

Guia de nutrição para pacientes e cuidadores

Orientações aos usuários

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA



iNCA

4ª edição

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

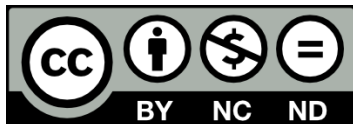
**Guia de Nutrição para
Pacientes e Cuidadores**
Orientações aos usuários

4ª edição

Rio de Janeiro, RJ

INCA

2020



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 2.600 exemplares - 4ª edição - 2020

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ
ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA)
COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA
Praça Cruz Vermelha, 23
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep: 20230-130
www.inca.gov.br

Equipe de elaboração

Seções de Nutrição e Dietética das
unidades hospitalares do INCA

Produção editorial e edição

GABINETE DA DIREÇÃO-GERAL
Serviço de Comunicação Social
Rua Marquês de Pombal, 125 – 4º andar
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-5994

Capa e projeto gráfico

g-dés

Diagramação

g-dés
Marcelo Mello Madeira

Revisão

Marcio Alves de Albuquerque
Rita Rangel de Souza Machado – Serviço de
Educação e Informação Técnico-Científica

Ficha catalográfica

Juliana Moreira (CRB 7/7019 – 4. ed.)

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Fox Print

I59d Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.

Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos usuários / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – 4. ed. – Rio de Janeiro: INCA, 2020.

20 p. : il. color.

1. Nutrição. 2. Comunicação em Saúde. 3. Neoplasias – Dietoterapia. 4. Assistência ao Paciente. 5. Prospecto para Educação de Pacientes. 6. Institutos de Câncer. I. Título.

CDD 613.6

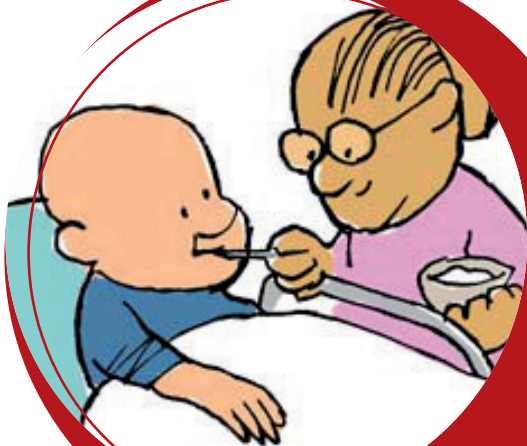
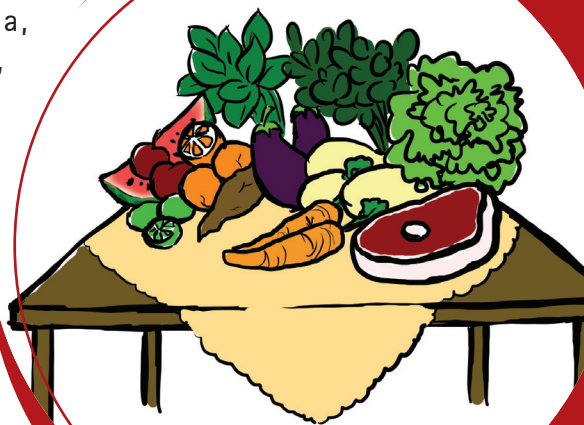
SUMÁRIO

Prezado usuário	05
Orientações gerais	06
Falta de apetite	07
Enjoos e vômitos	08
Receitas geladas para controle de enjoos e vômitos	09
Alterações na sensação de gosto e cheiro (paladar e olfato)	10
Alterações na produção de saliva (boca seca)	11
Feridas na boca, dor na boca ou na garganta e dificuldade para mastigar ou engolir	11
Diarreia	12
Constipação intestinal (prisão de ventre)	14
Flatulência (excesso de gases)	15
Queda de imunidade (defesas baixas do organismo)	16
Como higienizar os vegetais	17

Prezado usuário,

A alimentação é importante em todas as fases de nossa vida, desde a infância até a velhice, independentemente de estarmos saudáveis ou doentes.

Alimentar-se adequadamente é um passo importante para o sucesso do seu tratamento. As dicas que apresentamos aqui poderão ser úteis para você saber como se alimentar de forma saudável durante o seu tratamento, diminuindo os sintomas que podem acontecer nesse período.



