

SP



CÂNCER

Ano 8 | nº 27 | Setembro/Outubro de 2018

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Dieta equilibrada e acompanhamento nutricional garantem melhor resposta ao tratamento oncológico e promovem qualidade de vida



CADERNO DE RECEITAS

Receitas especiais para aliviar sintomas causados pela QT, RT e iodoterapia

ICESP EM DESTAQUE

Alô, Nutrição esclarece dúvidas 24h por dia sem que o paciente precise sair de casa

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



Boas escolhas alimentares influenciam a vida de qualquer pessoa, trazem benefícios à saúde e ajudam a prevenir diversas doenças. Uma dieta equilibrada e acompanhamento nutricional são essenciais para o sucesso do tratamento oncológico e a qualidade de vida do paciente.

Doses de quimioterapia e radioterapia, por exemplo, são calculadas pelo peso de cada indivíduo, por isso, o estado nutricional e a composição corporal são tão importantes. Além disso, o bom funcionamento do organismo resulta em uma melhor resposta e tolerância ao tratamento, diminuindo efeitos colaterais e potencializando os resultados.

A assistência contínua de um nutricionista antes e durante esse processo é fundamental para adequar a alimentação, garantir a saúde e corrigir problemas de energia, proteínas ou vitaminas, se necessário. Para tanto, o Icesp conta com uma equipe multidisciplinar e um exclusivo serviço de Nutrição e Dietética, que orientam e auxiliam as demandas individualizadas e específicas de cada paciente, dentro e fora do hospital.

Pensando nisso, a SP Câncer reúne aqui curiosidades sobre alimentação saudável, dicas para combater sintomas comuns no tratamento oncológico, além de ensinar a aproveitar integralmente os alimentos e evitar o desperdício na cozinha. Há ainda os cuidados específicos para pacientes estomizados, com disfagia (dificuldade para engolir) e para aqueles que usam sonda nasoenteral. Nesta edição, você encontra também receitas deliciosas, nutritivas e de fácil preparo. Saboreie-as.

Boa leitura!

Paulo M. Hoff – diretor geral do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo Octavio Frias de Oliveira

ESPECIAL NUTRIÇÃO	04
ESTILO DE VIDA INFLUENCIA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS	
VOCE SABIA?	08
CURIOSIDADES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	
CADERNO DE RECEITAS	09
8 RECEITAS SAUDÁVEIS PARA O DIA A DIA	
FIQUE POR DENTRO	14
QUALIDADE DE VIDA DURANTE O TRATAMENTO ONCOLÓGICO	
CADERNO DE RECEITAS	18
10 RECEITAS PARA O CONTROLE DE SINTOMAS DE QT, RT E IODOTERAPIA	
EM FOCO	28
CUIDADOS PARA PACIENTES COM ESTOMAS INTESTINAIS	
CADERNO DE RECEITAS	30
4 RECEITAS PARA ESTOMIZADOS	
EM FOCO	34
NUTRIÇÃO PARA PACIENTES COM SONDA NASOENTERAL	
FIQUE POR DENTRO	36
DICAS PARA PACIENTES COM DIFICULDADES PARA ENGOLIR	
CADERNO DE RECEITAS	38
4 RECEITAS LÍQUIDAS E PASTOSAS	
ICESP EM DESTAQUE	42
ATENDIMENTO NUTRICIONAL 24H DENTRO E FORA DO HOSPITAL	
ESPECIAL	44
CONSUMO CONSCIENTE: DE OLHO NO PRATO E NO MEIO AMBIENTE	
CADERNO DE RECEITAS	45
2 RECEITAS NUTRITIVAS COM APROVEITAMENTO TOTAL DOS ALIMENTOS	

Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo
Diretor - José Otávio Costa Auler Júnior

Fundação Faculdade de Medicina
Diretor Geral - Flávio Fava de Moraes

Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP
Diretora Clínica - Eloisa Silva Dutra de Oliveira Bonfá
Superintendente - Antonio José Pereira

Instituto do Câncer do Estado de São Paulo Octavio Frias de Oliveira
Presidente do Conselho Diretor - Roger Chammas
Diretor Geral - Paulo Marcelo Gehm Hoff
Diretora Executiva - Joyce Chacon Fernandes
Diretora Administrativa - Denise Barbosa Heriques Kerr
Diretora Geral de Assistência - Maria Rita da Silva
Diretor Financeiro, Planejamento e Controle - Ricardo Mongold
Diretor de Operações e Tecnologia da Informática - Kaio Jia Bin
Diretor de Engenharia Clínica e Infraestrutura - José Eduardo Lopes Silva
Gerente de Comunicação e Jornalista Responsável - Thais Mirotti França e Maria Fernanda Rodrigues
Matérias: Jaqueline Pontes e Renan Durazzo
Diagramação: Rômulo Pellizzaro

Endereço: Av. Dr. Arnaldo, 251, Cerqueira César, São Paulo/SP
Cep 01246-000
Telefone: (+5511) 3893-2000
Site: www.icesp.org.br
Ctp, impressão e acabamento - Gráfica GrafLar



Escolhas que fazem a diferença

A importância da alimentação para uma vida saudável e no combate de doenças

As escolhas alimentares são importantes na vida de qualquer pessoa e devem caminhar lado a lado com a prática de atividades físicas, beneficiando a saúde como um todo e também no combate de doenças. Para pacientes em tratamento oncológico, o acompanhamento nutricional é essencial, pois contribui para manter o estado nutricional e evitar a desnutrição ou perda excessiva de peso.

O Serviço de Nutrição e Dietética do Icesp realiza o monitoramento das principais necessidades nutricionais dos pacientes, entendendo que cada fase do tratamento tem um impacto no restabelecimento e recuperação. Com mais de 120 profissionais, incluindo nutricionistas, oficiais administrativos e auxiliar técnico de saúde, o serviço é responsável por produzir 55 mil refeições por mês, totalizando 4,5

milhões desde a inauguração do hospital.

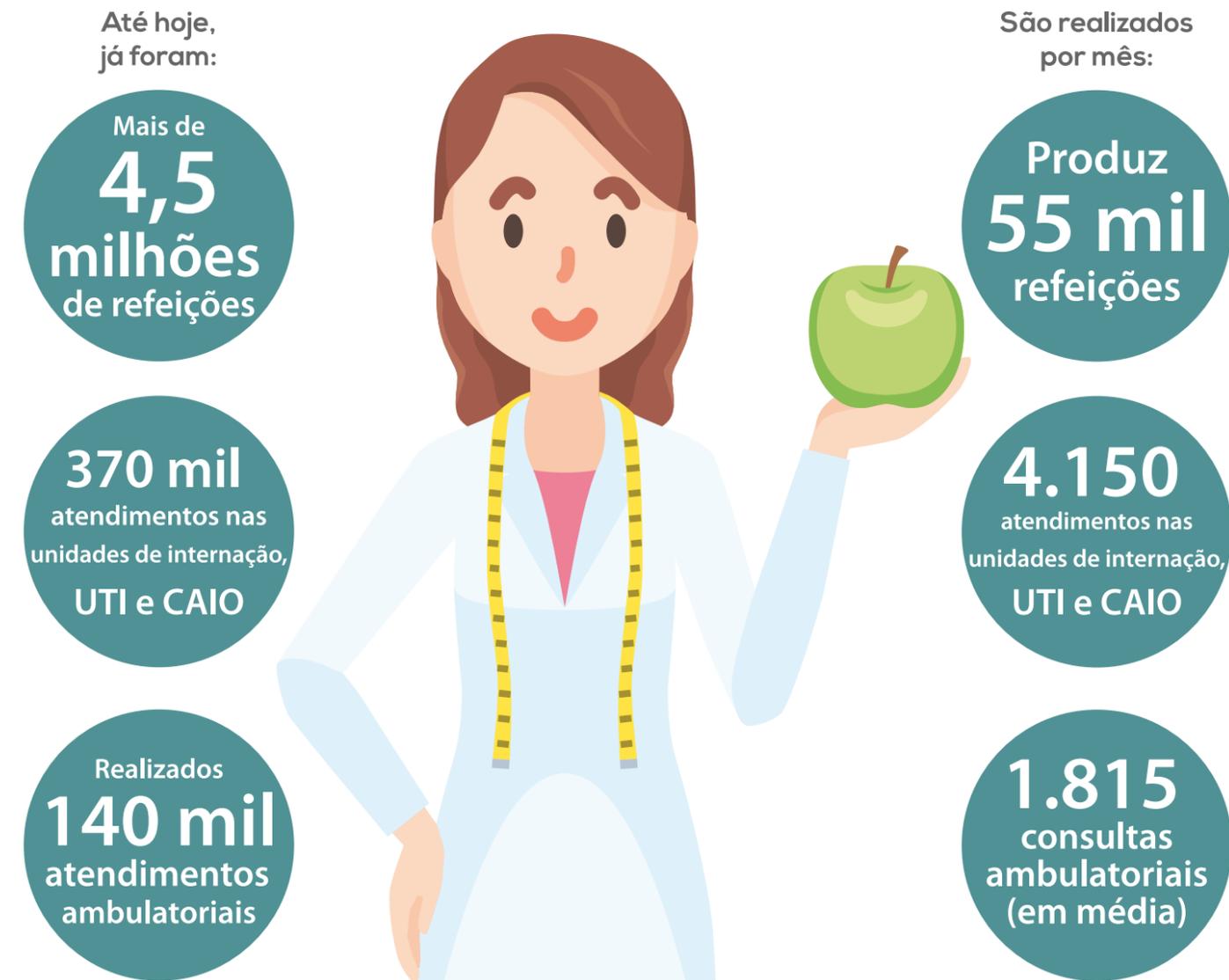
Todos recebem atenção e cuidado nutricional desde o início. Primeiro, é identificado o risco nutricional do paciente através de uma triagem realizada em até 24 horas de sua entrada, seja na UTI, Unidades de Internação ou no Centro de Atendimento de Intercorrências Oncológicas (CAIO).

