

**Centro Paula Souza**  
**ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa**  
**Curso Técnico em Nutrição e Dietética**

**A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO DURANTE O TRATAMENTO DO CÂNCER**

Beatriz Franco Schiavinato<sup>1</sup>

Bianca Dalaqua Martins<sup>2</sup>

Dandara Beatriz Vaz Pinto de Oliveira<sup>3</sup>

Gabrielli de Sousa Oliveira<sup>4</sup>

Orientadora: Profa. Gabriela Maria R. N. de Alcantara

**Resumo:** A Nutrição é vital quando se trata de manter ou melhorar a qualidade de vida, especialmente entre aqueles que sofrem de câncer, e enfrentam desafios alimentares. Considerando a relevância da nutrição no tratamento oncológico, este trabalho buscou conhecimento sobre as dificuldades alimentares enfrentadas por pacientes com câncer. Com o objetivo de contribuir para a educação em saúde, foi desenvolvido um *podcast* abordando os efeitos dos alimentos e nutrientes no tratamento da doença. A pesquisa incluiu uma revisão da literatura sobre o câncer, caracterizado pelo crescimento desordenado das células e o papel crucial da nutrição alimentar nas taxas de recuperação. E entrevistas com duas pacientes oncológicas que relataram os desafios e os hábitos alimentares durante o tratamento do câncer. As entrevistadas demonstraram desafios significativos em relação à alimentação durante a terapia, como a dificuldade de consumir alimentos devido aos efeitos colaterais, sendo eles, náuseas e perda de apetite. A hidratação adequada e a limitação de alimentos processados também foram citadas. O *podcast* foi desenvolvido para criar um conteúdo educacional acessível para ajudar a aumentar a conscientização sobre os desafios nutricionais enfrentados pelos pacientes com câncer. As entrevistas foram realizadas em um ambiente tranquilo a fim de obter as informações detalhadas. Os resultados dessa discussão mostraram que junto com os cuidados médicos, a nutrição é crucial no tratamento do câncer e na melhoria da qualidade de vida. Da mesma forma, a experiência das pacientes sugere que o suporte nutricional individualizado precoce e a importância de educar os pacientes e profissionais de saúde sobre práticas alimentares benéficas é necessário.

Palavras-chave: nutrição; oncologia; cuidados; qualidade de vida

---

<sup>1</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – beatriz.schiavinato@etec.sp.gov.br

<sup>2</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – bianca.martins66@etec.sp.gov.br

<sup>3</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – dandara.oliveira01@etec.sp.gov.br

<sup>4</sup> Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – gabrielli.oliveira17@etec.sp.gov.br

## 1. INTRODUÇÃO

A nutrição desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde e no bem-estar das pessoas em todo o mundo. Uma dieta equilibrada e adequada é essencial para garantir que o corpo receba os nutrientes necessários para funcionar corretamente e prevenir doenças (Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica, 2021; Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo, 2021).

Na área da oncologia, a nutrição desempenha um papel ainda mais crucial, pois os pacientes em tratamento contra o câncer muitas vezes enfrentam desafios nutricionais específicos que podem impactar negativamente sua saúde e a resposta ao tratamento. Por isso, uma alimentação adequada e personalizada pode ajudar a minimizar os efeitos colaterais do tratamento, melhorar a qualidade de vida do paciente e até mesmo aumentar as chances de cura (Instituto Nacional de Câncer, 2022; Oncologia, 2023).

Segundo Giselle (2019) a desnutrição em pacientes oncológicos é um fator de risco para maior tempo de internação, de pior prognóstico e de menor qualidade de vida. Assim, a oferta de um suporte nutricional individualizado e precoce é fundamental para prevenir a progressão da desnutrição e otimizar os resultados terapêuticos.

Diante desse fato, considerando a relevância da nutrição no tratamento oncológico, este trabalho buscou conhecimento sobre as dificuldades alimentares enfrentadas por pacientes com câncer. E, com o objetivo de contribuir para a educação em saúde, foi desenvolvido um *podcast* abordando os efeitos dos alimentos e nutrientes no tratamento da doença.

