

*Do diagnóstico
ao pós-tratamento.*

UM GUIA DE
APOIO À JORNADA
ONCOLÓGICA



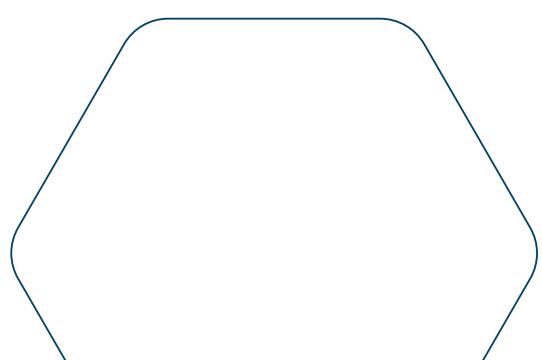
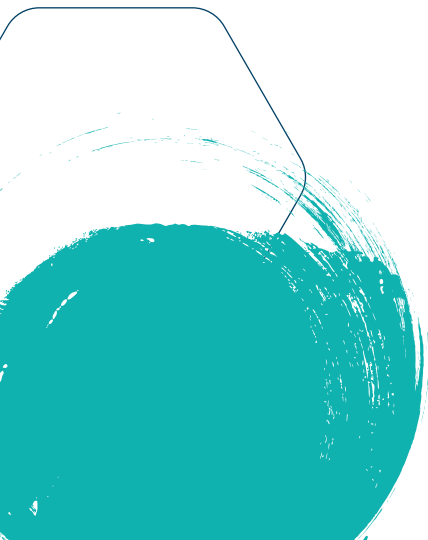

CUIDADOS NESTLÉ
NA ONCOLOGIA

 **Nestlé**
HealthScience

Índice



1. Introdução	3
2. Começando pelo básico: alguns dados importantes	4
3. Diagnóstico: o início da jornada oncológica	8
4. Tratamento, qualidade de vida e efeitos colaterais	12
5. Pós-tratamento, bem-estar e um novo estilo de vida	20
6. Em todas as etapas, a nutrição como aliada	25
7. Bibliografia	30



Introdução

**Falar sobre câncer não é uma tarefa fácil.
Vivê-lo também não é.**

O tema é delicado e gera preocupações e dúvidas. A boa notícia é que, com as informações certas, é possível diminuir as incertezas e deixar o caminho mais leve.

Com uma abordagem científica e didática, queremos que este e-book seja um guia amigo, acompanhando você na busca por conhecimento e compreensão. ***Criamos este material com o objetivo de desmistificar a jornada oncológica para pacientes e suas redes de apoio.***



Com este conteúdo, queremos oferecer suporte para o enfrentamento da doença e promover o bem-estar físico e mental de cada paciente.

Mas também entendemos o câncer como uma questão de saúde pública, e estamos empenhados em compartilhar dados confiáveis que possibilitem o letramento da população em geral.

Do diagnóstico ao pós-tratamento, cada etapa tem seus desafios. Do lado de cá, a gente entende as particularidades da doença e traz orientações específicas para te ajudar em cada fase da trajetória.

Mas lembre-se: o conteúdo deste e-book não substitui as orientações médicas. Vamos entender juntos os detalhes dessa jornada?

Conte com a gente e boa leitura!

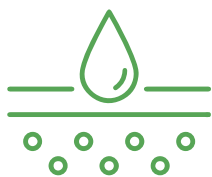
Começando pelo básico

Afinal, o que é câncer?

O termo se refere a um conjunto de mais de 100 doenças causadas pelo crescimento desordenado de células.

Com a multiplicação acelerada dessas células, são formados tumores que podem alcançar outros tecidos e órgãos.

Existem diferentes tipos de câncer:



os que têm origem em tecidos epiteliais, como pele ou mucosas, são **carcinomas**;



os **sarcomas** são os que começam nos tecidos conjuntivos, como osso, músculo ou cartilagem.

Há também:

- **os linfomas e mielomas**, que surgem nas células do sistema sanguíneo;
- **a leucemia**, que tem início na medula óssea;
- **os tumores neuroendócrinos**, originados nas células neuroendócrinas, presentes no corpo todo, sobretudo trato gastrointestinal e pulmão;
- e os **cânceres do sistema nervoso central**, que se formam nos tecidos da medula espinhal e do cérebro.

Outros fatores que caracterizam os diversos tipos de câncer são a velocidade de multiplicação das células e a capacidade de invadir outros tecidos e órgãos, causando metástase.

Podendo surgir em qualquer parte do corpo, o câncer está entre as principais causas de morte no mundo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Alguns órgãos, no entanto, são mais afetados do que outros; e cada órgão pode ser acometido por diferentes tipos de tumor, mais ou menos agressivos.

E quais são os tipos?

Pesquisas realizadas pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA) estimam as ocorrências para 21 tipos de câncer mais incidentes no Brasil – entre os quais, o de pele não melanoma, tumor maligno mais frequente (31,3%), seguido pelos de mama feminina (10,5%), próstata (10,2%), cólon e reto (6,5%), pulmão (4,6%) e estômago (3,1%).

Entre os tipos de câncer são listados:

- Anal
- Bexiga
- Boca
- Colo do útero
- Corpo do útero
- Esôfago
- Estômago
- Fígado
- Infantojuvenil
- Intestino
- Laringe
- Leucemia
- Linfoma de Hodgkin
- Linfoma não Hodgkin
- Mama
- Ovário
- Pâncreas
- Pele melanoma
- Pele não melanoma
- Pênis
- Próstata
- Pulmão
- Sistema nervoso central
- Testículo
- Tireoide
- Tumor neuroendócrino

Existem fatores de risco? Tem como prevenir?