Os nutricionistas e atendentes de nutrição prestam atendimento contínuo aos usuários, sempre preocupados em proporcionar melhores condições de qualidade de vida e bem-estar, recuperação e manutenção do estado nutricional e a prevenção de doenças. "Cada paciente é único e nós temos como princípio oferecer um atendimento individualizado e humanizado", afirma a diretora geral de assistência, Maria Rita da Silva.

POR DENTRO DO SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO ICESP

Formado por 123 profissionais qualificados para atendimento personalizado e diferenciado ao paciente, entre:

- 🍏 Nutricionistas
- 🍏 Auxiliares Técnicos de Saúde
- 🍏 Atendentes de Nutrição
- 🍏 Oficiais Administrativos





Estilo de vida

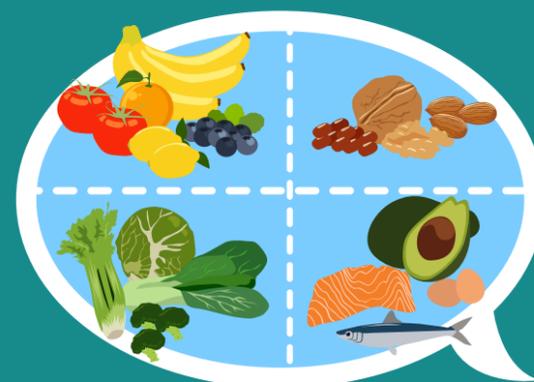
“Uma alimentação balanceada, manutenção adequada do peso e a prática regular de atividades físicas são fundamentais para um estilo de vida saudável e, conseqüentemente, atuam na prevenção de doenças. Para cada 100 pessoas com câncer, 22 casos poderiam ser prevenidos com a adoção de estilo de vida saudável”, diz a gerente do serviço de nutrição, Maria Manuela Ferreira Alves de Almeida.

Para isso, é necessário abrir mão de hábitos sedentários do dia a dia. Prefira subir alguns andares de escada, ao invés de usar o elevador ou a escada rolante, estacione o carro em um local mais distante do destino, vá ao supermercado ou padaria a pé ou até mesmo leve o cachorro para passear todos os dias.

De acordo com nutricionistas, uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e leguminosas tem a capacidade de prevenir o surgimento de diversos tipos de câncer. “Evite alimentos ultraprocessados, que possuem alta quantidade de sal, açúcar e gorduras, e bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos industrializados, que ainda fazem parte do cardápio da maioria dos brasileiros”, recomenda a coordenadora de produção Márcia Akiko Nakamura. O ideal é consumir, no mínimo, 400 gramas por dia de vegetais, sendo duas porções de frutas e três de verduras e legumes, como cenoura, berinjela e tomate. Outra dica importante é limitar o consumo de fast food e a ingestão de carne vermelha processada.

Importante: os cuidados com a saúde devem continuar pelo restante da vida. Até mesmo os pacientes que superaram o câncer precisam ter atenção. “A alimentação adequada é tão importante quanto à prevenção, pois hábitos saudáveis contribuem para reduzir as chances da doença aparecer novamente”, finaliza o coordenador de Nutrição Clínica, Vinícius Trevisani. ■

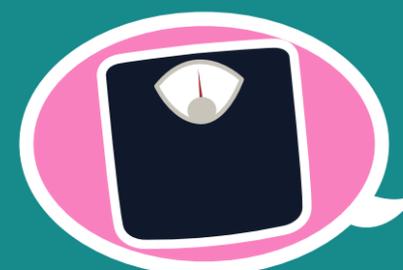
RECOMENDAÇÕES PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL



Manter uma alimentação rica em grãos integrais, vegetais, frutas e leguminosas



Limitar o consumo de fast food e alimentos ultraprocessados ricos em gordura e açúcar



Ter peso saudável



Evitar o consumo de bebidas açucaradas



Limitar o consumo de carne vermelha processada

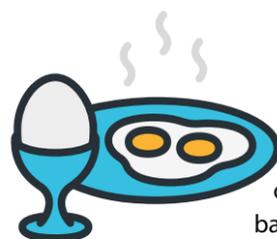


Manter-se ativo fisicamente



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas

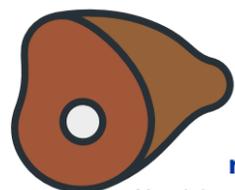
Você sabia?



Ovo faz bem para saúde

Por muito tempo, o ovo foi considerado um vilão, porém é bastante nutritivo, rico em vitaminas e ótima fonte de proteína

Atenção: Evite frituras e preparações com gema mole



Um bife de 100g é o recomendado por refeição

Nutricionistas indicam ingerir em média 100g de carne bovina por refeição, o equivalente a um bife médio e fino, até duas vezes na semana

Dica: nos outros dias alterne entre ovo, peixe e frango



É importante variar o cardápio todos os dias

Diversificar os alimentos é necessário para adquirir tudo que o organismo precisa. O prato deve ser sempre colorido e variado, com fontes de carboidratos, proteínas, gorduras boas, vitaminas, minerais e fibras



Ingerir líquidos nas refeições compromete a digestão

Consumir líquidos durante as refeições atrapalha as enzimas digestivas e dificulta a digestão

Dica: reduza a quantidade até que consiga fazer a refeição sem beber nada



Sobrepeso aumenta risco de várias doenças

Excesso de gordura corporal aumenta os níveis de determinados hormônios, que promovem o crescimento de células cancerígenas, além de desenvolver doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto



Não existem alimentos milagrosos na prevenção do câncer

Alimentação balanceada associada a hábitos saudáveis de vida podem prevenir diversas doenças e reduzir as chances de desenvolvimento de câncer

Importante: consumo de frutas, legumes e verduras ajudam a proteger o organismo



Carne processada faz mal à saúde

Salsicha, linguiça, bacon e presunto prejudicam a saúde porque possuem um processo de salgamento, fermentação e defumação para realçar o sabor, considerado fator de risco para diversas doenças



Doce pode fazer parte da dieta

O ideal é buscar doces com mais nutrientes como o chocolate amargo ou com maior teor de cacau, doces de frutas naturais e desidratadas

Atenção: não exagere na quantidade



Alimentos ultraprocessados são prejudiciais ao organismo

Biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo possuem altos teores de açúcar, sal, gordura e aditivo

Dica: prefira alimentos em sua forma natural



Receitas saudáveis para o dia a dia

Pão integral rápido



Modo de preparo

1 Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média)

Dica: espere 20 minutos após ligar o forno para começar a separar os ingredientes, pois o preparo é rápido e o forno deve estar quente para o fermento agir e o pão crescer

2 Separe uma forma de bolo inglês de 22 cm x 10 cm e, com uma folha de papel-toalha, espalhe uma camada fina de óleo na parte interna para untar

3 Em uma tigela grande coloque as farinhas de trigo branca, integral e a aveia. Adicione o sal, o fermento e misture bem

4 Junte o leite aos poucos e vá misturando com uma espátula para incorporar. Mexa até formar uma massa lisa e um pouco grudenta. Não precisa sovar!

