

NUTRIR PARA CUIDAR:

Guia Prático de Alimentação em Oncologia





2026 Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Diretoria Executiva de Pessoas, Sustentabilidade e Responsabilidade Social. Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do SUS. Projeto TeleNordeste.

Elaboração e informações

HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ

Diretoria de Responsabilidade Social

Rua Treze de Maio, 1.815, Bela Vista, São Paulo/SP

Tel.: (11) 3549-1000

Site: www.hospitaloswaldocruz.org.br/

Diretoria Executiva de Pessoas, Sustentabilidade e Responsabilidade Social

Maria Carolina Lourenço Gomes

Gerência de Escritório de Projetos

Simone Rodrigues Faria

Coordenação do Projeto TeleNordeste

Fernanda Saks Hahne

Relatoria

Aryane Lima Rolim

Adriana Miyauchi

André Felipe Martins de Araujo Silva

Carla Anita Pavan

Jéssica Fausto Soares Pommerening

Marcos Aurelio Maeyama

Ricardo Mendes de Matos

Tatiane Cifuentes

Vanessa dos Santos Gonçalves Senra

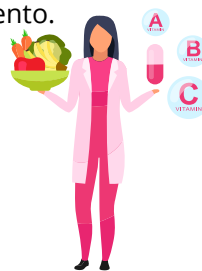
SUMÁRIO

1. Princípios gerais.....	4
2. O que priorizar no dia a dia?.....	5
3. O que limitar ou evitar?.....	5
4. Ajustes conforme os sintomas.....	6
5. Segurança dos alimentos.....	7
6. Suplementação e terapia nutricional.....	8
7. Quando procurar a equipe de saúde?	9
Referências Bibliográficas.....	10

A alimentação durante o tratamento deve ser individualizada. O objetivo é manter ou recuperar peso e massa muscular, favorecer ingestão adequada de energia, proteínas e líquidos e ajudar no manejo dos sintomas. Não existem alimentos isolados capazes de curar o câncer.

1. PRINCÍPIOS GERAIS

- Priorize alimentos in natura ou minimamente processados: frutas, verduras, legumes, feijões e outras leguminosas, cereais, tubérculos, ovos, leite e derivados, carnes, aves e peixes, conforme tolerância e necessidade clínica.
- Inclua uma fonte de proteína nas principais refeições. Em pacientes com risco nutricional, perda de peso ou perda de massa muscular, a oferta proteica e energética deve ser ajustada pelo nutricionista.
- Fracionar a alimentação em 5 a 6 pequenas refeições pode facilitar a ingestão quando houver falta de apetite, saciedade precoce ou náusea.
- Mantenha hidratação adequada, salvo quando houver restrição médica. Água é a principal bebida; outras opções podem ser usadas conforme tolerância.
- Evite dietas restritivas, jejuns prolongados, dietas 'detox', cetogênicas ou exclusões alimentares sem indicação clínica. Elas podem aumentar o risco de desnutrição.
- Suplementos de vitaminas, minerais, ervas, chás concentrados ou produtos 'naturais' não devem ser usados por conta própria, pois podem causar efeitos adversos ou interagir com o tratamento.





2.O QUE PRIORIZAR NO DIA A DIA?

- Variedade de frutas, legumes e verduras. Quando bem tolerados, busque diversidade de cores e preparações.
- Arroz, aveia, milho, mandioca/macaxeira, batata, inhame e outros cereais e tubérculos. Não há recomendação geral para excluir milho ou suas farinhas.
- Feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico e soja/tofu, conforme hábito e tolerância.
- Fontes proteicas como ovos, peixe, frango, carnes, leite, iogurte e queijos, ajustadas às necessidades individuais.
- Castanhas, sementes e amendoim podem fazer parte da alimentação quando não houver alergia, dificuldade de mastigação/deglutição ou outra contraindicação específica.
- Azeite, abacate, pasta de amendoim e outras fontes energéticas podem ser úteis para enriquecer refeições em pacientes com baixa ingestão, conforme orientação profissional.

3.O QUE LIMITAR OU EVITAR?



- Bebidas alcoólicas: recomenda-se não consumir durante o tratamento, especialmente pela possibilidade de interação com medicamentos, piora de sintomas e pelo fato de o álcool ser carcinogênico.
- Carnes processadas, como salsicha, linguiça, presunto, salame, bacon e outros produtos curados/defumados: consumir o mínimo possível. Para prevenção, recomenda-se também moderar carnes vermelhas.

- Alimentos e bebidas ultraprocessados, especialmente refrigerantes, bebidas açucaradas, salgadinhos, biscoitos recheados, fast-food e produtos com excesso de açúcar, gordura e sal.
- Preparações muito tostadas, queimadas ou carbonizadas. Ao assar ou grelhar, evite queimar os alimentos.
- Alimentos que individualmente agravam sintomas, como café, pimenta, frituras ou bebidas gaseificadas. Eles não precisam ser proibidos para todos; a restrição depende da tolerância e do quadro clínico.