Foram empregados, para isso, três métodos distintos: revisão de literatura, entrevistas e o desenvolvimento de um produto. A revisão de literatura foi baseada em artigos científicos, dissertações de mestrado e teses de doutorado, consultados nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico. Já a entrevista estruturada (Apêndice A), que contou com a participação de dois 2 indivíduos.

Com base nas informações coletadas na revisão de literatura e nas entrevistas, foi elaborado um produto informativo no formato de *Podcast* disponibilizado nas plataforma Spotify.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. Revisão de literatura**

#### **2.1.1. Câncer**

Câncer é um termo que abrange mais de 100 diferentes tipos de patologias malignas que têm em comum o crescimento desordenado de células, que podem invadir tecidos adjacentes ou órgãos a distância (Brasil, 2022).

Essa doença apresenta como condição alterações genéticas nas células, resultando em um crescimento descontrolado, o que pode fazer com que elas se espalhem para tecidos vizinhos, causando a perda de sua função normal (Brandão, 2021).

Esse tumor maligno é um grave problema de saúde mundial, estando entre as quatro principais causas de óbito antes dos 70 anos, na maioria dos países. O número de novos diagnósticos anuais em 2018 foi em torno de 18 milhões, mais da metade deles em nações menos desenvolvidos (Brasil, 2020).

#### **2.1.2. Rabdomyossarcoma e Câncer de garganta**

O rabdomyossarcoma e o câncer de garganta, embora distintos em suas características histológicas e locais de origem, compartilham a classificação de neoplasias malignas e apresentam desafios significativos no tratamento e acompanhamento (Agaram, 2022).

O rabdomyossarcoma é um tumor maligno originado em células musculares esqueléticas em desenvolvimento. É o tumor de partes moles mais comum na infância e adolescência, com alta agressividade e potencial metastático e origina-se nas células musculares esqueléticas em desenvolvimento. Pode manifestar-se em qualquer parte do corpo, sendo mais comum em cabeça e pescoço, extremidades e tronco com alto potencial de crescimento e metástase (Agaram, 2022).

Já o câncer de garganta, também conhecido como câncer orofaríngeo, desenvolve-se nas células que revestem a parte de trás da boca, incluindo a amígdala, a úvula e a base da língua. Como características incluem-se células que revestem a parte de trás da boca e os fatores de risco são: tabagismo, consumo excessivo de álcool e infecção pelo papilomavírus humano (HPV). E os sintomas apresentados são: dificuldade para engolir, dor de garganta persistente, rouquidão e nódulos no pescoço (Siegel *et al.*, 2023).

Assim, embora o rhabdomyosarcoma e o câncer de garganta sejam tumores distintos, ambos apresentam desafios significativos no tratamento e acompanhamento. Por isso, a escolha da terapia mais adequada depende de diversos fatores, incluindo a idade do paciente, a localização do tumor, o estágio da doença e as características histológicas.

Nesse sentido, a nutrição desempenha um papel crucial no tratamento de ambos os tipos de câncer, auxiliando o paciente na sua recuperação relacionada aos efeitos colaterais da quimioterapia e radioterapia, fortalecendo o sistema imunológico e melhorando a qualidade de vida dos pacientes (Siegel *et al.*, 2023).

### **2.1.3. Tratamento**

O tratamento do câncer tem experimentado avanços significativos nas últimas décadas, com a diversificação das opções terapêuticas e o desenvolvimento de novas tecnologias. A cirurgia, radioterapia e quimioterapia são os pilares do tratamento oncológico, muitas vezes combinados para otimizar os resultados (Temporão, 2022)

A quimioterapia, um desses pilares, utiliza medicamentos para destruir células cancerígenas, porém esse procedimento pode causar diversos efeitos colaterais, como náuseas, vômitos, perda de cabelo, fadiga e supressão da medula óssea. A radioterapia, por sua vez, utiliza radiação ionizante para destruir células cancerígenas e pode causar irritação na pele, fadiga e mucosite (Bray *et al.*, 2022).

Já o tratamento do rhabdomyosarcoma e câncer de garganta geralmente combina quimioterapia, radioterapia e cirurgia. E a escolha do tipo de intervenção depende da localização do tumor, do seu estágio e das características histológicas (Miwa *et al.*, 2022).