5 Transfira a massa para a forma untada e nivele a superfície com a espátula

6 Com uma faca bem afiada faça um corte na superfície da massa ao longo de todo o comprimento (isso ajuda o pão a crescer de maneira uniforme)

7 Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por cerca de 50 minutos, até ficar dourado e formar uma casquinha crocante

8 Retire do forno e desenforme sobre uma grelha – se o pão ficar na forma ou sobre uma superfície lisa pode acumular vapor e amolecer a casca

9 Deixe esfriar antes de servir

Ingredientes

1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo branca

1 xícara de aveia em flocos finos

2 xícaras (chá) de leite em temperatura ambiente

3 colheres (chá) de fermento em pó

1 colher (chá) de sal

Óleo para untar

Colaboraram com as receitas para esta matéria, as nutricionistas Ana Gabriela Cepeda Gouveia e Andressa Orlandeli Ferreira

Nuggets saudáveis



Ingredientes

½ kg de peito de frango sem osso moído
2 colheres de aveia
½ abobrinha italiana picada
1 cebola
1 dente de alho
Temperos (sal, pimenta, cheiro verde, etc)
1 ovo

Para empanar:
Ovo e leite
Aveia (ou farinha de mandioca, gergelim, etc)

Modo de preparo

- 1 Bata a cebola e a abobrinha com os temperos e misture no frango moído
- 2 Adicione o ovo e a aveia até ficar com uma consistência que permita moldar no formato de nugget
- 3 Passe na mistura de ovo e leite e na aveia – se preferir, misture ½ aveia ½ farinha de milho e tempere com pimenta e sal
- 4 Leve em forno preaquecido a 200°C por 30 minutos e sirva quente

Patê de ervas



Ingredientes

½ copo de requeijão
1 copo de iogurte desnatado sem soro
½ maço pequeno de hortelã
½ maço pequeno de manjericão
3 colheres (sopa) de salsa
3 colheres (sopa) de orégano

Modo de preparo

- 1 Higienize o hortelã, o manjericão e a salsa
- 2 Pique bem todas as ervas e coloque em uma vasilha
- 3 Adicione o requeijão e o iogurte e misture bem
- 4 Reserve na geladeira e sirva com bolachas, torradas ou pão

Observação: Não é necessário acrescentar sal

Antepasto de berinjela



Ingredientes

3 berinjelas
2 pimentões
½ copo de azeitonas
1 copo de azeite
1 copo de vinagre
1 colher (sobremesa) de orégano
Sal a gosto

Modo de preparo

- 1 Descasque as berinjelas, corte em tirinhas e reserve de molho em água
- 2 Corte os pimentões bem fininhos e reserve junto com a berinjela
- 3 Escorra a água e coloque em uma assadeira
- 4 Leve ao forno até murcharem
- 5 Retire do forno e tempere com sal e alho macerado
- 6 Em uma panela coloque o azeite, o vinagre o orégano e deixe ferver por 5 minutos
- 7 Depois de esfriar regue as berinjelas e os pimentões com esse molho e acrescente azeitonas
- 8 Leve à geladeira
- 9 Sirva com pão ou torradas

Snack de grão de bico



Ingredientes

- 2 latas de grão de bico
- 1 colher (sopa) de cominho em pó
- 1 colher (sopa) de páprica
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

- 1 Pré-aqueça o forno a 200°C
- 2 Escorra o grão de bico em uma peneira e transfira para uma assadeira antiaderente
- 3 Regue com azeite e salpique os temperos, misturando bem
- 4 Leve ao forno e deixe assar por, aproximadamente, 40 minutos, mexendo a forma a cada 15 minutos
- 5 Guarde em potes de vidro com fecho hermético (aqueles bem lacrados, que evitam a passagem de ar)

Guacamole



Ingredientes

- 2 abacates grandes e maduros
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho sem casca amassado e picado
- 1 cebola pequena sem casca bem picada
- 1 tomate grande sem sementes e bem picado
- 1 a 2 pimentas dedo de moça sem sementes e bem picadas
- 2 colheres (sopa) de coentro fresco picado
- 1 pitada de açúcar
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

- 1 Abra os abacates ao meio e remova os caroços
- 2 Com uma colher vá removendo a poupa e transferindo para um recipiente
- 3 Adicione o suco de limão e amasse bem com um garfo até obter uma pasta grossa
- 4 Acrescente o alho bem picado, a cebola, o tomate, a pimenta, o coentro e o açúcar e mexa bem
- 5 Tempere a gosto com sal e pimenta
- 6 Adicione um pouco mais de suco de limão, se necessário

Cookie de aveia com raspas de gengibre e laranja



Ingredientes

- 2 xícaras de aveia em flocos grossos ou finos
- ½ xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de raspas de laranja
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 100g de manteiga em temperatura ambiente
- 2 ovos

Modo de preparo

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C
- 2 Misture a aveia, o açúcar, a farinha e o fermento
- 3 Acrescente os ovos e a manteiga e misture até formar uma massa uniforme
- 4 Incorpore o gengibre ralado e as raspas de laranja
- 5 Numa assadeira, disponha os biscoitos e deixe um espaço entre um e outro
- 6 Leve ao forno por 25, 30 minutos e pronto

Muffin de banana, aveia e gengibre



Ingredientes

- 2 bananas nanicas amassadas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de gengibre picado
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de aveia em flocos
- 2 terços de xícara de farinha de trigo
- ¼ de xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de canela
- 1 ¾ de colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo

- 1 Misture as bananas, o gengibre picado, a manteiga, o ovo e o leite
- 2 Em outra tigela misture os ingredientes secos
- 3 Adicione aos poucos a mistura seca na massa com as bananas
- 4 Disponha a massa em formas de muffins untadas e enfarinhadas
- 5 Leve ao forno preaquecido a 180°C durante 15 minutos ou até que esteja dourado



Boa alimentação no combate ao câncer

Acompanhamento nutricional é aliado no tratamento oncológico

Um bom estado nutricional está associado à qualidade de vida do paciente oncológico. É essencial para orientar e auxiliar no bom funcionamento do organismo, que resulta em uma melhor resposta e tolerância ao tratamento, diminuindo efeitos colaterais e potencializando os resultados.

O Instituto do Câncer do Estado de São Paulo conta com uma equipe de nutricionistas que acompanham de perto as demandas individualizadas e específicas dos pacientes, pois a desnutrição tem impacto negativo sobre a evolução da doença.

“O hospital tem essa preocupação especial. Os pacientes são submetidos a uma avaliação clínica desde sua chegada e recebem nutrição, quando necessário. A partir daí são acompanhados do começo ao fim do tratamento”, destaca o Coordenador Cirúrgico do Icesp, Prof. Ulysses Ribeiro Junior.

Pacientes oncológicos podem apresentar uma ingestão alimentar reduzida de nutrientes devido aos sintomas causados pela localização do tumor ou pelo próprio tratamento em si. São comuns falta de apetite, feridas na boca, náuseas, vômitos, boca

seca, alteração do paladar, dificuldade de mastigar e deglutir, má absorção de nutrientes pelo intestino etc.

Esses efeitos colaterais podem prejudicar a capacidade de consumir adequadamente os alimentos necessários para o funcionamento corporal, acarretando em perda de peso e músculos podendo comprometer o tratamento proposto.

“As consequências do déficit nutricional estão diretamente relacionadas a evolução clínica, com maior risco de complicações pós-operatórias, diminuição da qualidade de vida e nas toxicidades da quimioterapia e radioterapia”, afirma a nutricionista e coordenadora da Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional (EMTN), Gislaine Ozorio.

Por isso é fundamental o acompanhamento do especialista antes e durante o tratamento para adequar a alimentação às necessidades de cada paciente e corrigir problemas de ingestão energética, proteica e de vitaminas e minerais, que podem acarretar em perdas nutricionais e baixa imunidade, prejudicando ou até mesmo interrompendo o tratamento oncológico.

