

**ORIENTAÇÕES SOBRE  
O MANEJO E CONSUMO**

**DE ALIMENTOS**

**PARA PACIENTES  
EM QUIMIOTERAPIA**

A quimioterapia é um dos tratamentos mais utilizados no combate ao câncer. Consiste na administração de medicamentos, os quimioterápicos, que destroem as células tumorais

Os quimioterápicos também destroem células normais e, assim, causam efeitos indesejados ou colaterais. Os efeitos colaterais mais comuns são:

- ✓ Queda do cabelo
- ✓ Diarreia
- ✓ Náuseas
- ✓ Vômitos
- ✓ Falta de apetite
- ✓ Neutropenia

Os neutrófilos são glóbulos brancos do sangue que atuam no combate a infecções bacterianas e fúngicas. Assim, o paciente com número reduzido de neutrófilos durante a quimioterapia têm maior chance de apresentar infecções. As bactérias e fungos podem estar presentes nos alimentos



Apresentamos nesta cartilha orientações sobre o manejo e consumo adequados de alimentos para evitar infecções em pacientes durante a quimioterapia

# Como podemos evitar a contaminação por alimentos e líquidos:

## ✓ Manter as mãos limpas

- ✓ Manter unhas curtas para evitar acúmulo de sujeira
- ✓ Lavar as mãos antes de consumir qualquer alimento
- ✓ Utilize a água corrente para molhar as mãos
- ✓ Esfregue a palma e o dorso das mãos, as unhas e os espaços entre os dedos com sabão ou sabonete por aproximadamente 15 segundos
- ✓ Enxágue as mãos com água corrente retirando o sabão ou sabonete
- ✓ Seque as mãos com papel toalha ou sistema de secagem eficiente
- ✓ Esfregue as mãos com um pouco de álcool 70%

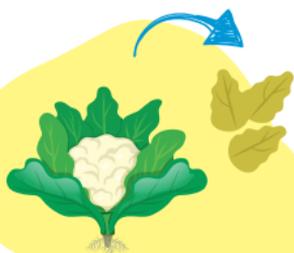




## ✓ Manter alimentos higienizados



Tirar frutas, verduras e legumes das sacolas de compras e guardar na geladeira já lavados e higienizados



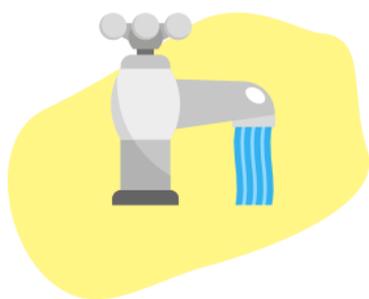
Higienizar frutas e verduras cruas:  
Selecionar os alimentos, retirando as folhas e partes danificadas



Lave em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um



Deixar folhas, legumes e frutas com casca de molho por 20 min em 1 colher de sopa de água sanitária diluída em 1 litro de água (este procedimento pode ser usado para utensílios, como faca e talheres que serão utilizados no preparo dos produtos)



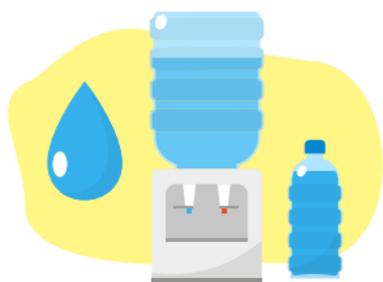
Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um, **NÃO** removendo suas cascas



Cortar, descascar se necessário e preparar normalmente para o consumo. Mas sempre com as mãos e utensílios bem lavados



Manter todos os alimentos preparados em refrigeração



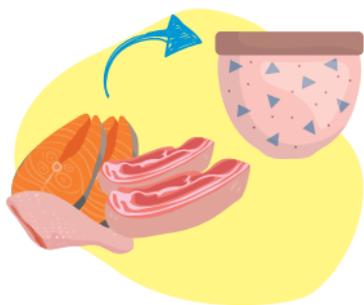
Usar água potável filtrada-fervida ou mineral para o consumo



Não consumir alimentos fora do prazo de validade



Usar leite pasteurizado e nunca direto do animal



Armazenar carne crua, peixe e frango em vasilhas fechadas

## Recomendações gerais para uma alimentação mais segura

**Frutas com casca:** Podem ser consumidas frutas com casca desde que adequadamente higienizadas

**Frutas secas:** Geralmente são produtos vendidos a granel, que podem ser contaminados com facilidade. Por isso converse com o seu nutricionista sobre o seu consumo

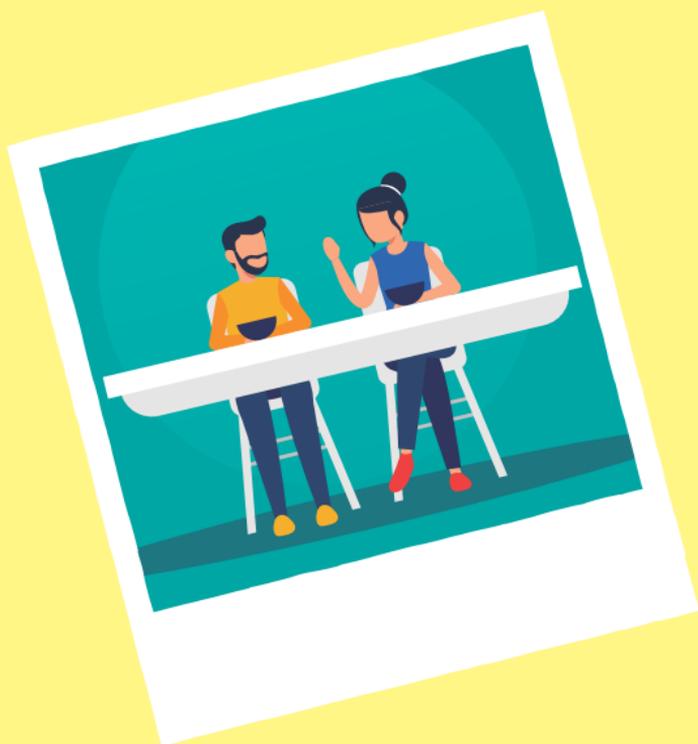
**Iogurte:** Não consumir leites fermentados e iogurtes

**Sorvete:** Consuma apenas produtos industrializados e vendidos em embalagem individual. Descarte o sorvete que descongelar; nunca voltar para o freezer para ser consumido posteriormente

**Chás de ervas:** O uso deve ser orientado pelo nutricionista. Dar preferência para o consumo de chás dispostos em sachês individuais. As ervas encontradas no quintal devem passar pelo mesmo processo de higienização das folhas, legumes e frutas, antes de serem fervidas para obter o chá

**Produtos de horta:** Verifique se a água usada para regar é tratada como a água da rua; nunca use água que sobrou de outro lugar para regar a sua horta. Verifique também se a horta é cercada para impedir a contaminação dos alimentos por dejetos de animais

Sempre que possível, opte por fazer as refeições em casa, onde temos controle no preparo e higienização dos alimentos. Caso seja necessário fazer as refeições fora de casa, procure estabelecimentos sérios, seguros e com alvará de funcionamento





AUTORA

**Thaize Polizelli de Santana**

Nutricionista Clínica CRN 3: 44807

*Mestre em Ciências na área de Oncologia*

*E-mail: thaizepolizelli@hotmail.com*

COLABORADORES

**André Deeke Sasse**

Médico Oncologista

**Carmen Silvia Passos Lima**

Médica Oncologista

Designer Gráfico:

[www.evelyncastilho.com.br](http://www.evelyncastilho.com.br)

