



Ministério da Defesa | Exército Brasileiro
CML 1ª RM - Hospital Central do Exército
AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA

MANUAL DE NUTRIÇÃO

PRÉ-HABILITAÇÃO PARA CIRURGIAS COLORRETAIS

(pacientes sem risco de obstrução)



RECUPERAÇÃO
SEGURA



ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA



MELHOR RESPOSTA
CIRÚRGICA



QUALIDADE
DE VIDA

Paciente: _____

Data: ____/____/____

Nutricionista: _____

Diagnóstico:

Data do diagnóstico:

Encaminhado para Nutrição:

Provável data cirurgia ____/____/____



Olá, aqui nesse guia vamos falar um pouquinho sobre a Alimentação e a Importância dela durante a preparação para a sua cirurgia.

Nosso instituto em conjunto com os Médicos é que a sua cirurgia ocorra da melhor maneira possível, para isso, precisamos tomar alguns cuidados nesse período que antecede o procedimento cirúrgico.

Compareça as consultas agendadas. Evite faltar e caso seja necessário faltar, desmarque diretamente na recepção do Hdia-Oncológico ou pelo telefone (21) 3891-7421

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES



1º: se o(a) senhor(a) **FUMA**, **faça o possível para abandonar o uso do tabaco**, ou ao menos diminuir o seu consumo: *fumar pode aumentar o risco de complicações durante e pós cirurgia. Estudos indicam que para minimizar esses riscos, bem como o efeito sobre a cicatrização de feridas, são necessárias 4 a 8 semanas de abstinência do cigarro.*



2º: se o(a) senhor(a) **ingere bebida alcoólica**, **faça o possível para abandonar o consumo**: o uso do álcool neste caso, apresenta relevantes índices de infecções e aumenta o risco de complicações após a cirurgia! Também é recomendada uma abstinência de 4 semanas antes da cirurgia.



3º. mas não menos importante: **CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO E PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS**. Preservar a musculatura auxilia na recuperação após a cirurgia. Se movimentar, se possível com supervisão profissional (Educador físico e/ou Fisioterapeuta). O exercício nesse momento entrará como um remédio e a dose precisa ser diária.



4º Não faça ingestão de suplementos milagrosos a automedicação pode trazer riscos para sua saúde. Não faça uso de chás milagrosos.



5º Garante uma boa ingestão de líquidos neste momento. Será fundamental manter um estado de hidratação adequado pela saúde geral e principalmente pela saúde intestinal. **A BASE DA HIDRATAÇÃO DEVERÁ SER ATRAVÉS DA ÁGUA**, caso esteja com dificuldades, faça água aromatizada com rodela de limão, laranja, morango, maçã verde ou folhas de hortelã.



SUPLEMENTAÇÃO PARA O PREPARO DA CIRURGIA

- Um outro fator **PARA AUXILIAR** na recuperação após a cirurgia e diminuir inflamação durante a cirurgia é a **IMUNOMODULAÇÃO** realizada antes do início da cirurgia e após o procedimento.
- O suplemento **IMPACT**® (marca Nestlé) é o único suplemento disponível no mercado para este propósito, é uma patente, por isso não há como indicar outra marca.

COMO O SUPLEMENTO IMUNOMODULADOR DEVERÁ SER UTILIZADO?

- ELE DEVERÁ SER CONSUMIDO POR 5 DIAS ANTES DA DATA DA CIRURGIA E 5 DIAS APÓS A CIRURGIA

-Pode ser ingerido puro ou pode ser adicionado na vitamina, no iogurte, no mingau, na fruta amassada. Não deverá ser levado ao fogo diretamente, caso queira adicionar em preparações quentes, adicionar após desligar o fogo.

2 unidades ao dia (400 ml ao total)
Como tomar: fracionar ao longo do dia

TOTAL DE UNIDADES = 20 UNIDADES

10 unidades para o pré-operatório (5 dias)

10 unidades para o pós-operatório (5 dias)

Onde encontrar:

-  • Disponível nas farmácias
-  • Site da Nestle (www.nutricaoatevoce.com.br)
-  • Multinep: (21) 99203-4090
-  • Nutritiva: (21) 97013-1775
-  • Nutric: www.nutric.com.br (21) 3575-2626

**OUTROS SUPLEMENTOS PODEM SER NECESSÁRIOS PARA O(A) SENHOR (A)
NESSE MOMENTO**

SUPLEMENTO INDICADO: _____

PRESERVE SUA MASSA MUSCULAR



- A Presença do tumor aumenta o gasto de Energia do organismo, principalmente o gasto de **PROTEÍNAS**.