### **2.1.4. Alimentação e o câncer**

Sabe-se que o tratamento do câncer, especialmente com quimioterapia e radioterapia, impacta significativamente a qualidade de vida dos pacientes, desencadeando uma série de efeitos colaterais que podem afetar o apetite e a ingestão alimentar. A perda de peso, as náuseas, os vômitos, as alterações no paladar e a fadiga são queixas comuns dos pacientes, podendo levá-los à desnutrição e comprometer a resposta ao tratamento (Sociedade Brasileira de Nutrição, 2021).

A nutrição desempenha um papel crucial nesse contexto, auxiliando na recuperação tecidual, fortalecendo o sistema imunológico e minimizando os efeitos

adversos da terapia. Dessa forma, uma alimentação equilibrada e adequada pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes oncológicos e contribuir para melhores resultados do tratamento (Oncoguia, 2023).

Por isso, a escolha dos alimentos é fundamental nesse processo. Frutas e legumes, ricos em vitaminas, minerais e fibras, são aliados importantes, promovendo a saúde intestinal e fortalecendo o sistema imunológico. Já as frutas cítricas, como laranja e limão, são excelentes fontes de vitamina C, enquanto legumes de folhas escuras, como espinafre e brócolis, fornecem ferro e antioxidantes, contribuindo para a prevenção do dano celular causado pelos radicais livres (Freitas, 2024).

Carnes magras, como frango sem pele e peixe branco, são fontes de proteína de alta qualidade, essenciais para a reparação tecidual e a produção de células de defesa. Leguminosas, como feijão, lentilha e grão de bico, são uma excelente alternativa para vegetarianos e veganos, fornecendo proteínas, fibras e ferro. Os cereais integrais, como arroz integral, quinoa e aveia, são ricos em fibras, que promovem a saciedade e regulam o trânsito intestinal (Freitas, 2024).

Laticínios, como leite, iogurte e queijos, são fontes de cálcio e vitamina D, importantes para a saúde dos ossos e a função imunológica. No entanto, é fundamental escolher opções com baixo teor de gordura para evitar o ganho de peso. Oleaginosas, como castanhas, nozes e amêndoas, são ricas em gorduras saudáveis, vitaminas e minerais, como o selênio, com propriedades antioxidantes (Nutritotal, 2023).

Por outro lado, é importante evitar alimentos processados e ultraprocessados, ricos em sódio, açúcar e gorduras saturadas, que podem agravar os efeitos colaterais da quimioterapia e radioterapia. Alimentos muito condimentados e gordurosos também devem ser evitados, pois podem causar irritação gastrointestinal. E o consumo de álcool deve ser restrito ou evitado, pois pode interferir na ação dos medicamentos e aumentar o risco de desidratação (Sociedade Brasileira de Nutrição, 2021; Instituto Nacional de Câncer, 2022).

Outro fator a ser observado diante desse quadro é a hidratação adequada é essencial para prevenir a desidratação causada pelos efeitos colaterais do tratamento. E, embora a água seja a bebida mais recomendada, sucos naturais, chás e sopas também podem contribuir para a ingestão de líquidos (Oncoguia,2023).

## **2.2. Resultados e Discussões**

### **2.2.1. Respostas da entrevista**

A entrevista para o *podcast* foi realizado com duas pessoas no formato presencial na residências das participantes. No dia 02 de julho de 2024 foi realizado a entrevista com Gabriela Cassador, estudante de 17 anos. E no dia 11 de julho de 2024, foi realizado a entrevista com Josefina Ferreira, auxiliar do lar com 47 anos.

Gabriela Cassador e Josefina Ferreira receberam antecipadamente as perguntas que seriam feitas na entrevista, para se prepararem e revisarem algumas informações. Em um ambiente calmo e tranquilo, foram feitas as gravações.

Durante a entrevista, Gabriela nos informou que seu câncer foi do tipo Rbdomiossarcoma, que foi alternando os locais em que aparecia. O tratamento adequado para esse tipo, foi a quimioterapia, e os efeitos colaterais causados em Gabriela variaram entre náuseas, falta de apetite, alergia, fraqueza, diarreias e perda capilar. Para evitar esses sintomas, Gabriela relatou que se forçava a comer, tomava muitos remédios para aliviar as náuseas e mantinha repouso constante.

