem?

Um dos principais tabus alimentares em nossa região, refere-se aos alimentos considerados remosos.

Algumas pessoas acreditam que alimentos como a carne de porco; o caranguejo, camarão; os peixes de pele e cascudos, como tamuatá; os patos e algumas caças, como pacá e capivara, podem causar prejuízo a pele como irritações ou inflamações diversas.

Na verdade, não existem estudos que comprovem cientificamente sobre os alimentos remosos, o que podem existir são pessoas alérgicas a esses alimentos. Vale ressaltar que aspectos psicológicos também podem influenciar. Assim, se você acredita que esses alimentos possam lhe prejudicar, procure evitá-los.

Cuidados de Higiene durante o preparo da alimentação

Procure lavar bem:

As mãos antes de fazer as refeições

Utensílios utilizados no preparo (colher, tábua, panela, liquidificador, crivo, concha, faca).

As frutas, os legumes e verduras antes de cozinhar-los

Se consumi-los crus, deixe de molho em 1L de água, com 1 colher de água sanitária sem cheiro durante 15 minutos, após, lave-os em água corrente para retirar o excesso.



Nesta cartilha utilizaremos o Semáforo Nutricional, onde as cores ajudarão você a escolher os alimentos e a lidar melhor com os sintomas apresentados.



Alimentos que podem ser consumidos com maior frequência e que podem amenizar os sintomas apresentados.



Alimentos que devem ser consumidos com moderação.



Alimentos que preferencialmente, devem ser evitados, pois podem piorar os sintomas apresentados.

Falta de apetite

Dica:

Quando estiver sem apetite, procure ingerir os alimentos que você tem preferência. Coma, mesmo que em menor quantidade, mesmo sem apetite, isso é importante para que você tenha o mínimo de energia. A alimentação deverá ser um momento prazeroso e tranquilo. Sendo possível, reúna a família para se alimentarem juntos. Não beba água juntamente com a comida, de preferência consuma 1 hora após as refeições. Lembre-se que a consistência e temperatura da refeição deve ser de acordo com a aceitação/tolerância do paciente.



Prefira:

Purês de batata, batata-doce, jerimum, macaxeira; Batidas de fruta e fruta amassada com farináceos de cereais ou aveia; Mingaus: aveia, amido de milho, fubá, farinha de milho, de arroz com leite integral. Você poderá associar as diversas farinhas entre si, tornando-as mais nutritivas e saborosas; Preparar alimentos com molho de tomate ou creme de leite, como ovos e carne vermelha; O açaí e a bacaba podem ser consumidos (só tenha cuidado com o local de venda, procure comprar onde tiver uma melhor higiene).

Mudança do Paladar

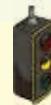
Dica:

Antes de comer, tente lembrar o sabor do alimento
A alimentação deve ser de acordo com a sua aceitação
Alimente-se em pequenas quantidades, várias vezes ao dia
Higienize de forma adequada a sua boca e língua (quando possível)
Prefira alimentos frios ou em temperatura natural



Prefira:

Alimentos contendo a adição de essências com sabores mais fortes como: canela, hortelã, gengibre, salsa, cebolinha, alfavaca; Consumir peixe, frango ou ovos cozidos; Leite associado com frutas ou suco de frutas; Gotas de limão na água, chá ou em suco de frutas; Utilizar essência de baunilha nos alimentos líquidos.



Utilize com moderação:

Alimentos azedos, como laranja e limão.



Evite:

Consumir carne vermelha, caso identifique gosto metálico na boca; Chocolate e café; Refrigerante;

Saciedade precoce

(sensação de comer pouco e se sentir cheio)

Dica:

Coma pequenas quantidades, várias vezes ao dia.
Evite deitar logo após as refeições.