Orientações gerais



- Procure manter uma rotina alimentar, respeitando os horários de realização das refeições. Evite pular refeições e ficar longos períodos em jejum.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Beba, no mínimo, 2 litros (ou 8 copos de 250 ml) de água ou água aromatizada por dia. Para garantir uma ingestão hídrica adequada, procure contabilizar diariamente o líquido que você beber e ande sempre com a sua garrafinha. É importante observar os sinais de desidratação, como boca seca, lábio ressecado e intestino preso.
- Inclua diariamente frutas, verduras e legumes na sua alimentação. Eles são ricos em nutrientes, como fibras, vitaminas e minerais, e vão contribuir para o bom funcionamento do intestino e para garantir a oferta de todos os nutrientes de que seu organismo precisa.
- Exclua os alimentos ultraprocessados da sua dieta. Alimentos ultraprocessados são aqueles prontos para o consumo, que não necessitam de preparo, como biscoitos recheados, embutidos, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, mistura para bolos, barra de cereal, refrigerantes, temperos prontos e produtos congelados.
- Para outras informações sobre alimentação saudável, consulte nossa cartilha sobre esse assunto, intitulada *Alimentação saudável durante e após o tratamento do câncer*.

ATENÇÃO: se você recebeu uma dieta ou orientação dietética individualizada poderá seguir as recomendações deste guia, sem esquecer-se de levar em consideração as recomendações específicas de sua dieta.

Abaixo estão as orientações necessárias para controlar os sintomas que podem aparecer durante o seu tratamento.

Falta de apetite

Se você não consegue comer porque não sente fome, lembre-se de que a alimentação é parte importante do seu tratamento e pode ajudá-lo a se sentir mais disposto.

As seguintes sugestões podem tornar mais prazeroso o momento das refeições, para que você tenha vontade de comer:

- faça pequenas refeições com intervalos de tempo menores entre elas. Tente comer de 2 em 2 horas. Não se preocupe em comer tudo, mas faça um esforço para consumir aquilo que mais te agrada;
 - tente não pular as refeições, mesmo que não tenha vontade de comer. Nessas situações, tente escolher algum alimento de fácil mastigação, como mingau, sopas e vitaminas;
 - prepare pratos coloridos e variados e inclua novos alimentos em seu cardápio;
 - converse com seus familiares ou cuidadores sobre seus desejos alimentares antes do preparo de suas refeições para ajudá-los a acertar seus gostos em relação à quantidade de temperos, ao volume e à temperatura das refeições;
 - sugestões para enriquecer algumas preparações:
 - adicione azeite ou outro óleo vegetal, creme de leite fresco ou gema de ovo em sopas, purês e mingaus;
 - mingaus e vitaminas de frutas também ficam mais calóricos se você misturar farinhas, como as de aveia, maisena, fubá e arroz.
- Cuidado:** as farinhas ultraprocessadas contêm muito açúcar na composição e, por isso, devem ter seu consumo restrito. São exemplos de farinhas ultraprocessadas as mucilagens e farinhas multigrãos, que contêm açúcar na sua composição;
- nas sopas: varie os vegetais e adicione macarrão, carne, frango e ovo;



- no prato (refeição) do almoço e jantar: adicione azeite de oliva ou o óleo vegetal de sua preferência (1 colher de sopa);
- faça sucos compostos de duas frutas ou de uma fruta com um vegetal (exemplo: laranja + cenoura, laranja + banana + maçã);
- nos pães ou torradas caseiras, você pode adicionar queijo, geleia de fruta ou mel;
- opções de sobremesa: frutas, compotas de frutas ou sorvetes caseiros;
- se você é diabético, fique atento para não exagerar no consumo de carboidratos, procure orientação do seu nutricionista em caso de dúvidas.