Mais de 80% dos casos de câncer estão associados a causas externas, como fatores comportamentais e ambientais.

Fonte: INCA

Embora não haja uma única causa específica para o desenvolvimento de tumores malignos, existe uma variedade de fatores de risco:

- carcinógenos ocupacionais
- condições imunológicas
- consumo de álcool
- hormônios
- infecções
- mutações genéticas
- obesidade
- poluentes
- radiação UV
- sedentarismo
- sexo desprotegido
- tabagismo
- tipo de alimentação

No entanto, o impacto de alguns fatores pode ser atenuado por meio de mudanças comportamentais.

O Código Latino-Americano e Caribenho contra o Câncer (LAC Code) e a Política Nacional de Prevenção e Controle do Câncer (PNPCC) recomendam, como práticas básicas de prevenção:



adotar uma alimentação saudável



realizar atividades físicas regularmente



evitar o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas

Dentre os fatores de risco evitáveis,
o tabagismo é responsável por

161 mil

mortes anuais de câncer
no Brasil.

Já o consumo de ultraprocessados
é o causador de mais de

57 mil

mortes a cada ano.

Fonte: INCA

Há evidências de que medidas preventivas reduzem a mortalidade pelo câncer e a literatura especializada sinaliza três planos de ação: a prevenção primária, secundária e terciária.

PREVENÇÃO PRIMÁRIA

Engloba um conjunto de ações para evitar o aparecimento da doença na população, buscando eliminar suas possíveis causas. São desenvolvidas medidas para modificação do estilo de vida, bem como para a imunização, quimioprevenção, educação em saúde e aconselhamento genético.

PREVENÇÃO SECUNDÁRIA

São incentivadas medidas para a detecção precoce mesmo em pacientes assintomáticos.

PREVENÇÃO TERCIÁRIA

Prevê os cuidados para o paciente oncológico, tendo como objetivos a prevenção do óbito e de complicações relacionadas à doença.

Diagnóstico: o início da jornada oncológica



Oriundo de uma mutação genética, em que o DNA da célula é alterado, o câncer é formado a partir de um processo chamado carcinogênese – ou oncogênese – e, em geral, acontece gradativamente.

Na maioria dos casos, são necessários alguns anos para que uma célula cancerosa se prolifere e forme um tumor visível.

A **carcinogênese** é determinada pela exposição a diferentes agentes cancerígenos, cujos efeitos cumulativos são responsáveis pelo início, promoção, progressão e inibição do tumor.

Esse processo ocorre em três estágios:

Iniciação: em que os genes sofrem ação dos agentes cancerígenos e as células já se encontram geneticamente alteradas, mas ainda não é possível detectar um tumor clinicamente.

Promoção: quando as células alteradas são transformadas em células malignas, de forma lenta e gradual, devido à ação dos agentes oncopromotores. Quando a exposição a esses agentes cancerígenos é descontinuada, pode ocorrer a interrupção do processo de carcinogênese.

Progressão: caracterizada pela multiplicação descontrolada e irreversível das células alteradas. Nesse estágio, o câncer já está instalado e permanece evoluindo. Aqui surgem as primeiras manifestações da doença.

A detecção precoce acontece quando o diagnóstico é feito nos estágios iniciais do câncer, proporcionando melhores condições para tratamento e maiores chances de cura.

Investir na conscientização da população sobre os estágios iniciais do câncer, informar sobre ações preventivas e disponibilizar bons serviços de saúde são medidas essenciais.

O acesso ao diagnóstico precoce também é uma questão de política pública. É o que afirma a Organização Mundial da Saúde.

A detecção precoce do câncer pode acontecer a partir de duas estratégias:



O **rastreamento**, que encontra o câncer pré-clínico por meio de exames de rotina em uma população-alvo sem sinais e sintomas sugestivos do câncer rastreado;



E o **diagnóstico precoce**, que identifica o câncer em estágio inicial em pessoas que apresentam sintomas suspeitos.

São muitos os tipos de câncer, portanto, também são diversos os sinais e as formas de evolução da doença.

Certos cânceres, inclusive, só apresentam sintomas quando já estão em estágio avançado.

No entanto, alguns sinais de alerta são gerais e não devem ser ignorados:

- Perda de peso repentina
- Fadiga
- Suores noturnos
- Perda de apetite
- Dor nova e persistente
- Problemas com a visão ou audição
- Enjoos e vômitos frequentes
- Sangue na urina
- Sangue nas fezes
- Alteração recente dos hábitos intestinais (constipação ou diarreia)
- Sangramento vaginal anormal
- Febre recorrente
- Tosse crônica
- Alterações em um sinal, mancha ou ulceração cutânea que não cicatriza
- Linfonodos aumentados

O processo de diagnóstico do câncer geralmente começa com a observação de sintomas, alterações em exames de rastreamento e demais sinais que fogem ao padrão de saúde do paciente.

Assim, serão realizados exames e procedimentos para determinar se há a presença de tumores e, em caso positivo, se são benignos ou malignos.

Se for benigno, significa que as células se dividem lentamente e não são capazes de invadir outros tecidos.

No caso de tumores malignos, exames serão realizados para descobrir como e onde o câncer começou e se está disseminado para outras partes do corpo.

Quais são os métodos de diagnósticos?

Entre as formas de detecção estão os exames de imagem, como radiografia, ultrassonografia ou tomografia computadorizada (TC), que podem detectar a presença, a localização e o tamanho de massas anômalas.