- **Não faça dietas restritivas ou radicais:**

A alimentação precisa ser adequada em **MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES** para que você não perca peso .



- A perda de peso, **REALIZADA DE MANEIRA INADEQUADA**, nesse momento poderá levar a: Fraqueza muscular, tremores, indisposição, tonturas, piora das náuseas e piora da falta de apetite.



- Faça o possível para iniciar a prática de exercício físico com a **orientação adequada de um profissional educador Físico ou Fisioterapeuta**. Será importante manter este acompanhamento para evitar a perda de massa muscular. Não esqueça que aqui no HCE dispomos de **FISIOTERAPEUTAS ONCOLÓGICOS** para o seu melhor acompanhamento.



- Siga as orientações do plano alimentar que o Nutricionista irá lhe prescrever de acordo com as suas **individualidades**.



- **LEMBRE-SE DE SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DO SEU PLANO ALIMENTAR.** Evite seguir orientações prescritas para outros pacientes, dietas disponibilizadas na internet.



- A **INGESTÃO DE PROTEÍNAS SERÁ PRIMORDIAL NESTE PERÍODO.** Evite o consumo aumentado de carne vermelha (consumir no máximo 100g 3x na semana)



DEVIDO A LOCALIZAÇÃO DO TUMOR, TEMOS A PREOCUPAÇÃO DO RISCO DE OBSTRUÇÃO INTESTINAL

- Uma obstrução intestinal configura uma condição de **EMERGENCIA** o que aumenta os riscos da cirurgia e as complicações, por isso, precisamos que o(a) senhor(a) siga exatamente as orientações prescritas pela equipe Médica e pela Nutrição.



PROVIDENCIE OS EXAMES DO RISCO CIRÚRGICO E COMPAREÇA AS CONSULTAS COM A EQUIPE CONFORME AO AGENDAMENTOS

UTILIZAR DIETA LAXATIVA EM CASOS DE CONSTIPAÇÃO



• INGERIR BASTANTE ÁGUA E LÍQUIDOS COMO:

suco de mamão, suco de laranja, suco de laranja com mamão, suco de limão, suco de morango, maracujá, acerola e graviola.



• AUMENTE O CONSUMO DE FRUTAS LAXATIVAS, PRINCIPALMENTE:

MAMÃO, LARANJA COM BAGAÇO, AMEIXA SECA SEM CAROÇO E KIWÍ



• AUMENTE O CONSUMO DE VEGETAIS FOLHOSOS:

COUVE AGRIÃO, ESPINAFRE, RÚCULA, BERTALHA, CHICÓRIA, ALFACE etc.



• Outras estratégias laxativas:

- Geleia de ameixa:

- 10 ameixas secas sem caroço;
- 200 ml de água; suco de 2 laranjas;
- 50 ml de óleo mineral;
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia.

Preparo: Deixe as ameixas de molho em 1 copo de água por 1 noite (na geladeira). Pela manhã bata as ameixas com a água de molho, o suco de laranja, a aveia e o óleo mineral. Bata até virar um creme. Armazene em um pote tampado, na geladeira, por até 5 dias.



Consuma 1 colher de sopa cheia pela manhã e 1 à tarde;

- Creme laxativo :

- 3 ameixas secas sem caroço
- suco de 2 laranjas
- 1 fatia média de mamão formosa ou meio mamão papaia
- Meio copo de iogurte natural

Preparo:

Deixe as ameixas de molho em meio copo de água por algumas horas. Bata no liquidificador as ameixas, a água do molho, o suco de laranja, o mamão e o iogurte.

Beba pela manhã em jejum.





ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- **ALIMENTOS COM LACTOSE (leite, iogurte e queijos)**

NESTE MOMENTO, DEVIDO A PRESENÇA TUMOR, o(a) Sr(a) poderá apresentar dificuldade para digerir o açúcar do leite (**A LACTOSE**). **Apenas alguns** pacientes desenvolvem essa intolerância, por isso, **observe os SEUS SINTOMAS**. OBSERVE SE AO TOMAR LEITE SENTE ALGUM DESCONFORTO INTESTINAL, como ESTUFAMENTO, EXCESSO DE GASES, DIARREIA., etc.



CASO APRESENTE SINAIS DE INTOLERÂNCIA A LACTOSE, UTILIZE AS VERSÕES DO LEITE SEM LACTOSE OU VERSÃO DE LEITES VEGETAIS, como o LEITE VEGETAL (Leite de amêndoas, Leite de arroz, Leite de castanha de caju com coco)

- **iogurte** utilize a versão sem lactose
- Prefira: iogurte natural; iogurtes Hiperproteicos de Boa qualidade sem lactose; iogurtes Veganos.