Seu tratamento durou aproximadamente um ano, com pausas, porém sempre tendo que voltar a tratar. Hoje ela está há três consecutivos anos em tratamento sem realizar pausa. Durante esse período de tratamento, existiram alguns cuidados, como ter uma alimentação mais restrita e evitar lugares aglomerados por conta da sua baixa imunidade. Gabriela relata que sempre teve uma alimentação saudável, evitando alimentos processados, embutidos e ricos em açúcar, evitava também alimentos crus e ou malpassados, chás, mel, frutas sem cascas e temperos prontos. Sempre priorizava alimentos que auxiliassem no aumento de sua imunidade, como, açafraão, pitaya, inhame, alimentos com pouca gordura.

Gabriela diz que além de todos os cuidados com medicamentos e refeições, sua maior aliada foi a água, uma vez que beber água constantemente é fundamental para a limpeza do organismo após os medicamentos da quimioterapia.

A outra entrevistada foi a senhora Josefina, que passou por algumas situações parecidas como as de Gabriela, seu câncer foi do tipo Linfoma na garganta, ela também passou por quimioterapia, que a deixava com muita fraqueza e ânsia.

Seu tratamento foi mais breve, durou 6 meses, e durante esse tempo, teve alguns cuidados como usar máscara, lavar as mãos recorrentemente, e muito repouso.

Ao contrário de Gabriela, a paciente Josefina teve muita dificuldade de incluir uma alimentação saudável durante seu tratamento, pois além de estar habituada com outro tipo de rotina, seu câncer por ser na garganta a limitava muito, a fazendo ter que bater tudo o que fosse comer no liquidificador. Por conta dessa dificuldade de ingestão, Josefina passou a comer bastante salada, verduras, legumes, sucos, como os de gengibre com hortelã e abacaxi, e também consumia muita água para ajudar na limpeza do organismo após a quimioterapia. Ela teve restrição alimentar de embutidos, carnes mal-passadas, ovos com gema mole e alguns tipos de queijo e leite fermentados.

Com essas duas entrevistas, podemos concluir que, independentemente do tratamento, o consumo da água deve dobrar e ser recorrente e optar por uma alimentação mais saudável, consumindo muitas frutas, hortaliças, pois além de ajudar no bem-estar, auxilia no aumento da imunidade que diminui com o tratamento da quimioterapia.

### **2.2.2. Pontos importantes a serem discutidos**

A partir das entrevistas, observações importantes são feitas acerca do tema, ficou evidente os desafios enfrentados pela pacientes durante o tratamento, como os efeitos colaterais da quimioterapia e a necessidade de adaptações na rotina alimentar.

A importância da alimentação saudável durante o tratamento do câncer foi enfatizada pelas pacientes, que priorizaram alimentos ricos em nutrientes e evitaram alimentos processados e ricos em açúcar. Essa escolha é alinhada com as recomendações da literatura científica, que demonstram que uma dieta equilibrada pode auxiliar na recuperação, fortalecer o sistema imunológico e melhorar a qualidade de vida dos pacientes oncológicos (A. C. Camargo Câncer Center, 2021).

A hidratação adequada foi outro ponto destacado por elas, que reconhecem a importância da água para a eliminação de toxinas e a manutenção da saúde. A restrição de alimentos crus e malcozidos, bem como o consumo de alimentos ricos em probióticos, são medidas preventivas para evitar infecções oportunistas, comuns em pacientes imunocomprometidos (A. C. Camargo Câncer Center, 2021).

As experiências relatadas pelas pacientes corroboram a importância da nutrição no tratamento do câncer. A alimentação desempenha um papel fundamental na manutenção da qualidade de vida, na redução dos efeitos colaterais da terapia e na otimização dos resultados do tratamento.

### 2.2.3. Desenvolvimento do *Podcast*

A primeira etapa no desenvolvimento do *podcast* foi o planejamento detalhado. Inicialmente foi realizado a elaboração do roteiro, que incluiu a definição dos temas a serem abordados e as perguntas que seriam feitas durante a gravação. Este planejamento é necessário para garantir que o episódio seja informativo e bem estruturado. Em seguida, as participantes foram selecionadas e as entrevistas foram agendadas, buscamos assegurar que todas as pessoas envolvidas estivessem disponíveis e preparadas para o processo.