Enjoos e vômitos

- Não fique muito tempo sem se alimentar. Lembre-se de que o jejum prolongado pode piorar os sintomas, então faça pequenas refeições com intervalos de tempo menores entre as refeições (você pode aumentar o fracionamento das suas refeições alimentando-se de 2 em 2 horas).
- Procure não ficar próximo do local de preparo do alimento e faça as refeições em locais frescos e arejados.
- Não deite após as refeições. Você deve descansar sentado.
- Evite beber líquidos no mesmo horário das refeições.
- Evite ingerir os alimentos que você mais gosta nos episódios mais intensos, pois eles serão associados à sensação de mal-estar.
- Mantenha a sua higiene oral em dia.
- Prefira roupas confortáveis.
- Alguns alimentos são capazes de piorar a sensação de enjoo e, por isso, você deve evitá-los. São eles:
 - frituras, alimentos gordurosos ou oleosos;
 - alimentos muito quentes, picantes ou muito condimentados;
 - alimentos muito doces e com odores fortes.
- Alimentos gelados melhoram a sensação de enjoo, então:
 - chupe picolés, de preferência caseiros, de frutas cítricas, como limão, maracujá, uva e morango;



- beba sucos ou vitaminas bem gelados, milk-shakes e sorvetes caseiros. Se você é diabético, fique atento para não exagerar no consumo de carboidratos, procure orientação do seu nutricionista em caso de dúvidas;
- água aromatizada com gengibre ou chás preparados com gengibre também podem ajudar a melhorar os sintomas de enjoo.



ATENÇÃO: alguns quimioterápicos (como a Oxaliplatina) causam reações adversas quando há o consumo de alimentos ou bebidas geladas. Sendo assim, pergunte a sua equipe de saúde, nutricionista, médico ou enfermeiro, se você pode consumir gelados.

Receitas geladas para controle de enjoos e vômitos

Bebida gelada de maracujá

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural desnatado;
- 2 colheres de sopa de suco de maracujá concentrado;
- 2 colheres de sopa de açúcar (em caso de restrição substitua conforme orientação profissional).

Preparo:

1. Em um recipiente, misture bem meia xícara de chá de água, o suco concentrado de maracujá e o iogurte. Se você usa suplementos nutricionais em pó, pode misturá-los também.
2. Cubra com filme plástico e leve ao freezer até endurecer. Retire do freezer e bata na batedeira até ficar homogêneo. Cubra e retorne ao freezer até endurecer, por cerca de 4 horas. Sirva em seguida.

Milk-shake de manga com banana

Ingredientes:

- 1 fatia de manga palmer;
- ½ pote de iogurte natural;

- 1 banana ouro;
- 1 colher de sopa de mel (em caso de restrição, substitua conforme orientação profissional).

Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador com pedras de gelo e beba em seguida.

Picolé de goiaba com iogurte

Ingredientes:

- 4 goiabas vermelhas maduras (cerca de 3 xícaras de chá da polpa);
- 2 potes de iogurte natural sem açúcar (170g cada);
- ½ xícara de chá de açúcar (em caso de restrição, substitua conforme orientação profissional).

Preparo:

1. Separe 6 copos descartáveis com capacidade de 150 ml e 6 palitos de madeira para sorvete.
2. Descasque e corte as goiabas em pedaços grandes e transfira para o copo do liquidificador. Junte o iogurte e o açúcar, batendo até ficar liso.
3. Sobre uma tigela, passe o creme de goiaba por uma peneira – raspe bem a peneira com as costas de uma colher para separar as sementes e aproveitar todo o creme. Despreze as sementes. Preencha os copos descartáveis com o creme de goiaba. Bata delicadamente cada um na bancada para eliminar as bolhas de ar. Espete um palito no centro de cada copo e leve para o congelador. Deixe por no mínimo 4 horas para firmar.
4. Na hora de servir, retire os picolés do congelador, quebre a borda e rasgue o copo para desenformar. Se preferir, aqueça o copinho com o calor das mãos, gire e puxe o picolé.

Alterações na sensação de gosto e cheiro (paladar e olfato)

- Enxague a boca antes das refeições.
- Para diminuir a sensação de sabor doce nas preparações salgadas, adicione gotas de limão e ervas naturais.
- Se estiver com a sensação de gosto metálico na boca, evite consumir carne vermelha, substituindo-a por peixe, frango ou ovos, e utilize talheres de plástico ou outro material não metálico.
- Consuma alimentos bem temperados, dando ênfase ao aroma e à textura. Esses temperos devem ser naturais (exemplos: hortelã, manjerição, limão, salsa, cebolinha, coentro, cebola, alho, orégano).