De olho no prato

Com o início da quimioterapia e radioterapia, geralmente, surgem dúvidas do que é realmente indicado comer ou não. Mas, esqueça ditados populares, conselhos dos vizinhos e receitas milagrosas de sites da internet. Somente o nutricionista tem a competência em relação as necessidades nutricionais do paciente e o acompanhará durante todo o processo.

De modo geral, pessoas com câncer não possuem restrições alimentares, porém é fundamental limitar o consumo de fast food, alimentos processados e ricos em gordura, amido e açúcar.

“Durante o tratamento é importante manter as seis refeições do dia, que são café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche noturno”, diz a nutricionista do ambulatório de Calorimetria Indireta e Composição Corporal, Micheline Tereza Pires de Souza. “Neste momento, o corpo precisa de todos os nutrientes

para funcionar, por isso, nenhum alimento saudável deve ser excluído da dieta, a não ser que o médico solicite. Caso contrário, pode-se comer de tudo”, ressalta.

De acordo com as nutricionistas, a alimentação do paciente oncológico deve ser a mais natural possível, baseada em frutas, legumes (como cenoura, beterraba, brócolis, couve flor), verduras (alface, rúcula, espinafre, agrião), tubérculos (rabanete, nabo, inhame), cereais, carnes (preferencialmente brancas), ovos, leite e derivados. Com essa alimentação natural, dificilmente será apresentada deficiência de vitaminas e minerais fundamentais para o organismo.

O estado nutricional e a composição corporal são aliados essenciais para suportar o tratamento contra o câncer, pois doses de quimioterapia e radioterapia são calculadas pelo peso de cada indivíduo. E preste atenção, perda de peso deixa o organismo mais vulnerável a infecções. Por tanto, siga à risca as orientações prescritas no consultório.

Cozinha experimental

A Cozinha Experimental é um importante projeto do Icesp que tem o objetivo de aproximar o contato de pacientes, cuidadores e familiares do alimento e seu preparo, deixando um pouco a teoria de lado. “É uma maneira de aprender na prática receitas que serão feitas em casa”, comenta a nutricionista Carolina Rebouças Clara.

São aulas teóricas, rápidas e objetivas ensinando como preparar determinado prato, seguido de uma degustação. As receitas escolhidas sempre atendem às necessidades nutricionais do paciente oncológico e são voltadas ao alívio

de sintomas causados pelo tratamento. “É uma forma de ampliar as possibilidades de preparações e deixar de lado mitos que limitam a alimentação”, completa.

Além de nutricionistas, a Cozinha Experimental conta com a presença de psicólogos e profissionais de saúde que participam das aulas especiais. Para o oncologista e chefe do grupo cirúrgico de Cabeça e Pescoço, Prof. Marco Aurélio Kulcsar, essa iniciativa vai além de ensiná-los a comer melhor. “É importante também para a integração social, comprovadamente benéfico ao tratamento”, salienta. ■



DICAS PARA CONTROLAR SINTOMAS

Efeitos colaterais dos tratamentos oncológicos podem ser minimizados com algumas atitudes simples, confira:

Efeitos colaterais

Recomendado:

Prefira alimentos gelados ou temperatura ambiente. Faça pequenas refeições em menor intervalo de tempo. Coma devagar e mastigue bem os alimentos. Beba sucos ou chupe gelo ou picolé de frutas cítricas nos intervalos das refeições (se não houver feridas na boca)

Ausência ou alteração de paladar

Recomendado:

Enxaguar a boca com água pura ou fazer bochechos com chá de camomila antes das refeições. Experimentar balas azedas e/ou ácidas, gotas de limão (30 gotas em 1 copo de 200ml) ou gelatina de limão (caso não apresente feridas na boca). Utilizar temperos naturais em maior quantidade (manjericão, orégano, salsinha, hortelã, alecrim, coentro). Manter boa higiene bucal

Evite:

Consumir alimentos muito quentes ou muito gelados.

Dor para engolir

Recomendado:

Preparar a refeição em consistência branda, pastosa ou líquida (conforme avaliação fonoaudióloga). Ingerir pequenos goles de água ou suco durante as refeições. Fazer refeições em pequenas quantidades e várias vezes ao dia

Feridas na boca

Recomendado:

Consumir alimentos macios e pastosos. Prefira alimentos gelados ou temperatura ambiente. Se necessário, utilize alimentos líquidos ou liquidificados

Evite:

Alimentos ácidos, picantes, salgados e muito quentes

Náuseas e vômitos

Evite:

Frituras e alimentos gordurosos. Doces concentrados (compotas, goiabada, marmelada). Condimentos fortes (pimenta, ketchup, mostarda, molho inglês). Deitar-se após as refeições

Diarreia

Recomendado:

Consumir líquidos em abundância. Ingerir alimentos, como batatas, chuchu, cenoura cozida, biscoito água e sal ou maisena, carnes grelhadas (frango, peixe, boi). Prefira leite de soja e sucos de frutas coados. Consumir banana-maçã, pera sem casca, maçã, goiaba sem casca e semente e caju. Consumir apenas o caldo de leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico)

Evite:

Leite e derivados. Frutas cruas em geral. Alimentos gordurosos (manteiga, toucinho, banha, creme de leite). Alimentos oleaginosos (abacate, nozes, amêndoas, amendoim, castanhas). Condimentos picantes (páprica, pimenta, mostarda, ketchup). Conservas em geral (picles, azeitona, palmito, milho, ervilha). Embutidos (salsicha, linguiça, presunto, salame, mortadela). Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico). Hortaliças cruas (legumes e verduras folhosas). Alimentos de causam gases (couve-flor, brócolis, repolho, ovo)

Intestino preso (constipação)

Recomendado:

Consumir bastante líquido, principalmente água. Frutas laxativas (ameixa, laranja, mamão, abacate, ameixa seca). Frutas com casca e bagaço. Hortaliças cruas (legumes e verduras), produtos integrais e cereais. Leguminosas (ervilha, feijão, grão de bico, lentilha, soja). Leite e derivados (iogurte, leite fermentado, mingau de aveia)

Evite:

Alimentos constipantes, como ricota, queijo branco, sagu, tapioca, maisena, banana prata, banana maçã, pera, caju, goiaba e maçã sem casca e sem sementes

Boca seca

Recomendado:

Preparar refeições com caldos ou molhos. Consumir bastante líquido (chás, sucos diluídos e, principalmente, água). Consumir balas azedas e/ou ácidas, picolés ou gelo e chicletes, de preferência sabor menta, que ajudam a produzir mais saliva (se não houver feridas na boca)

Evite:

Comer alimentos secos

Pacientes em radioiodoterapia

Evite:

Consumir sal iodado, sal marinho e alimentos salgados



Confira nas próximas páginas as receitas especiais para te ajudar durante o tratamento

Torta salgada de frango



Indicado para pacientes em radioiodoterapia por conter baixo teor de iodo

★★★★★

Ingredientes

300 ml de água filtrada
 300 ml de leite em pó desnatado – dissolva 6 colheres (sopa) de leite em pó desnatado em 280 ml de água filtrada
 200 ml de óleo de milho, girassol ou canola
 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
 1 colher (sopa) de orégano
 1 colher (café) de sal não iodado
 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio:

300g de frango cozido e desfiado
 1 colher (café) de sal não iodado
 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
 1 xícara (chá) de requeijão

Rendimento:
 18 porções de 60g

Modo de preparo

- 1 Em um recipiente misture o frango desfiado, o sal e o cheiro-verde e reserve
- 2 Em outro recipiente misture a farinha e o fermento e reserve
- 3 Coloque no liquidificador o leite diluído, a água, o óleo, o sal não iodado e o orégano
- 4 Bata e misture aos poucos a farinha com o fermento até a massa ficar homogênea
- 5 Unte uma forma retangular com óleo milho, girassol, canola ou margarina sem sal e polvilhe a farinha
- 6 Coloque um pouco de massa no fundo da forma, cubra essa camada com a mistura do recheio e despeje o restante da massa por cima
- 7 Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos a 180°C ou até dourar



