

SETOR DE NUTRIÇÃO

Hospital Dr. Luiz Antônio
Rua Dr. Mário Negócio, 2267 - Quintas
CEP: 59040-000 | Natal/RN | (84) 4009-5428

CECAN - Centro Avançado de Oncologia
Av. Miguel Castro, 1355 - Dix-Sept Rosado
CEP: 59075-740 | Natal/RN | (84) 4009-5589

Policlínica - Hospital Luiz Soares
Rua Sívio Pélico, 181 - Alecrim
CEP: 59040-150 | Natal/RN | (84) 4009-5612

 ligacontraocancer.com.

 [ligacontraocancer](https://www.facebook.com/ligacontraocancer)

 [@ligacontraocancer](https://www.instagram.com/ligacontraocancer)

 [liga_cancer](https://twitter.com/liga_cancer)

CUIDADOS PALIATIVOS

O R I E N T A Ç Õ E S
N U T R I C I O N A I S

1, 2, 3...

UMA COLHER DE CADA VEZ!



SUMÁRIO

- Tratando **sintomas constipação** ●● 04
Receitas para constipação ●●●●● 08
Tratando **sintomas diarreia** ●●●●● 14
Receitas para diarreia ●●●●● 16
Prescrição de **suplemento** ●●●●● 23

04
08
14
16
23

CRÉDITOS

Idealização e projeto

Jeane Cristina Alves de Sousa Dantas

Formatação

Yasmin Nagashima

Colaboradora

Isa Leandro Soares

*"Que teu alimento seja
o teu medicamento.
Que teu medicamento
seja o teu alimento"*

Hipócrates



PRESCRIÇÃO DE SUPLEMENTO



APRESENTAÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), cuidados paliativos é uma **“abordagem que promove qualidade de vida de pacientes e seus familiares diante de doenças que ameaçam a continuidade da vida, através de prevenção e alívio do sofrimento.”**

O objetivo deste fascículo é orientar quanto aos sintomas de diarreia e constipação apresentando possibilidades de preparações possibilitando melhor qualidade de vida. **Um prato com boa aparência incentiva as pessoas a comerem melhor. Vários formatos em um prato também ajudam a evitar a monotonia.**

*“Não vivemos para comer,
mas comemos para viver”.*

Sócrates

Data retorno para **nutrição:** _____

Telefone para tirar
dúvidas da dieta: **4009-5405**

TRATANDO OS SINTOMAS CONSTIPAÇÃO



A constipação (prisão de ventre) é caracterizada por episódios de evacuações difíceis ou dolorosas, associados à diminuição da frequência dessas e/ou presença de fezes endurecidas, assumindo natureza multifatorial em pacientes sob **Cuidados Paliativos**.

Dentre todas as causas de constipação as mais comuns relacionam-se aos efeitos colaterais dos opióides (morfina) e aos efeitos da progressão da doença.

DICAS IMPORTANTES SABORES

As ervas e as especiarias são ricas em aromas e sabores e ajudam a variar o cardápio, além de abrir o apetite.

ALECRIM

Combina com aves, batatas, molhos de tomate e batido com frutas.

Suco de melancia e alecrim:

Bata no liquidificador 1 pedaço de melancia, 1 copo médio de água de coco e um pouquinho de alecrim.

Batata sauté

Misture a batata cozida, um pouquinho de manteiga e alecrim e leve ao forno para gratinar

CANELA

Combina com carne moída, doces, compotas, biscoitos, bolos.

Refogue carne moída com cebola, alho e uma pitadinha de canela em pó ou grelhe filé de frango com 1 pitada de canela em pó.. Coloque também sobre bananas cozida ou assada.

HORTELÃ

Muito refrescante, combina com frutas, saldas e iogurte.

Pepino sem casaca, em cubinhos, refogada em azeite com hortelã e regado com iogurte é uma delícia para acompanhar carnes em geral.

Suco de abacaxi com hortelã: Bata fatias de abacaxi, folhas de hortelã e água.

ESQUEMA ALIMENTAR PARA TRATAR A DIARRÉIA

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE



Leite desnatado ou coalhada ou Yakult
Chás de maçã, erva-cidreira, erva-doce, melissa; Torradas, bolachas salgadas;
Banana;
Frutas secas com iogurte natural desnatado.

ALMOÇO E JANTAR



Arroz branco
Caldo de legumes coados com macarrão.
Arroz de forno com merluza.
Batata assada no forno com salsinha e cebolinha.
Frango grelhado com batatas cozidas.
Carne cozida com batatas. Ovo cozido

SOBREMESAS



Maçã cozida ou pêra cozida sem casca. Banana ao forno.
Goiaba.