As suspeitas de câncer são confirmadas ou descartadas por meio de uma **biópsia**, exame que recolhe um pedaço do tumor e verifica a presença de células cancerígenas através de análises microscópicas.

Também é realizada a **medição dos níveis dos marcadores tumorais** no sangue ou no tecido de uma amostra de biópsia.

Uma vez diagnosticado, será feito o **estadiamento do câncer**, que consiste em uma forma de descrever a progressão da doença, abordando critérios como tamanho e disseminação para outros tecidos.

A escolha dos testes no estadiamento dependerá do tipo de câncer. Esta etapa é indispensável e permite que a equipe médica determine o plano de tratamento mais adequado e obtenha prognósticos realistas.

E como ficam as questões mentais e emocionais?

Seja qual for o estágio da doença, receber o diagnóstico de câncer é um momento delicado e requer o suporte adequado.



A psico-oncologia é uma das principais ferramentas para ajudar o paciente a compreender a sua saúde e o seu momento de vida.

Viabilizando estratégias de enfrentamento ao câncer, a assistência também se estende aos familiares, que sofrem as consequências da doença e influenciam no tratamento do paciente.



Ansiedade, depressão, mudanças de comportamento e isolamento social são alguns fatores que podem surgir – ou se agravar – e devem ser acompanhados por um profissional.

O paciente deve receber todas as condições para se sentir confortável e criar um vínculo genuíno com a equipe médica.

É hora de fazer perguntas, esclarecer dúvidas, participar das decisões sobre o tratamento e se preparar para a jornada oncológica.

Há um longo caminho pela frente e ninguém deve percorrê-lo sozinho.

Tratamento, efeitos colaterais e qualidade de vida

Devido à variedade de tipos de câncer e as respectivas especificidades, não há um protocolo de tratamento único.

Abordagens diversas são adaptadas, personalizadas e recomendadas a partir das necessidades de cada indivíduo.



Podem fazer parte do tratamento intervenções como:

- ☑ Cirurgia
- ☑ Radioterapia
- ☑ Quimioterapia
- ☑ Terapia hormonal
- ☑ Terapia direcionada
- ☑ Cuidado paliativo

Cada uma delas, sozinha ou combinada, pode ter como objetivo:

- Retirar o câncer
- Reduzir o crescimento do tumor
- Reduzir o risco de disseminação para outras partes do corpo
- Encolher o tumor para melhorar a operabilidade
- Aliviar os sintomas
- Gerenciar os efeitos colaterais



QUIMIOTERAPIA

É utilizada em diversos cenários do tratamento do câncer. O principal deles é a chamada **adjuvância**, que consiste em sessões de quimioterapia após uma cirurgia de retirada do tumor.

Essas aplicações têm o objetivo de matar células tumorais que possam ainda estar presentes e não são detectáveis pelos exames disponíveis. Quando a quimioterapia é feita antes de uma cirurgia, é chamada de **neoadjuvância**, e tem por objetivo diminuir o tumor para facilitar a cirurgia.

Quando o paciente apresenta uma doença avançada, a quimioterapia é chamada de **controle**, pois tem a capacidade de conter a proliferação do tumor, mesmo que não consiga eliminá-lo completamente.



RADIOTERAPIA

Utiliza **radiações de alta energia** para destruir ou inibir o crescimento de células anormais que formam um tumor ou um processo inflamatório numa determinada região do corpo.

Cerca de **60% dos casos de câncer** necessitam de radioterapia em pelo menos uma fase do tratamento para assegurar a curabilidade ou para aliviar algum sintoma causado pela doença.

Com os avanços tecnológicos, a radioterapia é, atualmente, um tratamento seguro e, na maioria das vezes, com pouco ou nenhum efeito colateral.





OUTROS MÉTODOS

Entre as medicações e estratégias de tratamento que vêm sendo aprimoradas nas últimas décadas, temos a **imunoterapia**, que estimula o sistema imunológico a reconhecer as células tumorais e combatê-las.

Já os **tratamentos oncológicos orais** representam uma gama de diferentes classes de medicamentos. Além dos quimioterápicos, há também os **agentes hormonais, as drogas-alvo e os agentes imunomoduladores**.

Cada tratamento tem seus diferentes mecanismos de ação, efeitos colaterais e particularidades. Por isso, é importante que haja uma clara troca de informações entre a equipe de cuidados médicos e os pacientes.

No tratamento oncológico, uma **equipe multidisciplinar** desenvolve um plano terapêutico personalizado, adaptado às necessidades de cada indivíduo.

Este plano é delineado considerando uma série de variáveis, como o tipo e estágio do tumor, seu tamanho e extensão, além de fatores como a idade do paciente, estilo de vida etc.

Como enfrentar os efeitos colaterais?

Você sabia que, junto ao tratamento direcionado ao câncer, também são pensadas estratégias para lidar com os **efeitos colaterais**?

Essa abordagem integral visa garantir um cuidado completo e eficaz ao longo do processo terapêutico. Por isso, antes de iniciar qualquer intervenção, é fundamental que o paciente discuta com a equipe médica os objetivos do tratamento, bem como os possíveis impactos secundários que podem surgir.

Entre os efeitos colaterais provocados pelo tratamento oncológico, são comumente observados a perda de apetite ou de paladar, náuseas e vômitos, diarreia, constipação, boca seca, fadiga, entre outros.



Com isso, a desnutrição
se faz presente em

40 a 80%

dos pacientes com câncer.