Controle de sintomas do tratamento

Panqueca de aveia



Indicada para pacientes em radioterapia na região da próstata

★★★★★

Ingredientes

1 xícara (chá) de aveia em flocos
 1 xícara (chá) de água
 Geleia diet

Modo de preparo

- 1 Hidrate a aveia em uma vasilha mexendo bem
- 2 Aqueça a frigideira e coloque a massa em porções pequenas ou um disco grande
- 3 Quando desgrudar do fundo vire e deixe dourar
- 4 Coloque a geleia diet como preferir

Rendimento:
 3 porções pequenas de 30g

Colaboraram com as receitas para esta matéria, as nutricionistas Ariana Lee, Carolina Rebouças Clara, Grazielle Aparecida Simões Lima e Renata de Souza Alvim

Sopa cremosa de abóbora e creme de ricota



Ingredientes

- 400g de abóbora descascada e picada
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena picada
- 1 xícara (chá) de água
- 1 embalagem de creme de ricota (250g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada
- Sal a gosto (com moderação)

Rendimento:

3 porções

Dica:

Espalhe a cebolinha-verde bem picada antes de servir

Modo de preparo

- 1 Em uma panela média, coloque a abóbora e a água
- 2 Leve ao fogo baixo e cozinhe com a panela tampada por 20 minutos
- 3 Retire e bata no liquidificador
- 4 Refogue o alho, a cebola e acrescente o creme de abóbora batido no liquidificador
- 5 Acrescente o creme de ricota, o sal e misture bem
- 6 Sirva quente ou fria

Canja de Sagu



Ingredientes

- 2 talos de alho poró
- 300g de frango desfiado
- 2 litros de água
- 2 batatas médias
- 1 xícara (chá) de sagu
- 2 colheres de manteiga
- Cebolinha ou orégano
- Sal a gosto

Dica:

Sirva com cebolinha ou orégano salpicado

Rendimento:

3 porções

Modo de preparo

- 1 Separe a parte branca de um alho poró e limpe bem o restante
- 2 Corte e coloque na panela de pressão, inclusive, a parte verde
- 3 Acrescente a batata descascada e quase 2 litros de água e deixe cozinhar por 20 minutos
- 4 Retire e bata no liquidificador esse cozido até virar um creme homogêneo
- 5 Corte bem fino e redondinho o alho poró que ficou reservado e coloque em uma panela junto com a margarina
- 6 Coloque o sagu e deixe cozinhar até as bolinhas ficarem quase transparentes, mexendo sempre
- 7 Acrescente o frango já refogado e temperado previamente conforme preferência
- 8 Mexa bem até homogeneizar e retire do fogo

Escondidinho de frigideira



Pão de mandioquinha



Ingredientes

800g de batata cozida e amassada
1 ovo
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de farinha de trigo
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Manteiga para untar

Recheio:

2 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola ralada
300g de carne moída
2 tomates picados sem casca e sem sementes
Sal e cheiro-verde picado a gosto
1 xícara (chá) de requeijão

Dica:

Polvilhe cheiro verde

Rendimento:

6 porções

Modo de preparo

- 1 Aqueça uma frigideira com a manteiga em fogo médio e refogue a cebola e a carne moída por 2 minutos
- 2 Adicione o tomate sem casca e sem sementes, sal, cheiro-verde e refogue por 2 minutos
- 3 Acrescente 300ml de água filtrada e cozinhe bastante até ficar macio, quase desmanchando
- 4 Amasse a preparação e reserve
- 5 Em uma vasilha misture a batata, o ovo, a manteiga, a farinha, o sal e a pimenta e leve ao fogo até obter um purê liso
- 6 Em uma frigideira antiaderente untada faça uma camada com metade do purê de batata, uma com o recheio, uma com o requeijão e outra com o restante do purê
- 7 Leve ao fogo baixo por 10 minutos ou até firmar e dourar levemente
- 8 Vire sobre um prato e vire novamente sobre a frigideira para dourar do outro lado

ingredientes

300 ml de leite em pó desnatado – dissolva 6 colheres (sopa) de leite em pó desnatado em 280 ml de água filtrada

½ xícara (chá) de óleo de milho, girassol ou canola

2 e ½ colheres (chá) de sal não iodado

500g de polvilho azedo

500g de mandioquinha cozida – passar em um espremedor de batatas

3 claras de ovo levemente batidas com garfo

2 colheres (sopa) de semente de linhaça

Rendimento:

30 porções de 30g

Modo de preparo

- 1 Em uma panela leve ao fogo médio o leite dissolvido, o óleo e o sal não iodado até ferver e desligue o fogo
- 2 Despeje a mandioquinha cozida sobre essa mistura fervida e mexa com auxílio de uma colher
- 3 Transfira a mistura para outro recipiente e acrescente o polvilho azedo aos poucos, mexendo sempre até incorporar
- 4 Quando a mistura estiver morna amasse bem com as mãos e junte as claras levemente batidas e a semente de linhaça
- 5 Faça bolinhas pequenas
- 6 Unte uma forma retangular com de óleo milho, girassol, canola ou margarina sem sal e polvilhe a farinha
- 7 Coloque as bolinhas na assadeira untada e leve ao forno por 25 minutos a 160°C

Sal de ervas



Ingredientes

- 1 kg de sal grosso
- 20g de salsinha desidratada
- 50g orégano desidratado
- 20g manjericão desidratado
- 50g de gergelim
- Páprica doce e/ou picante de acordo com a preferência

Dica:

Ervas como alecrim e hortelã têm sabores fortes, use de acordo com o seu gosto

Modo de preparo

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador
- 2 Guarde em um pote com tampa e em porções pequenas para uso do dia a dia

Sugestão:

Use quantidades diferentes de acordo com seu gosto ou mude as ervas também de acordo com sua preferência

Rendimento:

1,140kg

Bolo de goiabada



Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de óleo de girassol, canola ou milho
- 500 ml de leite em pó desnatado – dissolva 10 colheres (sopa) de leite em pó desnatado em 460 ml de água filtrada
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de goiabada cortada em cubos pequenos
- Margarina sem sal para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

Modo de preparo

- 1 Em um recipiente peneire a farinha, adicione o açúcar, o óleo, o leite dissolvido e misture bem até ficar uma massa homogênea
- 2 Acrescente o fermento e misture bem
- 3 Unte uma assadeira retangular com a margarina, polvilhe a farinha e despeje a massa
- 4 Espalhe por cima os cubos de goiabada e leve a forno pré-aquecido a 160°C por 25 minutos

Rendimento:

20 porções de 70g

Mousse refrescante



Ingredientes

- 1 unidade de laranja
- 1 unidade de limão
- ½ gelatina incolor (cerca de 7g)
- 1 unidade de leite condensado
- 10 folhas de hortelã
- 2 copos de iogurte natural

Rendimento:
4 porções

Modo de preparo

- 1 Dissolva a gelatina na água quente e reserve
- 2 Coloque no liquidificador o leite condensado, o iogurte, o suco do limão, a hortelã, a laranja e a gelatina dissolvida
- 3 Bata por aproximadamente 3 a 4 minutos
- 4 Coloque em um recipiente e enfeite com raspas de limão
- 5 Leve à geladeira e sirva

Iogurte de inhame e banana



Ingredientes

- 3 inhames cozidos
- 2 unidades de banana

Importante:
Conservar por um período de 1 a 2 dias

Rendimento:
4 porções

Modo de preparo

- 1 Após higienizar os inhames, descasque-os e coloque em uma panela em fogo alto por 10 minutos, aproximadamente, até ficar macio ao ponto de conseguir espetar com o garfo
- 2 Bata os inhames no liquidificador com a banana – se necessário adicione água até obter a textura desejada
- 3 Coloque esse iogurte em frascos de vidro ou potes e leve à geladeira

Alimentação para estomizados

Cuidados necessários para os pacientes que fazem uso de estomas intestinais



A alimentação para pacientes estomizados requer cuidados especiais, pois influencia diretamente no funcionamento do organismo.

Doenças como o câncer colorretal acometem o intestino grosso e o reto e, muitas vezes, é necessário realizar um caminho alternativo para eliminar os dejetos do organismo. Trata-se da exteriorização de parte do intestino delgado ou grosso na parede do abdômen, essa abertura é chamada de estoma.

Colostomia e ileostomia

São dois principais tipos de estomas de eliminação: colostomia, que pode ser realizada em qualquer parte do intestino grosso, e a ileostomia, que é a exteriorização da parte final do intestino delgado. Os estomas intestinais podem ser definitivos ou temporários, dependendo do tipo da doença e das condições de saúde.