Enjôo e vômito

Dica:

Prefira alimentos gelados ou frios; Coma pequenas quantidade de alimento de 2 em 2 ou de 3 em 3 horas; Consuma de 6 a 8 refeições ao dia; Caso seja possível fique longe da cozinha enquanto a comida estiver sendo preparada, bem como evite destampar recipientes com alimentos. O odor liberado poderá enjôá-lo



Prefira :

Bolachas, biscoito e torradas;
Rosquinha seca;
Acrecente raspas de gengibre nos sucos;
Líquidos em pequenas quantidades, várias vezes ao dia;
Consumir chopp*, picolés



Utilize com moderação:

Alimentos muito doces, biscoitos recheados ou bolos;



Evite:

Alimentos fritos, gordurosos ou muito temperados;
Alimentos quentes;
Deitar logo após as refeições;
Comer em locais quentes e abafados;
Consumir líquidos juntamente com as refeições;
Mudança do Paladar

Em Belém, existem pontos de vendas de açaí credenciados pela prefeitura, para encontrar Acesse:
www.sagri.pa.gov.br/lista_de_estabelecimentos_com_certificado_de_qualidade

Procure o site com os locais credenciados
Em sua cidade.



Utilize com moderação:

Azeite (1 colher de sopa) ou um fio de óleo em sua comida após o preparo; Queijo ralado (ajuda a realçar o sabor das preparações); Caribé (mingau de farinha) com leite.



Evite:

Beber líquidos antes ou durante as refeições

Boca Seca (Diminuição da saliva)

Dica:

Beba bastante água e líquidos em geral nos intervalos das refeições.



Prefira:

Alimentos com caldos e molhos; Sopa com legumes ou sopa batida; Os peixes poderão ser cozidos ou ensopado (Pescada branca, Amarela ou Gó, Tucunaré, Gorijuba, Dourada, Filhote, Xaréu ou qualquer outro de sua preferência), podendo ser tanto de pele quanto de escama; Picolés de fruta; Chopp* de fruta, com leite ou leite condensado; Gêlo de água filtrada, água de coco ou do suco que você tiver preferência; Frutas que tem maior quantidade de água: melão, melancia, tangerina, laranja, abacaxi e caqui; Líquidos, como chá com limão, suco de laranja, limão ou tangerina; Gelatina de fruta Alimentos que aumentem a produção de saliva: queijo, pipoca, amendoim, bombom, goma de mascar sem açúcar.



*Chopp: suco de fruta congelado, embalado em um saco plástico, em outras regiões é chamado de sacolé ou geladinho de fruta.



Utilize com moderação:

Refrresco de cupuaçu, taperebá, graviola, acerola, laranja, limão ou o que você tiver em casa; (caso você não tenha problema no estômago);
4 gotas de limão na água ou na comida;
Raspas de gengibre nos sucos;



Evite:

Alimentos secos e duros como: torrada, pão careca, biscoito, bolacha cream cracker, castanha do Pará;
Farinha, farinha de tapioca, farofa, farelo de cereais;
Salgadinhos industrializados;
Alimentos salgados ou muito temperados;
Vitaminas de frutas grossas.



Prefira:

Alimentos frios ou mornos, bem cozidos, moles e macios;
Salada cozida;
Arroz papa ou macarrão bem cozido;
Frutas como: mamão, abacate, melancia, caqui;
Picolé ou chopp de fruta* que poderá ser preparado de água de coco ou do suco de sua preferência ou do chá da camomila.
Gelatina nas sobremesas

Receita de gelatina caseira

1 pacote de gelatina em pó sem sabor + 300 mL de suco natural de fruta ou suco de vegetais com beterraba, cenoura ou couve.

Dissolva o pacote de gelatina sem sabor, como manda a embalagem.
Misture a gelatina com suco.
Despeje em um refratário ou em formas individuais e leve à geladeira até que endureça.

Experimente! Vai ficar uma delícia.



Utilize com moderação:

Pão massa fina.



Evite:

Alimentos muito quentes ou muito gelados;
Comidas secas, salgadas e muito temperadas;
Alimentos muito adocicados;
Farinhas de mandioca, de tapioca;
Torradas, bolachas e pão careca;
Sucos ácidos como: cupuaçu, taperebá, graviola, acerola, laranja, limão, caju, maracujá;
Frutas como banana, laranja, tangerina;
Café, chás pretos, chá matte;
Salada Crua;
Pimentão, cebola, tomate;
Ketchup, molho e extrato de tomate.