



## Cartilha do Paciente

# | Aporte calórico para o paciente com **DPOC**

### Autores:

Karen Kaori Miyamoto - CRN-3 38181

Matheus Augusto Callegari - CRN-3 49938

Pâmela Larissa Kiill Dourado - CRN-3 78614

Sergio Alberto Rupp de Paiva - CRM-3 9157

Mariana Dorna - CRN-3 27391





A perda de apetite é algo comum em muitas doenças. No caso das doenças respiratórias, isso acontece pelo fato do corpo ficar em um estado inflamatório constante. Na maioria das vezes, essa inflamação não é percebida pelo paciente, mas reduz de forma significativa o consumo de alimentos, contribuindo para perda de massa muscular e funcionalidade.

Em casos como esses, a nutrição se torna uma grande aliada com fornecimento de orientações simples que auxiliam no aumento da densidade calórica das refeições.

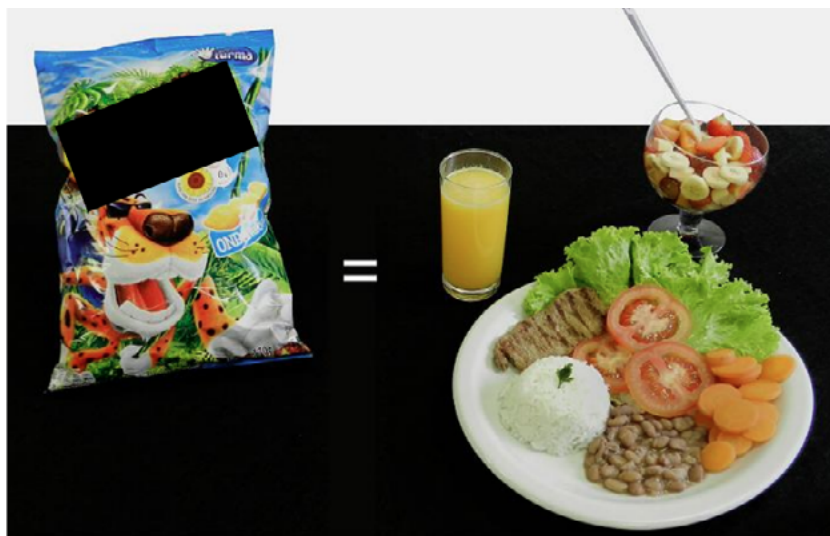
Você sabe a diferença entre densidade calórica e volume alimentar?

**Densidade calórica:** É a quantidade de calorias (energia) presente em um determinado volume ou peso de alimento

**Volume alimentar:** É a quantidade física de comida ingerida em uma refeição, independentemente da quantidade de calorias.

Para se ter uma ideia, um pacote grande de salgadinho tipo chips (170 g) tem a mesma quantidade de calorias que um prato de comida saudável com suco de laranja e salada de frutas (veja na imagem abaixo). Porém, o prato saudável tem maior volume e oferece mais vitaminas, minerais e fibras, proporcionando maior saciedade, sendo uma opção muito melhor para a saúde. O salgadinho, por ser rico em gordura e calorias, é pobre em nutrientes essenciais.

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é caracterizada pela obstrução persistente do fluxo respiratório, geralmente irreversível, devido a um processo inflamatório crônico que afeta os pulmões e as vias aéreas. Afeta principalmente indivíduos acima dos 40 anos, sendo o tabagismo o principal fator de risco, seguido pela exposição a poluentes ambientais, produtos químicos, poeira de carvão e fumaças tóxicas.



**Fonte:** MICALI, FLÁVIA GONÇALVES; GARCIA, ROSA WANDA DIEZ. Instrumento imagético para orientação nutricional. **Ribeirão Preto**, 2014.



Porém, como citado, pacientes com doenças respiratórias tendem a não conseguir consumir refeições muito volumosas. Então como podemos aumentar as quantidades de calorias sem comprometer a qualidade das refeições?

Para isso, podemos enriquecer alimentos e refeições com pequenas adições de ingredientes que os tornam mais calóricos e com bom balanço nutricional. Alguns exemplos:

Preparações e alimentos	O que podemos adicionar
Frutas	1 colher de sopa de aveia em flocos; 1 fio de mel de abelha
Leites e vitaminas	1 colher de sopa de leite em pó; 1 colher de sopa de aveia em flocos
Pães e bolos	1 espátula de geleia ou manteiga/margarina
Feijões	1 colher de sopa de farinha de milho ou mandioca; 1 colher de sopa de farelo de trigo
Saladas	Temperar com 1 colher de sopa de azeite e outros temperos secos (orégano, alecrim, manjericão, entre outros)
Sopas e macarrão	Adicione 1 colher de sopa de azeite ou de creme de leite

Outras atitudes que podem auxiliar a manter o bom consumo de nutrientes:

- Consuma os alimentos mais calóricos primeiro.  
Exemplos: carnes, ovos, arroz, macarrão, mandioca e batatas.
- Não consuma líquidos durante as refeições, pois podem gerar saciedade precoce. Insira verduras e legumes em preparações. Exemplo: arroz com legumes, carne na pressão com cenoura, sopa de legumes com carne e macarrão
- Evite fazer refeições assistindo televisão ou vendo o celular. Busque fazer refeições acompanhado e prestando atenção nos sinais de fome e saciedade
- Se estiver em uso de oxigênio domiciliar, SEMPRE faça as refeições com uso do oxigênio no volume prescrito pela equipe médica e de fisioterapia.

**ATENÇÃO: as orientações também precisam ser ajustadas com base em outras doenças que o paciente possui (Exemplos: diabetes, hipertensão). Sempre consulte seu nutricionista ou médico antes de realizar mudanças na alimentação.**

*Alimentos do mês: mais saborosos e nutritivos*

Alimentos que estão na safra são, em geral, mais saborosos e possuem maior quantidade de vitaminas e minerais. Isso acontece pelo fato das condições climáticas e de solo estarem adequadas para o desenvolvimento dos alimentos. Os alimentos da época também costumam ser mais baratos, permitindo acesso facilitado.



## Lista de compras: forma de planejamento

Preparar uma lista de compras é tarefa simples e diminui a possibilidade de esquecer de alimentos essenciais para as refeições. Siga esse passo a passo para montar a sua:

- Defina quantas vezes na semana ou mês irá fazer compras
- Separe um bloquinho de papel para anotar durante a rotina alimentos que necessitam ser comprados
- Defina o que será preparado com os alimentos. Selecione receitas que sejam possíveis de serem preparadas em sua rotina.
- Antes das compras passe a limpo as informações e elimine alimentos que não são essenciais
- Verduras, legumes e frutas são alimentos que podem estragar facilmente se comprados muito maduros ou armazenados de forma incorreta. Por isso, é interessante manter um esquema de compras semanal desses alimentos.

*Já ouviu falar da regra dos 3 alimentos?*

A regra dos 3 alimentos é uma dica de compras que consiste em escolher três itens de cada categoria alimentar. Essa regra ajuda a variar a alimentação, a economizar e a evitar desperdícios.

Assim, quando fizer compras escolha 3 tipos de verduras e/ou legumes e 3 tipos de frutas. Simples, não é mesmo?

### **Exemplo de lista de compras**

Alimento	Para o quê utilizarei	Quantidade para compra
Pepino	Salada	3 unidades
Carne bovina moída	Almôndegas	500 gramas
Tomate	Molho vermelho	8 unidades
Farinha de trigo	Torta de liquidificador	1 kg