Após a confecção do estoma, em geral, os hábitos alimentares podem ser os mesmos, mas requer alguns cuidados específicos para proporcionar mais conforto e segurança em relação às eliminações intestinais.

“Após a cirurgia, os alimentos vão sendo incluídos gradativamente na dieta. Os pacientes devem ser bem orientados a consumir todos os grupos de alimentos para que o organismo tenha um bom funcionamento”, destaca a estomaterapeuta Rita de Cássia Bandeira.

No pós-operatório é indicada uma dieta líquida e os alimentos são introduzidos de maneira progressiva, visando adaptação ao estoma. Posteriormente, inicia-se uma alimentação de consistência pastosa, com introdução gradativa de mantimentos crus. “Nessa fase, o paciente deve evitar aqueles que são fermentativos, como feijão, leite, ovo e alguns tipos de verduras e legumes, além de itens que podem causar obstrução intestinal e na ostomia, como pipoca, nozes e frutas com sementes”, alerta a nutricionista Fernanda Lancellotti.

Algumas dicas são importantes para melhorar a relação com a alimentação e o trânsito intestinal, como comer devagar e em pequenas porções, mastigar bem os alimentos, realizar de cinco a seis refeições diárias e ingerir aproximadamente de 1,5 a 2 litros de água por dia, que pode ser através de chá, suco ou vitamina.



Dicas



Faça de 5 a 6 refeições por dia



Se alimente devagar



Mastigue muito bem os alimentos



Beba de 1,5 a 2 litros de água diariamente

Coma pequenas porções

Não pule refeições

Evite goma de mascar e bebidas gasosas



Regular o intestino

É possível utilizar alguns alimentos para regular o funcionamento do intestino. Batata doce, frutos do mar, carnes defumadas, cebola, refrigerante e café podem causar desconforto gastrointestinal e provocar gases com odores desagradáveis, por isso devem ser evitados. Por outro lado, existem alimentos que ajudam a minimizá-los. Neste caso, aposte em ameixa, banana, maçã e pêssego e bebidas como chá de hortelã e iogurte.

Equilibre o consumo de itens laxativos, como abóbora, pepino, tomate, azeitona, leite e frutas cruas (laranja, mamão, manga e abacate) com alimentos do grupo dos obstipantes, como ricota, queijo branco, batata, arroz branco, banana, caju e maisena, que ajudam a controlar quadros de diarreia.

No dia a dia

O paciente com estoma intestinal não tem restrições às suas atividades de rotina, como ir ao trabalho, estudar, dirigir ou viajar. Talvez sinta a necessidade de realizar pequenas adaptações no dia a dia, como, por exemplo, levar uma bolsa coletora extra e material para higiene para troca, caso haja necessidade, como precaução. De maneira geral, sua vida segue normalmente.

“Com um funcionamento intestinal adequado, alguns desconfortos são evitados e o convívio social é normal, permitindo uma rotina de atividades diárias e mantendo a qualidade de vida”, conclui a nutricionista. ■

Sopa de fubá com carne



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de fubá
- 5 xícaras de água
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sobremesa) de óleo
- 200g de carne moída
- Sal a gosto

Modo de preparo

- 1 Em uma panela, aqueça o óleo, junte o alho e a cebola e doure
- 2 Acrescente a carne picada e deixe dourar
- 3 Quando estiver dourada, junte a água e leve para ferver
- 4 Quando a água estiver fervendo, acrescente o fubá e mexa bem
- 5 Deixe cozinhar por mais 15 minutos mexendo sempre para não queimar
- 6 Acrescente o sal e desligue o fogo
- 7 Sirva em seguida



Sugestões para pacientes estomizados

Suco laxativo



ingredientes

- 1 fatia de mamão
- Suco de 1 laranja
- 1 ameixa vermelha ou 2 ameixas secas sem caroço
- 6 folhas de hortelã
- 1 xícara (chá) de água gelada

Modo de preparo

- 1 Em um liquidificador, bata todos os ingredientes
- 2 Sirva em seguida

O serviço de nutrição do Icesp colaborou com as receitas para esta matéria

Chá de frutas



Ingredientes

- 1 unidade de pêsego
- ½ unidade de maçã
- ½ unidade de pera
- 2 xícaras (chá) de água

Modo de preparo

- 1 Lave as frutas e corte-as em cubos
- 2 Coloque a água em um recipiente e leve ao fogo
- 3 Um pouco antes de levantar fervura, acrescente as frutas e deixe ferver
- 4 Desligue o fogo, tampe o recipiente e deixe repousar tampado por 5 minutos
- 5 Coe e, caso prefira, adoce para beber

Reidratação



Ingredientes

- 1 litro de água
- ½ colher (chá) de sal
- 8 colheres (chá) de açúcar
- 1 xícara de suco de laranja natural coado
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio

Modo de preparo

- 1 Misture todos os ingredientes e agite bem até se dissolverem completamente
- 2 Consuma ao longo do dia



Dieta enteral

Cuidados necessários para pacientes que fazem uso de sonda

Devido à condição clínica fragilizada, pacientes que fazem uso de sonda nasoesférica necessitam de uma alimentação e cuidados específicos. O que incluem, principalmente, atenção diária na manipulação e administração da dieta, como higienização das mãos, do local do preparo e de utensílios que serão utilizados.

Geralmente, as sondas enterais são recomendadas quando a alimentação pela boca é insuficiente, por falta de apetite ou dificuldade para mastigar ou engolir. É indicada também em casos de tumores em região oral, esôfago e estômago quando há um bloqueio parcial ou total na passagem do alimento. Ou até mesmo quando o paciente tem contraindicação do uso da via oral no pós-operatório. “Essas sondas podem ser de uso temporário ou indeterminado e são uma alternativa para a ingestão de alimentos”, explica a enfermeira da Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional (EMTN) Aline Toyama.

Existem dois tipos de alimentação via sonda: dieta enteral industrializada e artesanal. As principais diferenças entre elas são em relação ao modo de preparo e o grau de manipulação dos ingredientes.

A recomendação do tipo de dieta é feita pelo nutricionista no momento da alta hospitalar, pois os

pacientes recebem avaliações individuais e a fórmula a ser utilizada com base em suas necessidades nutricionais.

A dieta industrializada consiste em uma preparação pronta para ser administrada via sonda nasoesférica e não necessita de ingredientes ou utensílios. Basta abrir a embalagem e colocar o conteúdo no frasco da dieta. Seus principais cuidados são lavar bem a embalagem com água e sabão, verificar no rótulo se está dentro do prazo de validade e seguir as quantidades e horários prescritos pelo especialista.

Já a dieta artesanal pode ser produzida em casa, mas requer cuidados com higienização, principalmente das mãos, da superfície e dos utensílios que serão utilizados. É necessário que os alimentos estejam em sua forma natural, devem ser liquidificados e coados em peneira fina de duas a três vezes para evitar obstrução da sonda. Caso seja preparada para mais de um horário de infusão conserve a dieta em um recipiente com tampa e certifique-se de que esteja bem vedada.

