



Manter-se saudável  
ao longo do  
tratamento é o  
primeiro passo.

# GUIA DE NUTRIÇÃO ONCOCLÍNICAS IOI

 oncoCLÍNICAS

 INSTITUTO DE  
ONCOLOGIA  
DE LISBOA

 ONCOCELL

 ONCOSITE

# SUMÁRIO

## INTRODUÇÃO

### 1. COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

- Escolha dos alimentos

### 2. CUIDADOS NO DIA A DIA

- Passos para uma alimentação segura
- Na compra dos alimentos
- Dicas para saber quais são os alimentos ultraprocessados

#### Atenção aos rótulos

- No preparo dos alimentos
- No consumo dos alimentos
- Desinfecção de frutas, verduras e legumes

### 3. COMO SE ALIMENTAR COM OS EFEITOS COLATERAIS?

- Aftas ou feridas na boca
- Boca seca
- Prisão de ventre ou diarreia
- Náuseas e vômitos
- Perda de apetite
- Ganho de peso
- Alteração do olfato e paladar
- Anemia

### 4. ANOTAÇÕES

### 5. CONTATO

# | INTRODUÇÃO

Sabemos que iniciar um tratamento oncológico pode trazer muitos desafios e dúvidas, mas queremos que você se sinta acolhido e bem informado. Assim, estamos aqui para esclarecer aquelas questões sobre o que é seguro ou recomendado comer. Afinal, por mais que a internet ofereça diversas informações, elas podem ser contraditórias e não ter o embasamento necessário.

Esse guia foi preparado com carinho e responsabilidade, para ajudar você a cuidar da sua **alimentação durante a quimioterapia**, fortalecendo a sua saúde e bem-estar. Pedimos que o leia com atenção e registre quaisquer dúvidas que surgirem.

Uma alimentação equilibrada e nutritiva é fundamental para fortalecer o organismo em qualquer etapa da vida, e durante o tratamento é ainda mais importante. Ela irá te ajudar na recuperação dos tecidos, mantendo sua disposição e reforçando as defesas naturais do corpo. Além disso, quem se alimenta bem está mais preparado para enfrentar os efeitos colaterais e as sessões de quimioterapia com mais tranquilidade.

Quando não ingerimos a quantidade suficiente ou o tipo correto de alimento, o corpo acaba utilizando os nutrientes que tem armazenado para servir de fonte de energia. Como resultado, as defesas naturais se enfraquecem e o corpo não consegue combater as infecções.

## | IMPORTANTE LEMBRAR:

o uso de suplementos, antioxidantes, probióticos, fitoterápicos e ervas não habituais deve ser evitado durante a quimioterapia. É preferível obter esses nutrientes por meio de uma alimentação saudável. Quando surgirem dúvidas, sempre converse com um nutricionista.

Ao longo do tratamento, contar com o apoio de um nutricionista especializado é fundamental. Ele vai te ajudar a ajustar a alimentação conforme as suas necessidades e sintomas.

Estamos aqui para ajudar você a se sentir mais seguro e confiante em cada etapa desse processo. Portanto, em caso de dúvidas, não hesite em procurar nossa equipe de nutrição.

# COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

Durante a quimioterapia, ter uma alimentação equilibrada é fundamental para manter o seu organismo forte, ajudar na recuperação e melhorar a qualidade de vida.

Para isso, o ideal é que diariamente sua alimentação contenha porções adequadas de:

- **Verduras e legumes:** fornecem fibras, vitaminas e minerais essenciais.
- **Frutas:** são fontes naturais de energia e nutrientes.
- **Gorduras saudáveis:** como azeite de oliva, sementes e oleaginosas.
- **Carboidratos integrais:** como arroz, massas e pães integrais, que fornecem energia de forma mais constante.
- **Proteínas:** em casos de quem não consome proteína animal, podem complementar essa parte do prato com proteínas vegetais.

25%

**Carboidratos:**  
Arroz, macarrão, batata.



50%

**Verduras e legumes:** Crus e cozidos.

25%

**Proteínas:**

**Proteína Animal:** 1 ovo ou 1 pedaço pequeno de carne, peixe, frango ou porco.

**Proteína Vegetal:** Feijão, ervilha, grão-de-bico.

**Lembre-se:** uma alimentação colorida e variada ajuda a te manter saudável e também torna as refeições mais prazerosas, algo fundamental nesse momento.