O estado nutricional influencia diretamente nos resultados do tratamento oncológico. A desnutrição e a perda de peso diminuem as respostas do organismo, baixam a imunidade, atrapalham processo de cicatrização e coagulação, aumentam risco de infecções e dificultam prognóstico.

***Adequações na dieta podem
auxiliar no manejo de sintomas,
diminuindo os desconfortos,
favorecendo a recuperação
e melhorando a qualidade de vida.***

A intervenção nutricional tem mostrado diversos benefícios, tais como:

- Redução de complicações no pós-operatório
- Menor suscetibilidade a infecções
- Manutenção ou recuperação do peso corporal
- Melhor cicatrização das feridas cirúrgicas
- Fortalecimento do sistema imune
- Redução da perda de massa muscular

A dieta mais recomendada para o paciente oncológico é a rica em calorias e proteínas, a fim de garantir a demanda de energia e manter a massa muscular, com a inclusão de uma grande variedade de frutas e vegetais.

Estudos comprovam que uma dieta complementada com nutrientes imunomoduladores também pode ajudar a diminuir a gravidade dos efeitos colaterais da quimio e da radioterapia.

Quando a alimentação convencional não é suficiente para suprir as necessidades do paciente, deve-se considerar a **terapia nutricional**.

Terapia Nutricional:
conjunto de procedimentos terapêuticos para manutenção ou recuperação do estado nutricional, reduzindo o número de complicações no tratamento e no pós-operatório.



A **Terapia Nutricional Oral** consiste na complementação da dieta com fórmulas alimentares; já a **Terapia Nutricional Enteral** é realizada por meio de uma sonda colocada no estômago ou intestino, ou pelas estomias.

Vamos falar de qualidade de vida?

As **terapias complementares** têm sido importantes aliadas na promoção do bem-estar dos pacientes.

Incluindo uma série de práticas não convencionais que trabalham o corpo e a mente, essas terapias não substituem o tratamento convencional, mas, em conjunto com as intervenções tradicionais, ajudam a aliviar sintomas do câncer e dos tratamentos, proporcionando melhor qualidade de vida.

Meditação, fitoterapia, acupuntura, reflexologia, ioga, massagem e musicoterapia são práticas reconhecidas pela ciência e há diversos estudos de caso sobre seus efeitos.

A realização de exercícios físicos também é encorajada como terapia complementar, desde que corretamente orientada pelos profissionais que acompanham o paciente.



Estudos científicos apontam que a prática regular traz benefícios na prevenção e no tratamento do câncer, pois ajudam a modular o microambiente do tumor, auxiliando nas atividades antitumorais do próprio organismo.

Assim, os exercícios podem contribuir para a melhora do estado nutricional, recuperando a massa muscular, aumentando a resistência física e reduzindo o nível de inflamação do paciente, além de benefícios adicionais como:

- Diminuição da sensação de fadiga
- Maior tolerância à medicação
- Menor gravidade dos efeitos colaterais
- Melhores expectativas de resultados do tratamento



Outro ponto indispensável para o sucesso do tratamento é contar com suporte psicológico.

Além de prevenir e reduzir os sintomas emocionais e físicos causados pela doença, a **psicoterapia** possui a função de auxiliar o indivíduo a compreender-se na jornada oncológica, ajudando a lidar melhor com a situação e possibilitando a resignificação desse processo.

Da mesma forma, contar com uma rede de apoio social é fundamental para o acolhimento do paciente oncológico.

Formada por amigos, familiares, grupos de pessoas com câncer e demais relações próximas, a rede de apoio pode ter impactos físicos, emocionais e comportamentais positivos para todos os envolvidos.

É uma relação de troca e de envolvimento entre quem apoia e quem é apoiado – e quanto mais integrada, mais significativa é a ajuda oferecida.



A rede de apoio pode oferecer diversos tipos de suporte, como companhia, apoio emocional e até mesmo ajuda material e de serviços.

O tratamento do câncer traz mudanças no âmbito profissional e pessoal, e é preciso aprender a lidar não apenas com os efeitos físicos, mas também com os aspectos sociais e psicológicos.

Os sintomas decorrentes dos tratamentos podem interferir na qualidade do sono, no humor, na disposição para realizar as atividades do dia a dia e ainda nos hábitos alimentares.

A criação e manutenção de uma rotina mais saudável é essencial para garantir a qualidade de vida do paciente.

Assim, sugere-se a definição de um horário para cada etapa do dia e a repetição desta rotina, considerando:



Fazer refeições com tranquilidade



Dormir bem



Tomar banho



Passar um tempo com a família e amigos



Praticar atividade física, quando possível



Comparecer às consultas médicas e sessões de tratamento

O bem-estar geral do paciente também faz parte do tratamento e isso inclui alimentação, exercício físico, saúde mental e hidratação.

ESSES SÃO OS 5 PILARES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL.

Pós-tratamento, bem-estar e um novo estilo de vida

Com o fim do tratamento, a rotina oncológica dá lugar a um novo estilo de vida, que precisa ser adaptado às necessidades da nova etapa.

Ainda será necessário manter certos cuidados, fazer consultas regulares com profissionais da saúde e, como em toda grande mudança, paciência é fundamental para reorganizar o cotidiano.

Nesta fase, ainda persistem algumas alterações físicas e o tempo de recuperação varia de caso a caso, a depender do tipo de câncer e das alterações decorrentes do tratamento.



O que vem depois do tratamento?

Estudos realizados com tipos específicos de câncer apontam uma melhor tolerância às atividades normais entre 8 semanas e 6 meses, embora alguns sintomas possam persistir por um tempo maior, entre 1 e 3 anos.