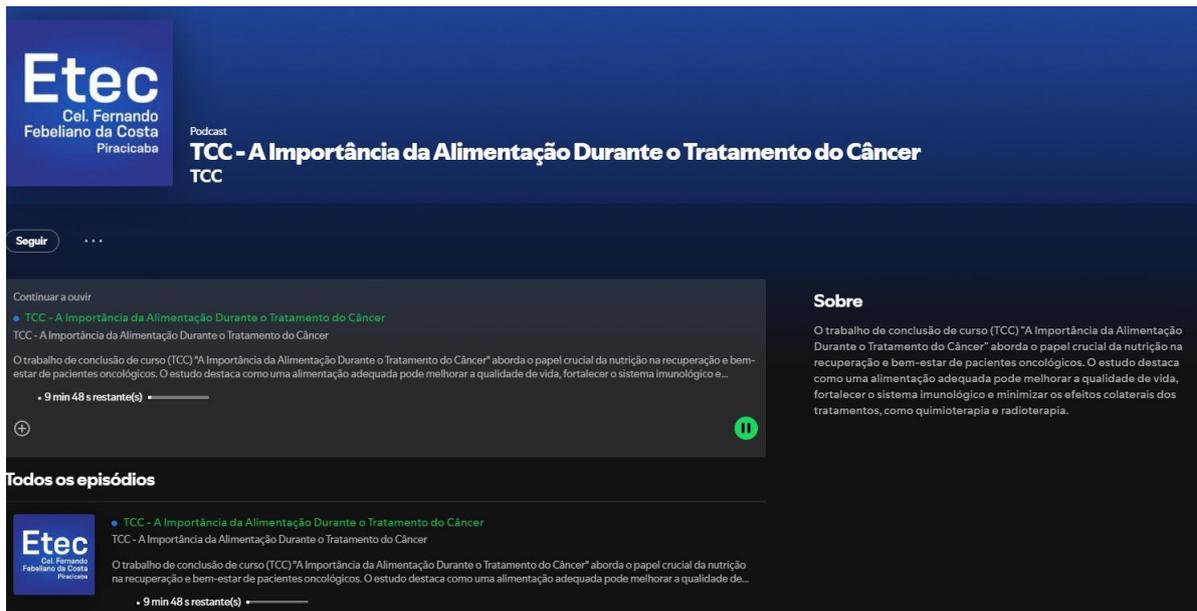
Para a gravação, foi utilizado o smartphone de uma das integrantes. As entrevistas foram realizadas em um ambiente tranquilo e confortável, como as residências das entrevistadas, assim foi possível evitar interrupções e garantir a melhor qualidade sonora.

Após a gravação, o áudio foi para a fase de edição. Nesse estágio, foram removidos os ruídos indesejados e ajustada a qualidade do som para proporcionar uma experiência auditiva melhor. Além disso, foram incluídos trechos musicais suaves e efeitos sonoros, quando necessários, para enriquecer a experiência e tornar o conteúdo mais envolvente.

Finalmente, quando pronto o *podcast* foi publicado na plataforma de streaming Spotify e nas redes sociais das alunas responsáveis, com a descrição do conteúdo do episódio para informar os ouvintes sobre o assunto abordado (Imagem 1).

O *Podcast* pode ser acessado pelo link:  
<https://open.spotify.com/show/2ft05IM2frExfeNWFGGOuA?si=e33eec2c5130422f>.

Imagem 1 – Capa do *Podcast* disponível na plataforma do Spotify.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O *podcast* foi concluído com sucesso e por meio dele foi possível trazer informações acerca do assunto, inspirar e motivar indivíduos em tratamento contra o câncer. A pesquisa e a produção deste material proporcionou aprofundar o conhecimento sobre a importância da nutrição nesse contexto, evidenciando seu papel crucial no suporte ao sistema imunológico, manutenção do peso saudável, otimização da eficácia terapêutica e melhoria da qualidade de vida.