## | ESCOLHA DE ALIMENTOS

**Frutas:** Sempre que possível, consuma frutas frescas e higienizadas. Quanto às frutas secas, elas também podem ser uma boa opção de lanche. Se bater uma vontade de tomar suco, opte pelos 100% naturais ao invés de consumir os industrializados.

**Vegetais:** Consuma vegetais variados e de preferência frescos. Quando não houver jeito e precisar comprar vegetais congelados, procure aqueles com teor de sódio reduzido ou sem adição de açúcar.

### HIGIENIZAÇÃO PRÁTICA DE FRUTAS E LEGUMES

Comece retirando as folhas amareladas, talos com terra ou outras partes que não estejam em boas condições. Após isso, lave-os em água corrente, removendo sujeira visível. Em seguida, mergulhe-os em uma solução desinfetante:

1 colher (de sopa) de água sanitária ou 10 gotas de hipoclorito em cada litro de água. Deixe de molho por cerca de 15 minutos. Para finalizar, enxágue bem com água potável, seque-os com papel toalha ou pano limpo e guarde na geladeira em um recipiente de vidro ou plástico tampado.



**Grãos:** Grãos: Prefira os alimentos em suas versões integrais, como pães, arroz e massas. Atenção ao rótulo: opte pelos alimentos descritos como “grãos inteiros” e que a farinha integral seja o primeiro ingrediente.



**Laticínios:** Prefira laticínios de baixo teor ou sem gorduras. Em caso de intolerância à lactose, opte pelos produtos sem lactose.



**Proteína:** Explore o consumo de proteínas, como feijões, ovos, aves sem pele e peixes. Quanto ao consumo de carne vermelha, sugerimos limitá-lo a no máximo 3 vezes na semana, dando preferência às opções com menor teor de gordura. O consumo de embutidos como: salsicha, presunto, peito de peru, salame, mortadela, linguiça e outros deve ser evitado.



**Água:** Beber água e manter-se hidratado é fundamental, por isso, tente ingerir no mínimo 3 litros por dia, principalmente nos intervalos das refeições. Outros líquidos, como sucos naturais, água de coco e chás, também são ótimos para ajudar na hidratação. Durante o tratamento, o consumo de bebidas alcoólicas deve ser evitado.

**Dica:** Evite ingerir grandes quantidades de uma só vez, para não causar desconforto.

# | CUIDADOS NO DIA A DIA:

## PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA

- ✔ Sempre lave as mãos e as áreas de preparo dos alimentos.
- ✔ Mantenha as carnes separadas dos vegetais.
- ✔ Cozinhe os alimentos em temperaturas adequadas.
- ✔ Evite deixar os alimentos preparados por mais de 2 horas em temperatura ambiente. Armazene-os adequadamente na geladeira ou freezer.
- ✔ Mantenha a cozinha, geladeira e armários sempre limpos.

## NA COMPRA DOS ALIMENTOS

- ✔ Escolha locais limpos, organizados e que mantenham a refrigeração adequadamente ligada.
- ✔ Verifique a data de validade, bem como o estado da embalagem. Não compre produtos vencidos, amassados, abaulados, enferrujados ou violados.
- ✔ Produtos de origem animal devem ter o selo de inspeção (SIF, SIE ou SIM), confira antes de comprar.
- ✔ Na escolha de frutas, verduras e legumes, prefira aqueles com casca íntegra e aparência saudável.
- ✔ Evite frutas cortadas, alimentos a granel (como castanhas e nozes) e produtos sem procedência.
- ✔ Quando comprar alimentos perecíveis, guarde-os o mais rápido possível na geladeira ou freezer.
- ✔ Se consumir mel ou melado de cana, prefira o produto pasteurizado, com o selo do Ministério da Agricultura.
- ✔ Evite o consumo de queijos que contêm fungos, como gorgonzola, brie e camembert; eles podem conter micro-organismos prejudiciais.

## CAPÍTULO 02

### DICAS PARA SABER QUAIS SÃO OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Eles geralmente têm prazos de validade longos.

Suas embalagens costumam trazer frases como “pronto para consumo”.

A lista de ingredientes contém várias substâncias que você não usaria em casa, como conservantes, aromatizantes, água gaseificada ou flavorizantes.

Você encontra essas informações impressas na embalagem como “Ingredientes” ou “Ingr.”.

O rótulo é chamativo, com cores vibrantes e alegações como “fonte de vitaminas” ou “nutritivo”.

Os primeiros ingredientes listados costumam ser açúcar, sal ou gorduras, o que indica a alta quantidade no produto.