Obs.: Aqui é apenas uma sugestão podendo ser modificada de acordo com o gosto do paciente.

COMO SABER SE TENHO CONSTIPAÇÃO



A consistência das fezes é considerado o melhor indicador.

- TIPO 1** 
Caroços duros separados, como nozes.
- TIPO 2** 
Na forma de salsicha, mas com caroços.
- TIPO 3** 
Na forma de salsicha ou cobra, mas com rachas na superfície.
- TIPO 4** 
Como uma salsicha ou cobra, regular e macio.
- TIPO 5** 
Caroços macios com cantos bem demarcados.
- TIPO 6** 
Caroços macios com cantos rasgados.
- TIPO 7** 
Totalmente líquido.

Se a consistência das fezes estiverem entre os tipos 1 a 3, considera-se que apresenta sintomas de constipação.

ORIENTAÇÃO PARA A MELHORA DA CONSTIPAÇÃO

- > Ingira bastante líquido, no mínimo 2 litros ao dia;
- > Beba um copo de água em jejum pela manhã;
- > Coma alimentos ricos em fibras, como pães e cereais integrais, aveia, granola, farelo de trigo, frutas secas, verduras, frutas com casca e bagaço e feijões;
Prepare os alimentos cozidos, assados, grelhados ou ensopados;
- > Utilize azeite para temperar legumes e verduras;
- > Utilize ervas aromáticas para temperos (salsinha, cebolinha, coentro, sálvia, louro, alecrim);
- > Tome suco de verduras e frutas sem coar;
- > Prefira mamão, laranja com bagaço ou suco, abacate, abacaxi, tangerina, pêra com casca, pinha, ameixa, maçã com casca, passa, uva com casca, melancia, manga, morango, tamarindo.
- > Verduras cruas todos os dias como alface, rúcula, tomate, cebola, pepino e outros.
- > Verduras cozidas apenas abobrinha ou jerimum com casca, beterraba, couve-flor, ervilha, quiabo, milho verde, pepino, vagem.

- < **EVITE** alimentos à base de maisena, molhos brancos e gratinados, farinhas, pão branco e macarrão;
- < **EVITE** goiaba, banana, limão,caju, água de coco, cajá, maçã sem casca, chá preto
- < **EVITE** doces concentrados e alimentos que causem flatulência (gases), como repolho, couve-flor, rabanete;
- < **EVITE** pimenta do reino;Tente ir ao banheiro antes do tratamento da quimioterapia, para melhorar os efeitos colaterais, náuseas, problemas gástricos, alteração do paladar, etc.

RECEITA ARROZ DE FORNO COM MERLUZA

INGREDIENTES

- > 100g de arroz branco;
- > 100g de merluza;
- > Água - quantidade para cozinhar o arroz (+/- 200ml);
- > 1 fio de azeite de oliva;
- > 1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO

Coloque em uma travessa de vidro o arroz após cozido. Distribua a merluza cortada em postas em cima do arroz. Tampe a travessa com papel alumínio e leve ao forno para gratinar. Pode acrescentar queijo branco em pedaços por cima.





RECEITAS

SUCO REIDRATANTE

INGREDIENTES

- > Suco de 1 maracujá
- > 1 copo 200 ml de água de coco
- > 1 pera sem sementes, cortada em quatro partes

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque o suco do maracujá, água de coco, a pera e bata. Sirva gelado ou adicione algumas pedras de gelo.



COQUETEL CONSTIPANTE

INGREDIENTES

- > 1/2 und Banana;
- > Gotas de Limão;
- > 1 und Maçã sem casca;
- > 1/2 Polpa de goiaba ou caju;
- > 150mL Água ou água de coco.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes dentro do liquidificador e bata por meio minuto. **Beba logo em seguida.**



RECEITA BISCOITINHOS PAPA JERIMUM

INGREDIENTES

- > 5 xícaras de chá de farinha de semente de jerimum;
- > 2 1/2 xícara de chá de amido de milho;
- > 1 ovo;
- > 6 col. sopa de manteiga;
- > 1 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo;
- > 1 pitada de sal.



MODO DE PREPARO

Selecionar sementes de jerimum, lavar em água corrente e secar ao natural. Torrá-las por 20 minutos em fogo brando (em panela) ou no forno (em assadeira) até dourar. Deixar esfriar, triturar (em liquidificador), peneirar e reservar. Bater o ovo com a margarina até formar um creme. Acrescentar a farinha de semente de jerimum e os demais ingredientes. Misturar até obter uma massa homogênea. Moldar os biscoitos e colocá-los em assadeira previamente untada. Assar por 15 a 20 minutos, a 120°C.

Rendimento: 50 unidades.