Desnutrição, perda de massa muscular e obesidade são consequências observáveis em diversos casos.

Assim, a volta do organismo a um estado saudável seria o tempo necessário para o tratamento dessas questões, por exemplo.

Baixa imunidade e sensação de fadiga também são comuns após o tratamento e merecem atenção.



É fundamental manter o acompanhamento médico para cuidar de efeitos colaterais tardios, sejam eles físicos ou emocionais, e evitar que se tornem crônicos e persistentes.



Manter o **acompanhamento oncológico** também é um dos cuidados mais importantes, já que ainda existe o risco de recidiva ou desenvolvimento de um novo tipo de câncer.

O ideal é fazer exames preventivos periodicamente.

A **remissão completa do câncer** ocorre quando as células cancerígenas não são mais detectadas em exames de imagem e laboratoriais, já a **remissão parcial** é quando o tumor maligno diminui, mas ainda pode ser encontrado.

A pessoa pode ser considerada curada quando não apresenta evidência da doença após anos de tratamento.

Não existe um tempo determinado para isso, tudo depende do tipo de câncer e sua gravidade.

Por isso, é importante cumprir as consultas médicas de monitoramento mesmo no período de remissão.

A **recidiva** ocorre quando a doença volta depois do tratamento, mesmo após longo tempo em remissão. Ela pode ser loco-regional, quando o câncer volta no mesmo lugar de antes, ou metastática, quando reaparece em outra região.

É comum que alguns pacientes se sintam nervosos e inseguros para voltar às consultas médicas e realizar exames de monitoramento. Muitos podem, inclusive, manifestar sintomas de estresse pós-traumático.

O medo de que parentes próximos também desenvolvam o câncer por razões genéticas é algo frequente. ***Por essas razões, psicólogos, psiquiatras e grupos de apoio a sobreviventes do câncer são importantes e podem contribuir para o bem-estar emocional.***

A psico-oncologia oferece atividades terapêuticas que ajudam com as questões psicológicas, comportamentais, sociais e de qualidade de vida após o tratamento do câncer.

Estima-se que entre 15% e 40% de quem passou pelo tratamento do câncer ainda possui necessidades psicossociais, como limitações para voltar a ter relações com familiares ou amigos e dificuldades para voltar ao trabalho.

Esses retornos exigem planejamento, ajustes e paciência.

É importante conversar com o empregador sobre a possibilidade de recomeçar gradativamente e também deve ser negociada uma flexibilidade de horário para ir em eventuais consultas.

Como ter um estilo de vida saudável?

Depois do tratamento do câncer, além do acompanhamento médico contínuo, são necessárias boas práticas de saúde para a recuperação do bem-estar. É impossível prevenir por completo uma recidiva do câncer, mas é possível diminuir as chances.

Um estilo de vida saudável é a chave para se recuperar mais rápido.

Devido à baixa imunidade, algumas precauções para evitar infecções são:

- Evitar exposição excessiva ao sol
- Sempre lavar as mãos após ir ao banheiro ou chegar em casa
- Evitar comer em locais desconhecidos ou que não parecem cumprir normas de higiene

Realizar exercícios físicos pode ajudar a relaxar, recuperar massa muscular e capacidade física, ganhar qualidade de vida e diminuir a fadiga.



Pesquisas desenvolvidas com pessoas que tiveram câncer de mama, próstata, colorretal e de pulmão mostraram que, em um período de 8 a 12 semanas após a introdução de **atividades físicas orientadas por um profissional**, houve uma melhora com os cuidados habituais.

Para pessoas que não costumam fazer exercícios físicos, pode ser desafiador escolher e praticar regularmente essas atividades.

Mas é importante **evitar o sedentarismo** e se adaptar ao novo estilo de vida.

Algumas dicas são:

- Diminuir o tempo em frente a televisão, computador e smartphone.
- Ter uma bicicleta ergométrica para usar enquanto assiste à televisão.
- Optar pelas escadas em vez de usar o elevador.
- Se possível, caminhar para ir à farmácia, padaria, mercado.
- Ter a companhia de amigos e familiares durante as atividades físicas.
- Usar aplicativos de contagem de passos para se desafiar.
- Aproveitar a hora do almoço para se alongar e dar algumas voltas no quarteirão.
- Fazer parte de grupos de caminhada, bicicleta ou outros exercícios.
- Dançar, jogar bola e pular corda.

Apesar de recomendações sugerirem a realização de 30 minutos de exercícios por dia, há evidências de que as atividades são benéficas para a saúde mesmo quando realizadas por menos tempo.

O importante é escolher uma atividade prazerosa e se movimentar.





Outro ponto que não deve ser negligenciado é a alimentação.

Opte por alimentos naturais e orgânicos, com o mínimo possível de agrotóxicos e fertilizantes; consuma alimentos ricos em proteínas e fibras; evite o consumo de alimentos ultraprocessados ou ricos em gordura vegetal hidrogenada, sacarose, açúcar, glicose ou xarope de milho.

Uma dieta equilibrada é fundamental em diversas situações decorrentes do tratamento, sendo importante para:

- recuperar o estado nutricional no caso de desnutrição e perda de massa muscular;
- recuperar o estado nutricional no caso de obesidade;
- adequar a consistência e os tipos de alimentos de acordo com os efeitos colaterais decorrentes do tratamento;
- adequar a ingestão de nutrientes para uma recuperação mais rápida.

Estudos também reforçam o papel benéfico das terapias complementares – ***tais como meditação, massagem, musicoterapia e yoga*** – durante e depois do tratamento de alguns tipos de câncer.