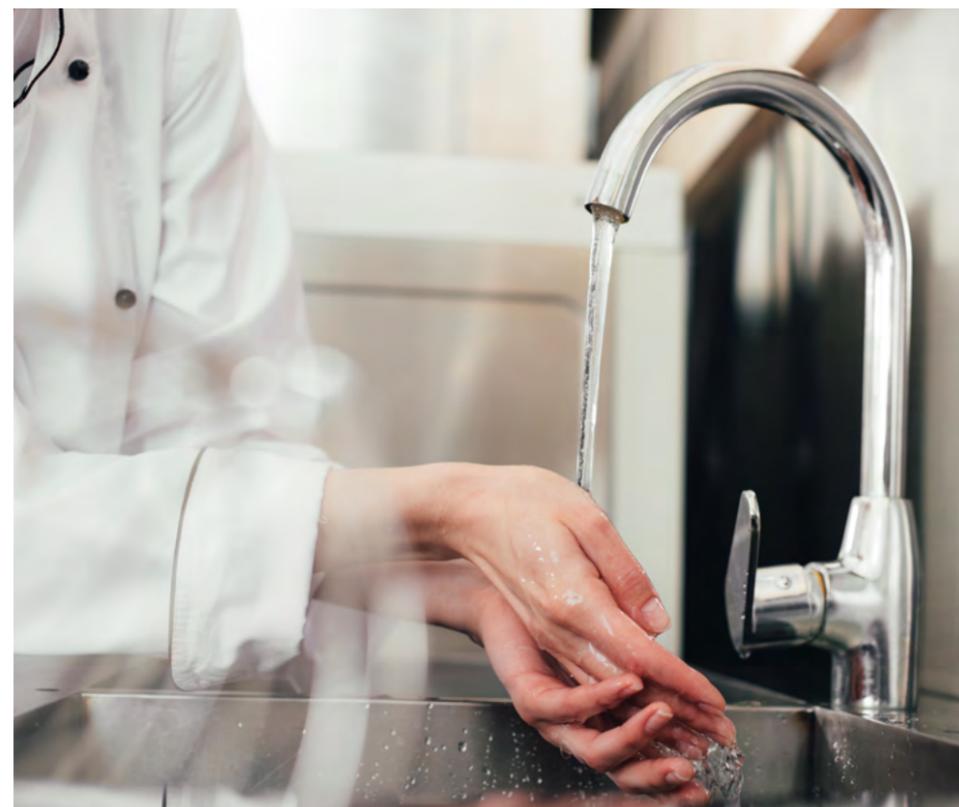
Importante: retire da geladeira 30 minutos antes, pois dietas enterais não podem ser administradas quentes, tampouco geladas – sempre em temperatura ambiente. Além disso, não devem ser aquecidas em forno microondas ou congeladas.

Para evitar desconforto gástrico, náuseas e vômitos, a dieta precisa ser administrada lentamente. A recomendação é que caia do frasco uma gota por segundo.

Como conservá-la

As dietas enterais devem ser armazenadas em local fresco e sem exposição ao sol. Após aberta conserve na geladeira por até 24 horas. Por isso é importante identificar corretamente data e horário da abertura do frasco da dieta industrializada ou do preparo, quando for dieta caseira. Caso não sejam consumidas neste período será necessário descartá-las.

“Ao sair de casa para consultas ou exames, a orientação é levar a dieta em um frasco descartável, utilizando uma bolsa térmica para manter a temperatura correta”, explica a nutricionista Mariana Zauli.



Higienização

A alimentação enteral exige cuidados de higiene. Atitudes como tossir, ir ao banheiro, brincar com o animal de estimação e recolher o lixo precisam ser tratadas com atenção, pois podem contaminar as dietas com microrganismos, causar doenças e prejudicar a recuperação do paciente. Em alguns casos, a contaminação pode levá-los a apresentar quadros de diarreia, vômitos, desconfortos gástricos e infecção intestinal grave. Fique atento! ■

Disfagia

Alimentação e cuidados necessários para pacientes com dificuldade para engolir

Pacientes com disfagia necessitam de atenção especial com a alimentação, pois trata-se de uma condição que provoca mal-estar e dificuldades em mastigar e engolir, o que pode favorecer perda de peso, desidratação e desnutrição.

A disfagia é uma alteração na ingestão dos alimentos e pode acometer qualquer parte do trato digestivo, desde a boca até o estômago. As causas mais comuns são o enfraquecimento ou dano nos músculos e nervos responsáveis pela deglutição.

Essa condição faz com que o paciente perca o prazer de comer e saborear os alimentos. Os sintomas mais comuns são diminuição de peso, aumento do tempo de duração da refeição, cansaço na alimentação, soluço, desidratação, tosse, engasgo, refluxo e alteração na qualidade da voz. "A disfagia pode ocorrer em qualquer idade, mas atinge, principalmente, os idosos que sofrem de doenças degenerativas ou câncer de cabeça e pescoço", diz a nutricionista Ana Carolina Tamburrino.



Acompanhamento multidisciplinar

A avaliação fonoaudiológica analisa e orienta a alimentação mais pertinente a cada paciente, de acordo com a classificação da gravidade da disfagia. As possíveis alterações podem ser mudança da consistência alimentar ou indicação de uma via alternativa com o objetivo de minimizar ou impedir os riscos de broncoaspiração.

O acompanhamento nutricional e o processo de reintrodução dos alimentos via oral também são fundamentais para garantir a recuperação do paciente disfágico, evitando complicações, principalmente em situações em que será submetido a procedimentos cirúrgicos, quimioterápicos ou radioterápicos.



Tipo de dieta

A prescrição do tipo de dieta para estes pacientes deve ser realizada considerando alguns fatores, como grau de disfagia, estado cognitivo e nutricional, preferências alimentares e condições socioeconômicas.

Em casos leves recomenda-se uma dieta pastosa, com carnes e legumes bem cozidos e picados, pães macios e sopas cremosas. Em grau de disfagia de leve à moderada, os alimentos precisam estar batidos, coados ou peneirados, formando uma preparação homogênea e espessa, como um purê ou mingau.

Em situações mais graves, principalmente quando existem problemas de mastigação e deglutição acentuados, a alimentação via oral é suspensa. "Nestes casos o risco de desnutrição é elevado e, por isso, é indicada a dieta enteral, ou seja, alimentação por sonda", destaca a nutricionista Adriana Balian Formolo.

De modo geral, o tratamento deve envolver suporte nutricional oral sempre que possível, adequando a consistência alimentar, aumentando o número de refeições e sua densidade energética. Caso não haja melhora no estado nutricional, o uso de suplementação alimentar é considerada.

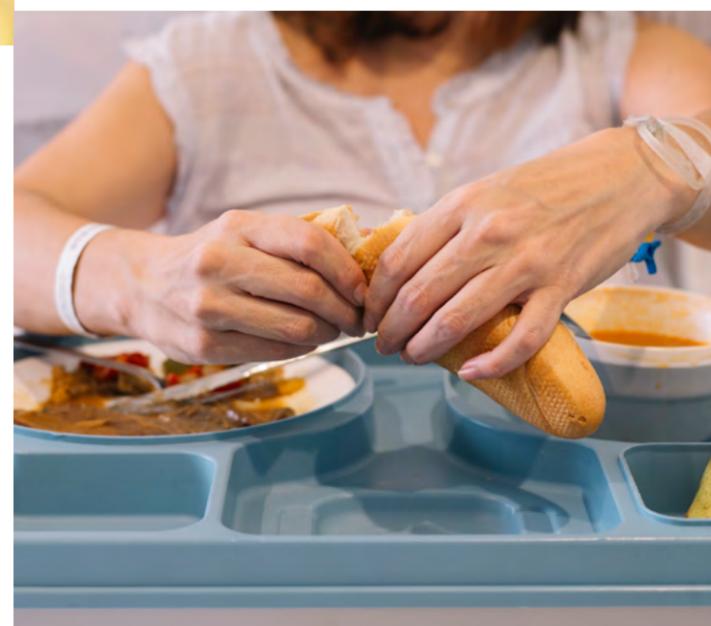


Traqueostomia

Em alguns tipos de câncer, a presença de um caroço na garganta pode dificultar a passagem de ar aos pulmões. Neste momento, recomenda-se fazer a traqueostomia, que é a abertura da traqueia para a colocação de um tubo de plástico ou metal para auxiliar a respiração.

Pacientes traqueostomizados, que apresentam risco de aspiração de saliva, secreções ou alimentos, são submetidos ao tratamento fonoaudiológico para melhorar a ingestão. "Após a liberação do médico, eles podem consumir alimentos sólidos, pastosos e líquidos, seguindo as mesmas orientações daqueles que possuem a via oral exclusiva para alimentação", afirma a fonoaudióloga Camila Vieira da Silva.