- Alimentos ricos em zinco e cobre ajudam na recuperação do paladar, como milho, feijão, cereais de trigo, aveia, ovo, carne assada, ervilhas, pães integrais, vegetais folhosos escuros.
- A água pode ficar com gosto alterado. Aromatize-a com rodela de limão ou laranja, hortelã e/ou raspas de gengibre.

Alterações na produção de saliva (boca seca)

Se você está sentindo a boca seca, siga as orientações abaixo:

- antes das refeições, enxágue a boca com 1 colher de sopa de suco de limão diluído em 1 copo de água;
- aumente a ingestão diária de líquidos. Acrescentar algumas rodela de limão na água também ajuda;
- pequenos goles de água ou suco durante as refeições também podem ajudar a engolir;
- mastigue bem lentamente os alimentos;
- evite comer alimentos secos, duros e crocantes;
- prepare a comida com caldos ou molhos e prefira alimentos pastosos ou líquidos, como sopas, purês e suflês;
- consuma frutas cítricas e com alto teor de líquidos, por exemplo, abacaxi, laranja e melancia;
- em caso de aftas, evite alimentos muito salgados e ácidos;
- se não houver aftas, chupe picolés caseiros ou gelos saborizados, de preferência os cítricos, que podem ajudar a produzir mais saliva.



Feridas na boca, dor na boca ou na garganta e dificuldade para mastigar ou engolir

Pode acontecer, principalmente se o câncer for localizado na boca e garganta. A radioterapia e os medicamentos podem causar dores devido ao surgimento de aftas.

Alguns cuidados especiais poderão facilitar o ato de comer:

- evite alimentos ácidos, picantes, muito condimentados ou salgados, como o abacaxi, maracujá, limão, vinagre e pimenta. Reduza a quantidade de sal das preparações;
- evite alimentos duros, secos e de difícil mastigação;

- a comida deve ser preparada na consistência que for melhor tolerada e que ofereça menor dificuldade para mastigar ou engolir (alimentos bem cozidos, suflês, purês, mingaus etc.);
- em casos graves, prefira alimentos líquidos ou liquidificados e em temperatura ambiente (nem muito frio e nem muito quente);
- pequenos goles de água ou suco durante as refeições também podem ajudar a engolir.

Diarreia

A diarreia é caracterizada por três ou mais evacuações líquidas por dia, podendo levar à desidratação pela perda de líquidos em seu organismo. Ela pode ser causada pela quimioterapia, radioterapia, infecção ou sensibilidade a certos alimentos. Veja algumas orientações para ajudar no controle da diarreia:

- Beba bastante líquido durante o dia (aproximadamente 12 copos de 250 ml por dia). Isso é importante para repor a perda de líquidos que acontece durante a diarreia. Os líquidos que podem ser consumidos são: água, água de coco, suco de fruta natural ou de polpa.
- Dê preferência aos alimentos que controlam ou evitam a diarreia, tais como:
 - frutas: banana prata ou banana maçã, caju, maçã sem casca, pêra sem casca, limão, goiaba sem casca e sem sementes, pêssego sem casca, maracujá, melão, melancia;
 - sucos: goiaba, caju e limonada, de preferência coados;
 - legumes cozidos: batata, beterraba, cenoura, chuchu, aipim, inhame, cará, abobrinha sem casca;
 - cereais: arroz, macarrão, fécula de batata, farinha de arroz, creme de arroz, maisena, pão francês (de preferência torrado), farinha de tapioca (goma), bolacha de água e sal;
 - chás: preto, erva mate, erva doce, erva cidreira, camomila, hortelã, maçã;



- ovo cozido;
- carnes magras (frango sem pele, peixe sem couro ou carne vermelha sem gordura, cozidos, grelhados ou assados).
- Consumir preferencialmente leite e derivados com baixo teor de gordura (desnatados, semi-desnatados).
- Em caso de diarreia persistente (7 ou mais dias), pode ocorrer intolerância ao leite de vaca. Se isto ocorrer, substitua o leite de vaca por leite de soja ou leite isento em lactose. Essa intolerância pode não acontecer para os derivados do leite. Ou seja, você poderá continuar consumindo iogurtes e queijos brancos, de acordo com a sua tolerância. Experimente e observe!
- Evite frituras e alimentos gordurosos, inclusive amendoim, nozes, castanhas, amêndoas e coco.
- Evite alimentos enlatados, condimentos fortes, apimentados ou irritantes (como o café).
- Evite alimentos laxativos (que soltam o intestino), como:
 - verduras cruas (vegetais folhosos);
 - frutas: mamão, laranja, ameixa;
 - farelos integrais: aveia, trigo, linhaça;
 - alimentos açucarados, como doces concentrados (goiabada, marmelada, geleia de mocotó, marrom glacê, bananada), sorvetes industrializados, pudins e chocolates.