Criar uma rotina saudável, incluindo a prática regular de exercícios e o acompanhamento com um nutricionista, desde o início da doença, além de evitar o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas, são passos indispensáveis para que, aos poucos, o paciente retome suas atividades cotidianas, profissão, lazer e relações pessoais.

Em todas as etapas, a nutrição como aliada

São muitos os desafios enfrentados ao longo da jornada oncológica e a nutrição desempenha um papel fundamental em todas as etapas.

Seja para auxiliar no fortalecimento do organismo ou ajudar o paciente a lidar com os efeitos colaterais, as estratégias alimentares devem ser recomendadas desde o momento do diagnóstico.

A dieta deve ser nutritiva, individualizada e adaptada a cada fase do tratamento, sendo possível comer de tudo um pouco, sem restrições desnecessárias, dentro de uma alimentação adequadamente planejada e, assim, proporcionar momentos de prazer e alegria ao paciente.

Um dos impactos do câncer no organismo é a desnutrição.

Fatores como diminuição da ingestão alimentar, alterações metabólicas provocadas pelo tumor e efeitos colaterais dos tratamentos, como perda de apetite, enjoo, vômitos, boca seca, alterações de paladar, lesões orais, obstrução intestinal e diarreia, podem resultar em perda significativa de peso e massa muscular e piora da performance física.

A desnutrição reduz a qualidade de vida e a tolerância ao tratamento, devido ao aumento dos efeitos colaterais e, conseqüentemente, a eficácia terapêutica.



Estima-se que

10 a 20%

dos pacientes com câncer morrem devido às consequências da desnutrição e não pelo próprio tumor.

Apesar da condição nutricional ser determinante no tratamento, somente 30 a 60% dos pacientes recebem terapia nutricional adequada, por meio do aconselhamento nutricional e terapia nutricional (TN) oral, enteral ou parenteral.

A TN deve ser considerada desde o diagnóstico do câncer, seguindo critérios que consideram a individualidade do paciente a partir da avaliação nutricional.

Além da melhoria da qualidade de vida e bem-estar, a TN tem como objetivo:

- Prevenir, reverter e tratar a desnutrição e suas consequências;
- Prevenir a perda de peso;
- Modular a resposta orgânica ao tratamento oncológico;
- Controlar os efeitos adversos causados pelo tratamento, com menor toxicidade da medicação;
- Minimizar efeitos hematológicos;
- Evitar a progressão do paciente para o quadro de caquexia.

Os cuidados nutricionais devem começar antes mesmo das modalidades terapêuticas (cirurgia, quimioterapia, radioterapia, imunoterapia e hormonioterapia), preparando o corpo, sobretudo o sistema imunológico, para encarar as sessões.

Após receber o diagnóstico, é importante adotar novos hábitos alimentares, tais como:



Fazer de cinco a seis refeições diárias, de três em três horas;



Beber pelo menos dois litros de líquidos por dia;



Incluir porções diárias de legumes, verduras e frutas na alimentação;



Escolher alimentos de fácil mastigação, como mingau, sopas e vitaminas;



Adicionar azeite, creme de leite ou gema de ovo bem cozida em sopas, purês e mingaus, para enriquecer as refeições;



Preparar pratos coloridos e variados, incluindo novos alimentos no cardápio;



Fazer sucos compostos de frutas e vegetais;



Moderar o consumo de alimentos gordurosos, ultraprocessados, ricos em açúcar e frituras;



Não ingerir bebidas alcoólicas.

Geralmente, em pacientes em tratamento oncológico ativo, as necessidades nutricionais são aumentadas, devido à alta demanda metabólica, gerando déficit energético e proteico.

Além do comprometimento do estado nutricional, esses fatores reduzem a resposta ao tratamento, além de propiciar maior risco de infecções, piora na cicatrização de feridas e tempo de internação.

Para os pacientes que não conseguem atingir suas metas nutricionais através da alimentação convencional, é indicada a **suplementação oral**.

Deve-se suprir a necessidade energética e de nutrientes, especialmente a proteína, pois seu déficit no organismo pode causar perda de massa muscular, associada a condições que aumentam a gravidade e as complicações da doença, tais como: diminuição da imunidade, incapacidade física, aumento da morbimortalidade e condições inflamatórias.

Além das **proteínas**, é importante observar a necessidade de ofertar ao paciente micronutrientes como as **vitaminas C, D e do complexo B**, que atuam no organismo para evitar o estresse oxidativo, associado às fases da carcinogênese.

A utilização de fórmulas nutricionais contendo arginina, ômega-3 e nucleotídeos também pode trazer benefícios para os pacientes, melhorando os padrões imunológicos e, conseqüentemente, a tolerância ao tratamento e ao fortalecimento do estado nutricional.

A indicação de **terapia nutricional oral (TNO)** ocorre quando a aceitação da alimentação convencional está menor do que 70% de suas necessidades e quando há perda de peso ou desnutrição.

Atualmente, o mercado oferece opções de TNO em diversas apresentações, como em pó ou líquido, por exemplo, e com ou sem sabor, fator importante para maior adesão à terapia e para atingir os benefícios esperados.

É fundamental conversar com o nutricionista para que médico e paciente encontrem, juntos, a melhor opção para o tratamento.



É importante ressaltar que, dentre todos os riscos e o comprometimento da saúde e da qualidade de vida pelos quais o paciente passa durante todo o tratamento, **a recuperação do estado nutricional** é um dos principais objetivos após a jornada oncológica.