Alguns cuidados de postura e comportamento são importantes enquanto estiver se alimentando, como manter-se sentado, evitar distrações, como assistir televisão durante as refeições, cortar a comida em pedaços pequenos e mastigar bem antes de engolir, evitar falar enquanto estiver comendo e beber bastante água, pois ajuda na hidratação. ■



Patê de ricota com abobrinha



Ingredientes

200g de ricota fresca
 1 abobrinha
 6 folhas de manjericão
 2 colheres de requeijão
 Sal a gosto

Modo de preparo

- 1 Amasse a ricota com o garfo
- 2 Corte a abobrinha em cubos
- 3 Bata no liquidificador a abobrinha, o requeijão, o manjericão e o sal
- 4 Misture tudo e sirva



Sugestões para
 pacientes com disfagia

Creme de abacate



Ingredientes

1 abacate bem maduro
 1 unidade (170g) de iogurte natural
 1 lata de leite condensado

Modo de preparo

- 1 Bata tudo no liquidificador
- 2 Leve ao congelador por cerca de uma hora

Colaboraram com as receitas para esta matéria,
 as nutricionistas Ana Carolina Tamburrino e
 Adriana Balian da C. Formelo

Sopa de batata com alho poró



Ingredientes

- 2 unidades médias de batata doce
- ½ peito de frango
- ½ unidade de cebola
- 1 unidade de alho poró (parte branca)
- 1 litro de água
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de cebolinha picada

Modo de preparo

- 1 Corte a batata doce em cubos
- 2 Pique a cebola e reserve
- 3 Corte o alho poró em rodela finas
- 4 Coloque em uma panela de pressão a batata doce, o frango e a água e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos em fogo baixo
- 5 Desligue o fogo, deixe amornar e depois bata em um liquidificador até obter um creme liso e reserve
- 6 Em uma panela aqueça o azeite e adicione a cebola e o alho poró
- 7 Refogue mexendo de vez em quando por uns 3 minutos
- 8 Incorpore o creme de batata doce, a cebolinha e o sal
- 9 Assim que ferver, retire do fogo e sirva

Frozen de banana



Ingredientes

- 1 unidade (170g) de iogurte natural
- 1 unidade de banana
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 2 colheres (sopa) de leite condensado

Modo de preparo

- 1 Coloque o iogurte em copos descartáveis ou em formas de gelo
- 2 Leve ao congelador por cerca de 3 horas
- 3 Retire o iogurte dos recipientes e coloque-os em um liquidificador com os outros ingredientes
- 4 Bata até ficar cremoso
- 5 Sirva em taças

Sugestão de consumo:

Coma com colher ou aguarde até que adquira consistência líquida para beber

Alô, Nutrição



Serviço exclusivo oferece atendimento nutricional 24h por dia sem precisar sair de casa

O acompanhamento nutricional é fundamental para o tratamento oncológico como um todo. E o Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) está sempre a postos a prestar um atendimento qualificado, personalizado e contínuo aos pacientes. Sempre proporcionando as melhores condições de qualidade de vida e bem-estar, dentro e fora do ambiente hospitalar, 24 horas por dia e sete dias por semana.

Foi pensando nisso que, em 2011, foi criado o Alô, Nutrição, um serviço telefônico voltado a pacientes e acompanhantes para esclarecer dúvidas de orientações fornecidas em consulta ou alta hospitalar. A ideia é promover a continuidade do cuidado nutricional mesmo quando não for possível esperar o retorno ambulatorial, evitando assim interrupções ou atrasos no tratamento.

Esse serviço funciona 24 horas por dia e recebe, em média, 40 ligações por mês, contabilizando mais de 2,3 mil chamadas. Todo atendimento é registrado no prontuário eletrônico para um monitoramento individualizado.

O primeiro contato, geralmente, é feito pelo

oficial administrativo que registra os dados principais do paciente e a dúvida. Ele checa no prontuário qual nutricionista realizou o último atendimento e entra em contato para avisá-lo sobre a solicitação. Esse profissional tem o prazo de 24 horas para efetivar o retorno, mas normalmente acontece imediatamente ou em até duas horas depois da ligação.

“A vantagem do Alô, Nutrição é a possibilidade de sanar as dúvidas e resolver os problemas de maneira mais rápida, efetiva e eficiente. Além de, preferivelmente, ter o acompanhamento direto do nutricionista que realizou a última orientação, garantindo a continuidade do cuidado”, explica a nutricionista Bárbara Nogueira Palmieri.

Levantamento recente aponta que 95% das ligações são resolvidas sem a necessidade de deslocamento ao hospital. Muitas das dúvidas estão relacionadas ao tipo de alimentação para combater efeitos colaterais comuns do tratamento, como náuseas e vômitos, constipação, diarreia e falta de apetite, e sobre a alimentação via sonda, que representam, respectivamente, 27% e 44% dos atendimentos realizados por este canal. ■

Por dentro do serviço Alô, Nutrição



Ligue
(11) 3893-4853

De olho no prato e no meio ambiente

Saiba como aproveitar integralmente os alimentos e evitar o desperdício na cozinha

Já parou para pensar a quantidade de fibras e nutrientes que são desperdiçados quando você joga fora a casca, semente ou talo de determinado alimento? E não é só isso, estima-se que, aproximadamente, 30% dos alimentos produzidos no mundo são jogados fora, o equivalente a 1,3 bilhão de tonelada por ano, segundo dados da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO).

Mas, com consumo consciente e atitudes simples, é possível ajudar o meio ambiente e a sociedade como um todo, além de produzir pratos deliciosos e muito nutritivos na sua cozinha.

O aproveitamento integral consiste em pequenas mudanças no cotidiano, começando pelo planejamento na hora de fazer compras. Frutas, verduras e legumes estragam com facilidade, por tanto, devem ser adquiridas em quantidade suficiente para uma semana.

Caso já estejam maduras, a dica é preparar geleia, compota ou bater as frutas e congelá-las para futuramente fazer sucos ou vitaminas. Já verduras e legumes podem ser picados e congelados para serem utilizados em sopas, refogados ou cozidos de carne.

Na hora de colocar a mão na massa não é diferente, procure aproveitar a totalidade dos mantimentos, sem desperdiçar nada. Uma dica é imaginar como usar todas as partes do alimento. "Se estiver descascando um abacaxi, por exemplo, por que não utilizar a casca para fazer uma compota, suco ou até mesmo um chá?", propõe o nutricionista Cássio Matos da Silva.

Folhas, talos, cascas e sementes são ricos em nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras. Tente substituí-los ou acrescentá-los em preparações culinárias do dia a dia. "Essas partes menos usadas dos alimentos são descartadas por falta de conhecimento, pois possuem valor nutricional semelhante ou até superior as outras que mais valorizamos", destaca o nutricionista.

Exemplo disso são as folhas da couve flor, que têm mais ferro que a couve manteiga. Uma boa preparação poderia ser utilizar a couve flor cozida em forma de salada e suas folhas em um refogado, aproveitando assim todas as partes do alimento.

Usar a criatividade e a imaginação nessa hora é uma boa sugestão. Vale até buscar ideias em cadernos de receitas ou sites da internet. ■



Aproveitamento total dos alimentos

Suco de couve manteiga com maracujá e limão



Ingredientes

- 3 litros de água filtrada
- 3 unidades de maracujá
- 3 unidades de limão
- 6 folhas de couve manteiga
- Açúcar ou adoçante a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo

- 1 Bater o maracujá no liquidificador com um pouco de água, coar e reservar
- 2 Espremer os limões e reservar o suco
- 3 Bata no liquidificador o açúcar, o suco de maracujá coado, o suco de limão e as folhas de couve manteiga
- 4 Transfira o suco para uma jarra e adicione gelo

Colaborou com as receitas para esta matéria, o nutricionista Cássio Matos da Silva

RAIO-X DO DESPERDÍCIO

1,3 bilhão
de tonelada

de alimentos são jogados fora por ano no mundo

805 milhões
de pessoas

sofrem de fome no mundo

1/3

dos alimentos produzidos são desperdiçados



*Dados da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO)

Bolinho de arroz com talos de couve manteiga



ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de talos picados de couve ou outra verdura
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de cenoura com casca ralada
- Cheiro verde a gosto
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Queijo ralado a gosto

Modo de preparo

- 1 Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa cremosa e reserve
- 2 Faça pequenos bolinhos com as mãos umedecidas ou com a ajuda de uma colher e coloque-os em uma forma ou refratário untado com óleo ou margarina
- 3 Leve ao forno pré-aquecido para assar por 20 minutos ou até ficarem dourados
- 4 Após assados sirva com molhos de ervas

Anote aqui sua receita!

Por uma vida com:

MAIS

- + Alimentos naturais, frutas, legumes e verduras
- + Exercícios físicos
- + Exames preventivos

MENOS

- Alimentos industrializados, embutidos, frituras e excesso de doce
- Refrigerantes e bebidas alcoólicas
- Cigarro

www.icesp.org.br
www.doaricesp.org.br