Dessa forma, é necessário sempre uma abordagem individualizada da nutrição, considerando as particularidades de cada paciente, suas preferências alimentares e necessidades nutricionais específicas. A conscientização sobre o impacto da alimentação na saúde e na recuperação de pessoas com câncer é importante para que haja a promoção de uma dieta equilibrada e adequada para essa população. Ainda, o *Podcast* desenvolvido além de informar mostrou-se como uma ferramenta importante para a motivação de portadores de câncer.

Enfim, a coordenação do trabalho em equipe, com diferentes disponibilidades e perspectivas, representou um dos maiores desafios. No entanto, a diversidade de opiniões enriqueceu a discussão e nos permitiu abordar o tema de forma abrangente.

## REFERÊNCIAS

A.C. CAMARGO CÂNCER CENTER. Alimentação durante a Quimioterapia. Disponível em: <<https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2021/03/manualalimentacao-durante-quimioterapia.pdf>>. Acesso em: 10 ago 2024.

AGARAM, Narasimhan P. Evolving classification of rhabdomyosarcoma. **Histopathology**, v. 80, n. 1, p. 98-108, 2022. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9425116/pdf/nihms-1830705.pdf>>. Acesso em: 10 ago 2024.

BRANDÃO, Jéssica Fraga. **Alterações alimentares durante o tratamento do paciente oncológico infanto-juvenil: Uma revisão narrativa 2021**. Monografia (Especialização em Nutrição). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 53p.2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/233160> .Acesso em: 17 Jun 2024.

BRASIL. Ministério da saúde. Estimativa 2020, incidência de câncer no brasil. Disponível em: <[estimativa-2020-incidencia-de-cancer-no-brasil.pdf](#) (inca.gov.br)>. Acesso em: 03 de ago de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer. O que é câncer?. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/o-que-e-cancer>>. Acesso em: 10 ago 2024.

BRAY, Freddie *et al.* GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. **CA: A Cancer Journal for Clinicians**, v. 72, n. 3, p. 229-263. Disponível em:> <https://doi.org/10.3322/caac.21834>>. Acesso em: 03 ago. 2024. FREITAS, Mayara. Nutrição oncológica: a importância da alimentação saudável durante o tratamento do câncer. 2024. Disponível em: <<https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.21834>>. Acesso em: 03 ago 2024.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. Guia de Nutrição para Pacientes e Cuidadores. 2022. Disponível em:<<https://www.inca.gov.br/publicacoes>>. Acesso em: 05 ago. 2024.

MIWA, S. *et al.* Recent Advances and Challenges in the Treatment of Rhabdomyosarcoma. **Cancers**, v. 12, n. 7, p. 1758, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32630642/#:~:text=Rhabdomyosarcoma%2C%20the%20most%20common%20soft%20tissue%20sarcoma%20noted,however%2C%20the%20long-term%20outcomes%20in%20patients%20wit%20%E2%80%A6>>. Acesso em: 03 ago. 2024.

NUTRITOTAL. Laticínios Integrais x Desnatados: Guia de Escolha. Disponível em: <<https://nutritotal.com.br/publico-geral/colunas/laticinios-integrais-x-desnatados-guia-de->



## **APÊNDICE A – Perguntas realizadas na entrevista**

- 1 – Qual tipo de câncer que você tem ou já teve?
- 2 – Quais medicamentos são ou já foram utilizados durante o tratamento? E quais foram os efeitos colaterais que eles causaram?
- 3 – Se houve efeitos colaterais, quais medidas eram tomadas para evitá-los?
- 4 – Qual foi a duração do tratamento?
- 5 – Quais foram os cuidados tomados durante o tratamento?
- 6 – Existiu alguma dificuldade para manter a alimentação saudável durante o tratamento?
- 7 – Há algum alimento que você prioriza em sua dieta devido a condição de saúde?
- 8 – Qual a importância da ingestão de líquidos durante o tratamento? Além da água, existe outro indicado?
- 9 – Você possui alguma restrição alimentar?
- 10 – Existe alguma restrição por conta do câncer?
- 11 – Quais foram as indicações relacionadas a alimentação durante todo o tratamento do câncer?