Lembre-se de lavar sempre as mãos, principalmente antes das refeições, para evitar contaminação, que pode levar a infecções intestinais.

O soro caseiro pode ser usado para evitar desidratação, podendo ser ingerido à vontade enquanto a diarreia e a sede persistirem. Prepare com:

- 1 copo de água;
- 1 colher (de sopa) rasa de açúcar; e
- 1 colher (de café) rasa de sal.

Se a diarreia for muito persistente e intensa (mais de 6 evacuações por dia) procure atendimento médico!

Constipação intestinal (prisão de ventre)

Uma alimentação inadequada, alguns medicamentos para dor e o próprio tratamento podem causar "prisão de ventre". Procure seguir algumas sugestões para evitar esse problema:

- Beba bastante líquido, especialmente água. Recomenda-se ingerir aproximadamente 8 copos por dia, pois isso ajuda manter a consistência apropriada das fezes.
- Coma alimentos ricos em fibras, como:
 - vegetais folhosos: agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve, bortalha;
 - legumes: abóbora, beterraba, abobrinha, vagem;
 - frutas: mamão, laranja com bagaço, acerola, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca, banana d'água e pêra;
 - leguminosas: feijão, soja, lentilha, grão de bico, milho;
 - pães e cereais integrais, farelo de trigo ou de aveia.
- Aproveite ao máximo as cascas ou talos dos alimentos.
- Faça suco de frutas com vegetais e tome sem coar.
- Os alimentos que prendem o intestino, como maçã, banana prata, goiaba, caju, limão, cenoura cozida, batatas, aipim, inhame, cará, creme de arroz, chá preto e mate, podem ser ingeridos moderadamente desde que associado a uma ingestão adequada de fibras (alimentos citados acima).
- Crie o hábito de ir ao banheiro sempre que sentir vontade de evacuar.
- Dicas de preparações laxativas que você pode consumir diariamente:

Creme laxativo 1:

- 3 ameixas secas sem caroço;
- 1 laranja com bagaço, sem semente e cortada em cubos;
- 1 fatia média de mamão;
- ½ copo de iogurte natural;
- 1 colher de farelo de trigo ou aveia.

Preparo:

Deixe as ameixas de molho em ½ copo de água por algumas horas. Bata no liquidificador as ameixas, a água do molho, a laranja picada, o mamão, o iogurte e o farelo de trigo. Adicione gelo e adoce se achar necessário. Beba pela manhã em jejum.



Creme laxativo 2:

- 1 pedaço pequeno de mamão;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos.

Preparo:

Bata no liquidificador o mamão, o mel e a aveia em flocos. Adoce se achar necessário. Deixe na geladeira por alguns minutos. Você pode consumir a qualquer hora do dia, inclusive como sobremesa.

Creme laxativo 3:

- 200ml de leite;
- 3 ameixas secas sem caroço;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos;
- 2 colheres de iogurte natural.

Preparo:

Bata no liquidificador o leite, as ameixas, a aveia em flocos e o iogurte natural. Adoce se achar necessário. Deixe na geladeira por alguns minutos e consuma logo em seguida.

Opções de sucos laxativos:

- Suco laranja não coado + ameixa + mamão.
- Suco de uva + ameixa + pêra.
- Suco de melancia + maçã com casca + melão.
- Suco de abacaxi + cenoura.
- Suco de mamão + ameixa + água de coco.
- Suco de maçã com casca + manga + cenoura + pêra.
- Suco de cenoura + kiwi + água de coco.
- Suco de kiwi + maçã.

Preparo:

Bata no liquidificador os ingredientes de cada suco e adoce se achar necessário. Depois está pronto para beber.