- **Queijos: A quantidade de lactose presente nos queijos é pequena, observe a sua tolerância, se não irritar o intestino, pode consumir a versão tradicional.** Evite consumir queijos gordurosos ou “mofados” neste período. Prefira: Queijo minas, Queijo minas padrão, Ricota, pasta de ricota, Mussarela, Mussarela de Búfala, Queijo de Cabra, Queijo Prato.



- **AÇÚCAR**

Usar açúcar com moderação, evitar doces como sorvetes, paçoca, leite condensado e outros doces industrializados. Se for diabético, utilizar ADOÇANTE ao invés do açúcar: PREFERIR OS ADOÇANTES NATURAIS: STÉVIA, XYLITOL, MALTITOL E ERITRITOL e em ultimo caso, o a base sucralose (não usar adoçantes a base de aspartame, ciclamato de sódio e acessulfame de potássio)



- **EMBUTIDOS E ULTRAPROCESSADOS**

DURANTE ESTE PERÍODO NÃO CONSUMIR ESTES ALIMENTOS POIS AUMENTAM O NÍVEL DE INFLAMAÇÃO NO INTESTINO E INTERFEREM NO PROCESSO DE PREPARO PARA A CIRURGIA.

Linguiça, salsicha, calabresa, presunto, peito de peru, mortadela, bacon, paio, blanquet e patê de presunto, nuggets, hambúrguer industrializado, peito de frango empinado industrializado.





ORIENTAÇÕES PARA O DIA ANTERIOR A CIRURGIA

No dia anterior da sua cirurgia será muito importante seguir uma alimentação com dieta líquida para o adequado preparo intestinal.



- **INGERIR NO MÍNIMO 1,5 LITROS DE ÁGUA AO LONGO DO DIA**
 - Fazer o preparo com a medicação indicada pela equipe médica



- **DESJEJUM (CAFÉ DA MANHÃ)**
 - Vitamina de leite desnatado sem lactose (ou leite vegetal, amêndoas ou arroz) com morango, maçã sem casca ou pera sem casca (com adoçante STÉVIA ou sem adoçar)
 - 1 unidade 200 ml de IMPACT® (suplemento imunomodulador)



- **COLAÇÃO**
 - Água de coco ou isotônico (gatorade, iungle)
 - SUCO (caju coado, acerola coado, morango coado, maracujá coado, limão coado, graviola coado) (sem adoçar ou adoçar com adoçante STÉVIA)



- **ALMOÇO**
 - Sopa de legumes (batata, inhame, aipim, cenoura, chuchu COM frango ou clara de ovo) Cozinhar e liquidificar (deixar bem líquida)



- **LANCHE 1**
 - Vitamina de leite desnatado sem lactose (ou leite vegetal, amêndoas ou arroz) com morango, maçã sem casca ou pera sem casca (com adoçante STÉVIA)
 - 1 unidade 200 ml de IMPACT® (suplemento imunomodulador)



- **LANCHE 2**
 - Água de coco ou isotônico (gatorade, iungle)
 - SUCO (caju coado, acerola coado, morango coado, maracujá coado, limão coado, graviola coado) (sem adoçar ou adoçar com adoçante STÉVIA ou sucralose)



- **JANTAR**
 - Sopa de legumes (batata, inhame, aipim, cenoura, chuchu COM frango ou clara de ovo) Cozinhar e liquidificar (deixar bem líquida)



- **CEIA**
 - Chá de camomila, erva-doce, capim limão, erva cidreira, água de coco, isotônico, suco (caju coado, acerola coado, morango coado, maracujá coado, limão coado, graviola coado). (sem adoçar ou adoçar com adoçante STÉVIA)



Ministério da Defesa | Exército Brasileiro
CML 1ª RM - Hospital Central do Exército
AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA



TRAGA ESSE MATERIAL EM TODAS AS CONSULTAS

DATA DE RETORNO:



PESO USUAL: _____ Kg



ESTATURA: _____



DATA:



PESO:



OBS:

___ / ___ / ___

_____ Kg

___ / ___ / ___

_____ Kg

___ / ___ / ___

_____ Kg

___ / ___ / ___

_____ Kg

___ / ___ / ___

_____ Kg



Material elaborado pela 1ª Ten Erika Ferreira –
Nutricionista Oncológica (CRN 161001-04)