Cada forma de câncer é diferente, cada corpo reage de uma maneira e leva um tempo para o organismo voltar ao normal. Mas uma coisa é certa: a nutrição é tão importante na recuperação quanto durante o tratamento.

A desnutrição calórico-proteica é muito comum em pacientes com câncer e acarreta inúmeras dificuldades pós-tratamento.

Como resultado da desnutrição e toxicidade dos medicamentos, as principais sequelas a serem administradas após o tratamento oncológico, na chamada **fase de manutenção da saúde**, são:

- Perda de massa muscular e consequências como sarcopenia, caquexia e perda de funcionalidade;
- Diminuição da imunidade;
- Excesso de inflamação no organismo.

Não raro, a condição clínica do paciente ainda impede o aporte de todos os nutrientes necessários através da alimentação, principalmente de proteínas e calorias de boa procedência.

Nestes casos, é recomendado o uso de suplementos alimentares para atender corretamente às necessidades nutricionais.

Concluimos, assim, que, em conjunto com o acompanhamento médico especializado, a terapia nutricional feita de forma individualizada com o aporte dos nutrientes corretos, aliada a bons hábitos, é capaz de melhorar e recuperar a qualidade de vida das pessoas durante e após o tratamento oncológico.

Bibliografia

A. C. CAMARGO CANCER CENTER. Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa. **Cartilha do Câncer de Mama**, 2020.

ARENDS, J. et al. **ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition**. Clin Nutr, v. 36, n. 5, 2017.

ARTIOLI, M.; SCARPELLI, T. **Importância da Equipe Multidisciplinar em Oncologia**. Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/importancia-da-equipe-multidisciplinar-em-oncologia>>. Acesso em: mar, 2024.

AVANTE NESTLÉ. **Ampliando a visão da suplementação nutricional oral no manejo dos efeitos colaterais**, 2021.

AVANTE NESTLÉ. **Como relacionar a tríade: metabolismo do câncer, nutrição e intervenção precoce?**, 2021.

AVANTE NESTLÉ. **O papel da equipe multidisciplinar no tratamento do câncer**, 2022.

AVANTE NESTLÉ. **Reabilitação nutricional do paciente oncológico após a jornada de tratamento**, 2021.

AVANTE NESTLÉ. **Suplementação do Paciente Oncológico**, 2020.

BARRÉRE, A. P. N. et al. **Manual de Avaliação Nutricional em Oncologia**. Nestlé Health Science, 2021.

BRASIL. Lei nº 14.758, de 19 de dezembro de 2023. Institui a **Política Nacional de Prevenção e Controle do Câncer** no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) e o Programa Nacional de Navegação da Pessoa com Diagnóstico de Câncer; e altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **A psico-oncologia ajuda na rotina profissional e social após o tratamento do câncer**. Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/terminei-o-tratamento/psico-oncologia-ajuda-na-rotina-profissional-e-social-apos-o-tratamento-do>>. Acesso em: abr, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **A volta ao convívio social e ao trabalho depois do tratamento de câncer**. Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/terminei-o-tratamento/volta-ao-convivio-social-e-ao-trabalho-depois-do-tratamento-de-cancer>>. Acesso em: abr, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Câncer: o que é, fatores de risco e estágios**. Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/fui-diagnosticado/cancer-o-que-e-fatores-de-risco-e-estagios>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Câncer e Terapia: Qual a importância durante o tratamento?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/convivendo-com-os-efeitos-colaterais/cancer-e-terapia-qual-importancia-durante-o-tratamento>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Como os nutrientes imunomodulares podem ajudar na melhora dos resultados?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/convivendo-com-os-efeitos-colaterais/como-os-nutrientes-imunomodulares-podem-ajudar-na-melhora-dos-resultados>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Como suplementar o paciente oncológico?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/convivendo-com-os-efeitos-colaterais/como-suplementar-o-paciente-oncologico>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Como evitar a perda de peso durante os efeitos colaterais do tratamento oncológico?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/convivendo-com-os-efeitos-colaterais/como-evitar-perda-de-peso-durante-os-efeitos-colaterais-do-tratamento-oncologico>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Como estipular uma rotina saudável durante o tratamento do câncer?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/convivendo-com-os-efeitos-colaterais/como-estipular-uma-rotina-saudavel-durante-o-tratamento-do>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Como as redes de apoio social podem ajudar a pessoa com câncer?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/como-redes-de-apoio-social-podem-ajudar-pessoa-com-cancer>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Como pacientes com câncer podem se beneficiar de exercícios físicos?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/terminei-o-tratamento/como-pacientes-com-cancer-podem-se-beneficiar-de-exercicios-fisicos>>. Acesso em: abr, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Hidratação para o paciente oncológico.** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/convivendo-com-os-efeitos-colaterais/hidratacao-para-o-paciente-oncologico>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Nutrição e câncer: manejo de sintomas provocados pela doença e pelo tratamento.** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/convivendo-com-os-efeitos-colaterais/nutricao-e-cancer-manejo-de-sintomas-provocados-pela-doenca-e>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Posso fazer exercícios físicos quando estiver em tratamento?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/posso-fazer-exercicios-fisicos-quando-estiver-em-tratamento>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Quando meu organismo vai voltar ao normal?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/posso-fazer-exercicios-fisicos-quando-estiver-em-tratamento>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Terapias complementares para controlar os efeitos colaterais do câncer.** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/convivendo-com-os-efeitos-colaterais/terapias-complementares-para-controlar-os-efeitos-colaterais>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Terminei o tratamento do câncer, o que preciso saber?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/terminei-o-tratamento/terminei-o-tratamento-do-cancer-o-que-preciso-saber>>. Acesso em: abr, 2024.