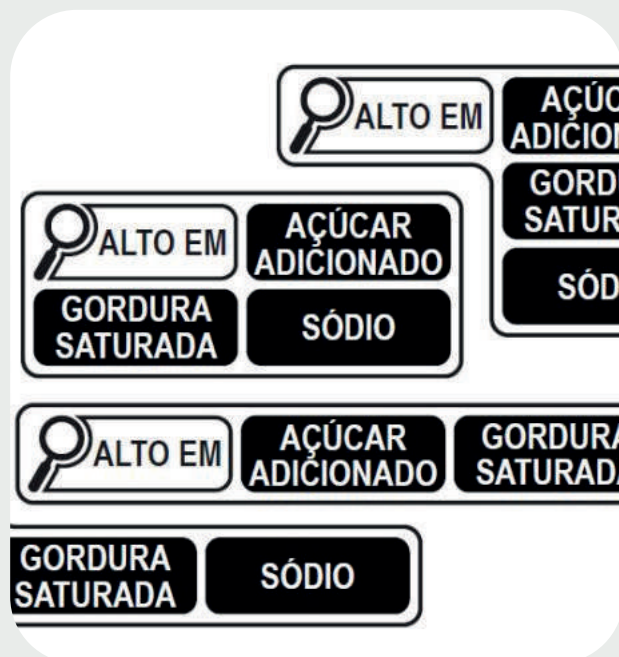
### ATENÇÃO AOS RÓTULOS

A **lista de ingredientes** aparece sempre em ordem decrescente, ou seja, do ingrediente de maior quantidade no produto até o de menor.

Prefira **alimentos com poucos ingredientes** e evite aqueles que listam açúcar, sal ou gorduras logo no início.

Por fim, confira a **tabela nutricional** para entender a quantidade de calorias, fibras e outros nutrientes importantes. Essas informações te ajudam a fazer escolhas mais conscientes.

Atente-se aos **selos “alto em”** e evite os que contenham um ou mais desses selos na embalagem.



## CAPÍTULO 02

### NO PREPARO DOS ALIMENTOS

O local de manipulação dos alimentos deve ser arejado e livre de animais, insetos e plantas.

As superfícies que entram em contato com os alimentos, como pias, mesas, fogão, equipamentos e utensílios, devem ser higienizadas com água e sabão antes do uso.

Evite o uso de utensílios de madeira, como tábuas ou colheres, pois são muito porosos e de difícil limpeza. Prefira tábuas de polietileno e colheres de plástico resistentes ao calor.

Os alimentos congelados devem ser descongelados na geladeira e não podem voltar ao congelador.

No caso de alimentos industrializados, antes de consumi-los ou guardá-los na geladeira, lave as embalagens com água e sabão ou álcool 70%



### NO CONSUMO DOS ALIMENTOS

Sempre que possível, evite comer fora de casa, mas quando houver necessidade, opte por estabelecimentos que possuam cuidados adequados com a higiene.

Nos restaurantes, evite consumir saladas cruas, frutas cruas ou suco de fruta natural. Deixe para consumir esses alimentos onde você faz uma higienização correta.

Antes de consumir o leite pasteurizado, ferva-o; já no caso do leite esterilizado (longa vida), ele pode ser consumido direto da embalagem.

Carnes, aves, peixes e ovos não devem ser consumidos crus ou mal passados.

Lembre-se de evitar preparações como gemada, ovo quente, mousses, coberturas de doces ou maionese caseira, pois costumam levar ovo cru ou mal passado.



## CAPÍTULO 02

### DESINFECÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Após comprar os alimentos, lave-os com detergente e água corrente e deixe-os de molho na solução desinfetante já apresentada acima. Guarde-os na geladeira para não ficarem expostos ou serem contaminados.

Os alimentos crus (frutas, verduras e legumes) podem e devem ser consumidos com a casca. Porém, prefira consumi-los apenas em casa, onde a higienização e a desinfecção são feitas corretamente.

# | COMO SE ALIMENTAR COM OS EFEITOS COLATERAIS? CAPÍTULO 03

Durante o tratamento, alguns efeitos colaterais podem impactar na sua alimentação e apetite. Mas não desanime e mantenha uma nutrição adequada, evitando a perda de peso e garantindo energia para enfrentar as sessões de quimioterapia.

Neste momento, o corpo precisa ainda mais de calorias saudáveis para manter a imunidade e ajudar na recuperação.

**LEMBRE-SE:** alimentação defasada pode refletir no seu organismo e, conseqüentemente, nos exames de sangue, pré-quirúrgico e em sua disposição diária.