4. AJUSTES CONFORME OS SINTOMAS

Sintoma	O que fazer?
Náuseas	Pequenas refeições; alimentos secos ou frios podem ser melhor tolerados; evitar odores fortes e grandes volumes de uma vez.
Falta de apetite / perda de peso	Aumentar densidade energética e proteica das refeições; priorizar os horários de maior apetite; considerar suplemento oral quando indicado.
Mucosite / dor para engolir	Preferir alimentos macios, úmidos, frios ou em temperatura ambiente; evitar alimentos ácidos, muito condimentados, secos ou ásperos se causarem dor.
Boca seca	Oferecer líquidos em pequenos goles, preparações com molhos/caldos e alimentos úmidos; higiene oral conforme orientação da equipe.
Alteração do paladar	Testar temperaturas, temperos naturais e diferentes fontes de proteína; usar talheres não metálicos se houver gosto metálico.

Sintoma	O que fazer?
Diarreia	Reforçar líquidos e eletrólitos; adaptar fibras e gorduras conforme tolerância; investigar causas e procurar a equipe caso persista ou intensifique.
Constipação	Quando não houver contraindicação, aumentar gradualmente líquidos, frutas, hortaliças, leguminosas e fibras; associar movimento conforme capacidade.

5. SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

- Lave as mãos antes de preparar e consumir alimentos e mantenha utensílios e superfícies limpas.
- Separe alimentos crus dos alimentos prontos para consumo e cozinhe adequadamente carnes, aves, peixes e ovos.
- Higienizar frutas e hortaliças conforme orientação sanitária local e utilizar água potável.
- Evite leite e derivados não pasteurizados, ovos crus ou mal cozidos, carnes cruas/mal passadas e alimentos com procedência duvidosa, especialmente quando houver imunossupressão importante.
- Não é necessário proibir frutas e hortaliças cruas para todo paciente oncológico. A conduta deve considerar o estado imunológico, o protocolo do serviço e a segurança do preparo.



6. SUPLEMENTAÇÃO E TERAPIA NUTRICIONAL

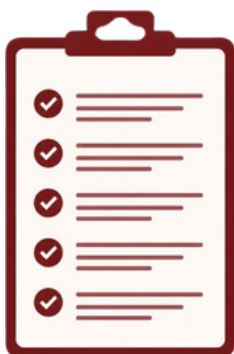


Suplemento oral: pode ser indicado quando a alimentação habitual não consegue atingir as necessidades nutricionais.

Nutrição enteral: é considerada quando a ingestão oral é insuficiente ou inviável e o trato gastrointestinal pode ser utilizado.



Nutrição parenteral: é reservada a situações selecionadas, quando a via gastrointestinal não é possível ou suficiente. Não deve ser usada rotineiramente apenas para tratar caquexia avançada.



Referência técnica para profissionais nutricionistas:

em adultos com câncer, diretrizes ESPEN utilizam, como estimativa inicial quando não há calorimetria indireta, cerca de 25-30 kcal/kg/dia; proteína geralmente acima de 1,0 g/kg/dia e, se possível, até aproximadamente 1,5 g/kg/dia, com individualização conforme estado clínico, função renal/hepática, inflamação, atividade e objetivos do cuidado.

7. QUANDO PROCURAR A EQUIPE DE SAÚDE?



Avise a equipe se houver perda de peso involuntária, redução importante da ingestão por vários dias, vômitos persistentes, diarreia intensa, dificuldade ou dor para engolir, sinais de desidratação, febre, incapacidade de se alimentar ou piora rápida do estado geral.

Durante o tratamento, a prioridade é nutrir, manter funcionalidade e evitar restrições desnecessárias.

As orientações devem ser adaptadas ao tipo de câncer, tratamento, sintomas, exames, comorbidades, estado nutricional, preferências e condições de acesso aos alimentos.



Este material é educativo e não substitui a avaliação individual pelo nutricionista e pela equipe oncológica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Consenso Nacional de Nutrição Oncológica. 2. ed. Rio de Janeiro: INCA, 2016.

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Alimentação. Atualizado em 23 jan. 2026.

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Suplementos alimentares. Atualizado em 23 jan. 2026.

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Posicionamento acerca da orientação de dietas restritivas durante o tratamento oncológico. Rio de Janeiro: INCA, 2019.

MUSCARITOLI, M. et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clinical Nutrition*, v. 40, n. 5, p. 2898–2913, 2021.

ROELAND, E. J. et al. Management of Cancer Cachexia: ASCO Guideline. *Journal of Clinical Oncology*, v. 38, n. 21, p. 2438–2453, 2020.

WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF). Cancer Prevention Recommendations. London: WCRF, acesso em 2026.



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALAMEDA



SUS



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