DE OLIVEIRA SANTOS, M. et al. **Estimativa de incidência de câncer no Brasil, 2023-2025.** Revista Brasileira de Cancerologia, v. 69, n. 1, 2024.

FERRIGNO, R. INSTITUTO VENCER O CÂNCER. **Radioterapia.** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/radioterapia>>. Acesso em: mar, 2024.

GALE, R. P. **Diagnóstico de câncer.** Manual MSD: Versão para Profissionais de Saúde, 2022.

GRASSI, L. et al. **Advancing psychosocial care in cancer patients.** F1000Research, vol. 6, 2017.

GREENLEE, H. et al. **Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment.** CA: A Cancer Journal for Clinicians, 2017.

HOFF, P. M. G. et al. **Tratado de oncologia.** São Paulo: Ed. Atheneu, 2013.

HORIE, L. M. et al. **Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer.** BRASPEN, 2019.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Deteção precoce do câncer.** Rio de Janeiro: INCA, 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **O que é câncer,** 2022.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Tipos de Câncer,** 2023.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Ações de prevenção e detecção precoce contribuem para sucesso do controle do câncer,** 2024.

JEMAL, A. et al (Eds). **The Cancer Atlas.** Atlanta, GA: American Cancer Society; 2014.

JORGE, T. INSTITUTO VENCER O CÂNCER. **O que é Quimioterapia?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/o-que-e-quimioterapia>>. Acesso em: mar, 2024.

MARQUES, C. **Oncologia: uma abordagem multidisciplinar.** Ed. Carpe Diem, 2016.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Quando meu organismo vai voltar ao normal?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/posso-fazer-exercicios-fisicos-quando-estiver-em-tratamento>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Terapias complementares para controlar os efeitos colaterais do câncer.** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/convivendo-com-os-efeitos-colaterais/terapias-complementares-para-controlar-os-efeitos-colaterais>>. Acesso em: mar, 2024.

CUIDADOS NESTLÉ NA ONCOLOGIA. **Terminei o tratamento do câncer, o que preciso saber?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/terminei-o-tratamento/terminei-o-tratamento-do-cancer-o-que-preciso-saber>>. Acesso em: abr, 2024.

- DE OLIVEIRA SANTOS, M. et al. **Estimativa de incidência de câncer no Brasil, 2023-2025**. Revista Brasileira de Cancerologia, v. 69, n. 1, 2024.
- FERRIGNO, R. INSTITUTO VENCER O CÂNCER. **Radioterapia**. Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/radioterapia>>. Acesso em: mar, 2024.
- GALE, R. P. **Diagnóstico de câncer**. Manual MSD: Versão para Profissionais de Saúde, 2022.
- GRASSI, L. et al. **Advancing psychosocial care in cancer patients**. F1000Research, vol. 6, 2017.
- GREENLEE, H. et al. **Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment**. CA: A Cancer Journal for Clinicians, 2017.
- HOFF, P. M. G. et al. **Tratado de oncologia**. São Paulo: Ed. Atheneu, 2013.
- HORIE, L. M. et al. **Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer**. BRASPEN, 2019.
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Deteção precoce do câncer**. Rio de Janeiro: INCA, 2021.
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **O que é câncer**, 2022.
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Tipos de Câncer**, 2023.
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Ações de prevenção e deteção precoce contribuem para sucesso do controle do câncer**, 2024.
- JEMAL, A. et al (Eds). **The Cancer Atlas**. Atlanta, GA: American Cancer Society; 2014.
- JORGE, T. INSTITUTO VENCER O CÂNCER. **O que é Quimioterapia?** Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/o-que-e-quimioterapia>>. Acesso em: mar, 2024.
- MARQUES, C. **Oncologia: uma abordagem multidisciplinar**. Ed. Carpe Diem, 2016.
- MOKHATRI-HESARI, P; MONTAZERI A. **Health-related quality of life in breast cancer patients: review of reviews from 2008 to 2018**. Health and Quality of Life Outcomes, 2020.
- MUSCARITOLI, M. et al. **ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer**. Clin Nutr. v. 40, n. 5, 2021.
- NESTLÉ HEALTH SCIENCE. **Livro de receitas – OncoChef**, 2022.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Código Latino-Americano e Caribenho contra o Câncer**, 2024.
- PIVATO DE ALMEIDA, D. V. INSTITUTO VENCER O CÂNCER. **Tratamentos oncológicos orais**. Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/tratamentos-oncologicos-orais>>. Acesso em: mar, 2024.
- RECKLITIS, C. J.; SYRJALA, K. L. **Provision of integrated psychosocial services for cancer survivors post-treatment**. The Lancet Oncology, vol. 18, 2017.
- RIBEIRO, J. INSTITUTO VENCER O CÂNCER. **Imunoterapia**. Disponível em: <<https://www.nestleoncologia.com.br/vou-comecar-o-tratamento/imunoterapia>>. Acesso em: mar, 2024.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA. **I Consenso brasileiro de nutrição oncológica da SBNO**. 1a. Rio de Janeiro: Edite; 2021.
- TURNER, R. R. et al. **Interventions for promoting habitual exercise in people living with and beyond cancer**. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2018.
- VILLAR, R. R. et al. **Qualidade de vida e ansiedade em mulheres com câncer de mama antes e depois do tratamento**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2017.



**CUIDADOS NESTLÉ
NA ONCOLOGIA**



Nestlé
HealthScience