**Dica importante:** capriche na alimentação e descubra novas combinações de alimentos, explorando sabores e texturas que sejam mais agradáveis para você. Caso tenha dificuldade para se alimentar ou perda de peso, converse com nossa equipe de nutrição. Estaremos sempre disponíveis para te ajudar!

### AFTAS OU FERIDAS NA BOCA

Durante o tratamento, é comum que a boca fique mais sensível, podendo surgir aftas ou feridas. Para aliviar o desconforto, prefira alimentos macios e de fácil mastigação, como purê de batata ou mandioquinha e caldos. Consuma-os em temperatura ambiente ou morna.

Evite alimentos muito secos, muito quentes ou muito frios, além de condimentos fortes, como pimenta, catchup e mostarda. Reduza também o sal nas preparações e evite frutas ácidas, como laranja, limão e abacaxi, que podem irritar ainda mais a mucosa.

Uma dica: sorvetes como os de frutas podem ajudar a anestésiar a região e aliviar o sabor residual da quimioterapia. Você também pode variar e preparar milkshakes caseiros.

Beber bastante líquido também pode minimizar esses efeitos. Além disso, escove os dentes sempre após as refeições, usando uma escova de cerdas macias. Caso perceba qualquer alteração na boca, procure nossa equipe médica ou de enfermagem.

**E lembre-se:** antes de realizar tratamentos dentários, fale com o seu médico.

## CAPÍTULO 03

### BOCA SECA

A boca seca é um sintoma desagradável, porque muda o gosto dos alimentos e dificulta a mastigação. Para estimular a salivação, inclua nas preparações ingredientes ácidos que ajudam nesse processo, como o limão, mas somente se não tiver feridas na boca.

Você também pode acrescentar molhos e caldos aos alimentos, tornando-os mais úmidos e fáceis de mastigar e engolir.

Chupar lascas de gelo, que podem ser feitas com sucos naturais ou água de coco. Mascar chicletes sem açúcar também é uma boa estratégia para aliviar a sensação de boca seca.



### PRISÃO DE VENTRE OU DIARREIA

Intestino desregulado é algo comum durante o tratamento, podendo prender ou soltar, causando desconfortos.

Em casos de diarreia, o corpo pode perder nutrientes importantes, como vitaminas, sais minerais e água. Por isso, é importante se manter bem hidratado, bebendo líquidos em pequenas quantidades ao longo do dia, principalmente água. Nesses casos, reduza o consumo de fibras como frutas (mamão, laranja, ameixa), vegetais folhosos e alimentos integrais, pois eles podem estimular ainda mais o intestino a se soltar. Evite também alimentos gordurosos, frituras e derivados do leite.

Agora, se estiver com prisão de ventre, a recomendação é o oposto: aumente o consumo de fibras, presentes em frutas com casca, vegetais e cereais, como a aveia. Isso ajuda a regular o funcionamento do intestino.

Em ambos os casos, beber bastante água, ao menos 2 litros por dia, é essencial para manter a hidratação e o bom funcionamento intestinal.



## CAPÍTULO 03

### NÁUSEAS E VÔMITOS

As náuseas são um dos efeitos colaterais mais comuns durante a quimioterapia, mas algumas estratégias podem ajudar a aliviar esse desconforto.

Nessas horas, a melhor decisão é comer o que te dá apetite e procurar identificar quais cheiros ou alimentos provocam a náusea, evitando-os. Alimente-se várias vezes ao dia, com pequenas porções, e coma devagar. Ter lanches leves sempre por perto, em casa ou na bolsa, também pode ser útil, suprimindo na hora que o apetite se tornar mais forte. Evite pular refeições, pois o jejum prolongado pode aumentar a sensação de enjojo.



Prefira alimentos frescos, frios ou em temperatura ambiente, como sucos, frutas e iogurtes. Evite frituras e alimentos muito gordurosos. Preparações com gengibre e limão podem ser grandes aliadas: adicione uma colher de chá de gengibre ralado em chás ou sucos para reduzir o enjojo.

Beba bastante água, mas evite ingerir grandes volumes de uma só vez ou durante as refeições, para não causar a sensação de estômago cheio.

### PERDA DE APETITE

Durante o tratamento, é comum sentir menos vontade de comer, o que pode levar à perda de peso não desejada.

Para melhorar esse caso, o ideal é escolher alimentos que despertem o seu apetite, com preparações que sejam agradáveis ao paladar e à visão. Enriquecer as refeições com ingredientes saudáveis, como azeite de oliva, ovos ou queijos, pode ajudar a aumentar o valor nutricional de pratos simples como sopas, purês e mingaus.