COQUETEL LAXATIVO

INGREDIENTES

- > 1 fatia de mamão;
- > 1 copo de suco de laranja ou suco de manga;
- > 5 ameixas;
- > 1 colher sobremesa de linhaça ou aveia;
- > 1 colher sobremesa de azeite.

MODO DE PREPARO

Deixar as ameixas de um dia para o outro na geladeira em depósito fechado com água. No dia seguinte desencaroçar as ameixas e bater no liquidificador junto com os outros ingredientes e tomar em jejum.



ORIENTAÇÃO PARA A MELHORA DA DIARRÉIA

- > Faça de cinco ou seis refeições por dia ou a cada 3 horas;
- > Tomar bastante líquido, água e sucos de preferências naturais, no mínimo 8 copos ao dia;
- > Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- > Preferir carnes magras e evite consumir alimentos fritos. Dê preferência as preparações grelhadas, assadas e/ ou cozidas;
- > Utilizar temperos naturais, como cebolinha, coentro, alecrim, manjeriçã, orégano.
- > Prefira sem casa: maçã, pêra, goiaba sem casca e sem semente, banana, melão, limão, maracujá etc;
- > Prefira vegetais ou verduras cozidas, como inhame, batata inglesa, cenoura, abobrinha etc;
- > Preferir suco de limão, goiaba, caju, maracujá, maçã e pera sem casca, limão com cenoura, goiaba com água de coco e outros;
- > Preferir feijão branco ou verde, leite de soja ou sem lactose;
- > Introduzir novos alimentos aos poucos, de acordo com a tolerância individual, após sentir melhor.

- ✘ < **EVITAR** jejuns prolongados ou muita comida de uma única vez;
- ✘ < **EVITAR** alimentos integrais (pão integral, arroz integral, biscoito integral, macarrão integral, aveia, Neston, linhaça, farinha de jerimum, farelo de trigo), temperos industrializados e uso de pimenta;
- ✘ < **EVITAR** leite e derivados, feijões preto ou carioca, mamão, abacate, cajá, graviola, abacaxi, laranja, melancia.
- ✘ < **EVITAR** alimentos com muito açúcar, doces, compotas e chocolates.

RECEITA BIOMASSA DE BANANA VERDE



MODO DE PREPARO

1. Lave as bananas verdes com casca, uma a uma, utilizando esponja com água e sabão e enxágüe bem;
2. Em uma panela de pressão cozinhe as bananas verdes com casca, cobertas com água por 20 minutos;
3. Desligue o fogo após os primeiros 8 minutos, e deixe que a pressão continue cozinhando as bananas;
4. Espere o vapor escapar naturalmente. Não force o processo abrindo a panela debaixo da torneira, por exemplo;
5. Ao término do cozimento, mantenha as bananas na água quente da panela;
6. Vá aos poucos tirando a casca da polpa, que deve ser passada imediatamente no processador. É importante que a polpa esteja bem quente, para não esfarinhar;
7. Coloque a quantidade desejada da polpa cozida quentíssima no processador;
8. Processe até obter uma pasta bem espessa;
9. Se não for utilizar imediatamente, guarde a polpa em saco plástico. Essa polpa pode ser guardada por 3 a 4 meses no congelador. Sugestão de uso: suco, molho, patê.

Utilizar 1 colher de sobremesa 2 vezes ao dia. Dilui no suco de frutas ou caldos.

Obs.: A biomassa pode ser utilizada tanto para sintomas de diarreia ou constipação.

ESQUEMA ALIMENTAR PARA TRATAR A CONSTIPAÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE



- Leite desnatado ou coalhada ou Yakult;
- Chás de sua preferência, como maçã, erva-cidreira, erva-doce;
- Sucos de frutas sem coar;
- Tapioca com linhaça ou gergelim, macaxeira com manteiga ou azeite;
- Cereais integrais (linhaça, gergelim, farinha de semente de jerimum);
- Banana com aveia;
- Mamão com granola;
- Queijo fresco magro;
- Frutas pré-cozidas com fibras;

ALMOÇO E JANTAR



- Salada verde de alfaces variadas e tomate (atenção na higienização (pré cozido)
- Salada de legumes no vapor acrescentando azeite no final;
- Sopas variadas, sempre com verduras dentro;
- Arroz integral com cenoura e couve;
- Arroz refogado com colher de gergelim ou linhaça;
- Feijões cozidos
- Obs.: Se tiver com muita flatulência (gases) pode cozinhar o feijão com folha de louro;*
- Carnes grelhadas ou cozidas;
- Frango refogado com broto de feijão.

SOBREMESA



- Frutas frescas (pré-cozida);
- Salada de frutas com granola ou outros cereais.