Flatulência (excesso de gases)

Para evitar que você apresente desconforto com o excesso de gases, sugerimos que você tome alguns cuidados:

- Mastigue lentamente os alimentos com a boca fechada e evite falar durante as refeições.

- Caso prefira acrescentar alho e cebola no preparo das refeições, use-os sempre refogados e com moderação.
- Evite os alimentos que fermentam e formam maiores quantidades de gases, tais como: condimentos picantes, batata-doce, agrião, berinjela, couve-flor, couve-manteiga, repolho, mostarda, soja, caroço de feijão, ervilha seca, aveia, ovos, vísceras (rim, coração, fígado, miolo).
- Evite refrigerantes e bebidas gasosas.



Queda de imunidade (defesas baixas do organismo)

A neutropenia e a leucopenia são alterações em que as defesas do organismo estão diminuídas, aumentando as chances de aparecimento de infecções, febre, diarreia, etc. Por isso, a alimentação deve ser segura, já que muitas bactérias e outros micro-organismos podem encontrar nos alimentos lugar ideal para se multiplicarem.

Abaixo, alguns cuidados que devem ser tomados:

- Quando comprar os alimentos, observe com atenção a qualidade e frescor de frutas, verduras, legumes, carnes, peixes e ovos. Verifique se a embalagem não está danificada, pois isso permite a entrada de micro-organismos que podem causar doenças. Observe sempre a data de validade antes de comprar e consumir qualquer alimento e mantenha-os nas temperaturas recomendadas nos rótulos.
- Todas as embalagens comerciais de plástico, vidro, metal, e tetrapack devem ser lavadas com sabão de coco ou neutro antes de ir para a geladeira ou freezer.
- Nunca prove alimentos que pareçam estar estragados ou tenham odor estranho.
- Beba somente água filtrada ou fervida.
- Lave bem as mãos antes de comer ou preparar os alimentos.
- Não manipule os alimentos quando houver ferimentos nas mãos.
- Mantenha as unhas aparadas e limpas e os cabelos presos enquanto estiver manipulando os alimentos.

- Ao cozinhar, mantenha as mãos longe da boca, cabelos e nariz e evite usar anéis, brincos e pulseiras, pois eles podem levar micro-organismos aos alimentos.
- Descongele as carnes deixando-as previamente na geladeira e nunca recongele.
- A bancada e os utensílios utilizados no preparo dos alimentos também devem ser lavados antes de sua utilização.
- Ovos e carnes devem estar bem cozidos. As carnes não devem ter partes rosadas (cruas ou mal passadas) e os ovos devem estar com a gema dura.
- Lave frutas e verduras com água corrente antes de descascar ou cortar.
- Lave bem as louças com sabão troque a esponja a cada 7 dias.

Como higienizar os vegetais

Para higienizar as frutas, verduras e legumes, siga os seguintes passos:

- 1) Escolha somente frutas, verduras e legumes que estejam íntegros, sem manchas ou machucados.
- 2) Lave as verduras vigorosamente, folha a folha, sob água corrente e lave frutas e legumes um a um, utilizando uma escovinha própria.
- 3) Prepare a seguinte solução: 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água.
- 4) Deixe frutas e verduras de molho na solução de água sanitária durante 15 minutos.
- 5) Enxágue em seguida com água filtrada antes do consumo.
- 6) Não se esqueça de lavar bem as mãos e os utensílios antes de comer os alimentos que foram higienizados ou de fazer a montagem deles nos pratos.
- 7) Mantenha os alimentos higienizados sob refrigeração até a hora de servir ou consumir.

- **A água sanitária utilizada no preparo da solução deverá ser sem perfume e sem cor.**
- **A água sanitária pode ser substituída por sanitizantes próprios para alimentos, vendidos em supermercados ou sacolões, desde que seguidas as orientações de uso fornecidas pelo fabricante.**

**NÃO USAR VINAGRE, CLORO PURO E ALVEJANTE
PARA HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS!**

Em caso de dúvidas, procure a Seção de Nutrição de um dos nossos hospitais, pelos telefones abaixo:

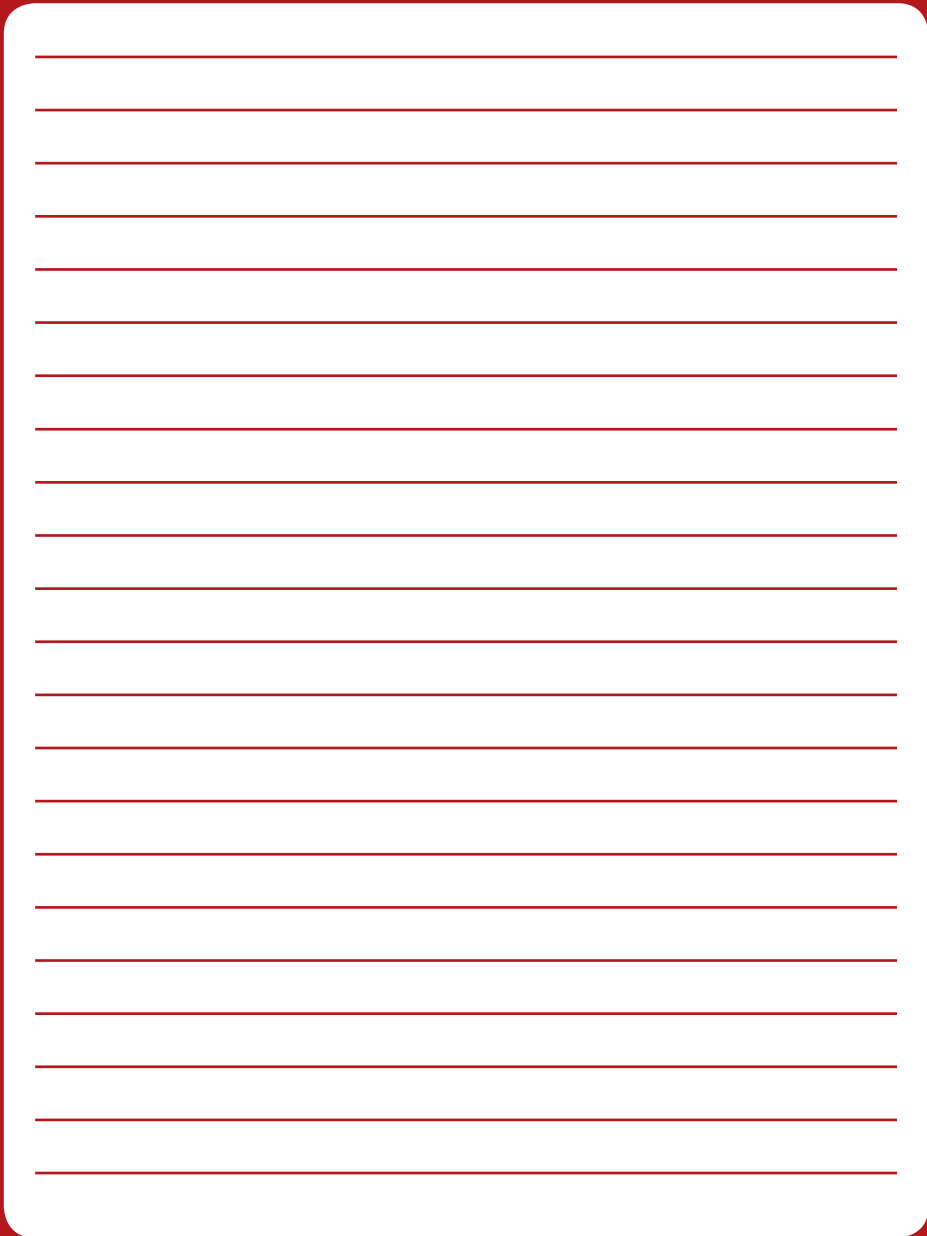
Seção de Nutrição do HC I: (21) 3207-1576

Seção de Nutrição do HC II: (21) 3207-2846 / 3207-2945

Seção de Nutrição do HC III: (21) 3207-3811

Seção de Nutrição do HC IV: (21) 3207-3723 / 3207-3703 / 3207-3754

Anotações importantes



A white rounded rectangle with horizontal red lines, serving as a writing area. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle. The rectangle is set against a solid red background.

www.inca.gov.br