Entre as refeições, opte por vitaminas de frutas, iogurtes, mingaus ou milkshakes, que podem ser complementados com leite em pó, coco seco, mel ou melado de cana. Eles ajudam a ativar o paladar e complementam a nutrição.

Em pratos como sopas ou massas, acrescente fontes de proteína, como carne, frango, ervilha ou lentilha, para garantir uma nutrição adequada.



## CAPÍTULO 03

### GANHO DE PESO

Algumas pessoas podem ganhar peso durante o tratamento, mesmo sem aumentar a ingestão de calorias. Isso acontece, muitas vezes, devido à retenção de líquidos causada por certos medicamentos, um efeito chamado de edema.

Esse ganho de peso não significa que você está comendo demais, mas é importante moderar o consumo de sal, já que o excesso de sódio pode piorar a retenção de líquidos.

Se perceber um aumento repentino de peso ou inchaço, converse com a nossa equipe médica ou nutricional. Estamos aqui para te orientar e cuidar de você!



### ALTERAÇÃO DO OLFATO E PALADAR

Sabemos que um dos desafios do tratamento pode ser perceber os sabores e cheiros de forma diferente. É comum que alguns alimentos, especialmente as carnes e proteínas, pareçam ter um gosto mais amargo, metálico ou até menos saboroso.

Na maioria dos casos, essas alterações são temporárias e desaparecem após o fim do tratamento. Enquanto isso, é importante se permitir experimentar novos sabores e preparações.

Não há um modo infalível de melhorar o sabor e o cheiro dos alimentos, porque cada pessoa é afetada de uma maneira diferente. No entanto, as dicas abaixo podem melhorar o gosto da sua comida.

- ✓ Escolha alimentos que te agradem pelo aroma e pela aparência. Se a carne vermelha não estiver tão agradável, tudo bem, você pode variar com frango, peixe, ovos ou leguminosas, como feijão e lentilha.
- ✓ Alimentos ácidos, como laranja ou limão, podem ajudar a realçar o sabor das refeições, assim como temperos naturais e ervas frescas.
- ✓ Antes das refeições, um simples bochecho pode ajudar a acentuar o sabor da refeição.
- ✓ Para reduzir o gosto metálico, use utensílios de plástico ou vidro e experimente chupar balas mentoladas.

## CAPÍTULO 03

### ANEMIA

A anemia acontece quando há diminuição das células vermelhas do sangue. A doença pode ter diversas causas e uma delas é a falta de ferro no organismo. Então, aqui vão algumas dicas para ajudar o seu corpo a se fortalecer nesses casos.

Muita gente acredita que a beterraba é a principal aliada contra a anemia, mas, na verdade, ela não é tão rica em ferro quanto se imagina. Alimentos como carnes, frango, peixes, leguminosas (como feijão, lentilha, grão-de-bico) e vegetais verde-escuros (como couve, espinafre e agrião) são fontes muito mais importantes desse nutriente.

Para que o organismo absorva melhor o ferro deles, eles devem ser consumidos com fontes de vitamina C, como laranja, limão e acerola.

Por outro lado, tente não misturar os alimentos acima com derivados de leite, café ou chocolate, pois eles podem dificultar a absorção do mineral.

Se tiver dúvidas ou dificuldades com a alimentação, nossa equipe de nutrição está sempre à disposição para orientar e ajudar você a se sentir mais forte e confiante. Não deixe de nos procurar, estamos juntos nesta jornada.

## ANOTAÇÕES

Este espaço é todo seu!

Aqui, você pode anotar tudo o que sentir vontade: dúvidas, sensações, informações importantes ou perguntas para fazer na próxima consulta. Não existe pergunta boba ou insignificante e a sua participação é fundamental no tratamento. Então, sempre que surgir uma dúvida ou algo que queira compartilhar, registre aqui.

Nossa equipe vai estar à disposição para esclarecer e acolher você em todas as etapas dessa jornada.

### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Oncoclínicas IOI

Juntos por um bem maior!



@ioi.med  
www.ioi.med.br

Rua São Cristóvão, 618 - Hammarstron, Ijuí - RS, 98700-000

Agendamento de consultas, exames e informações:

**Segunda-feira a sexta-feira:**

**Manhã:** Das 7h45 às 12h

**Tarde:** Das 13h30 às 18h

Sábados e domingos não há atendimento

**CONTATOS**

(55) 3024-9888

(55) 99162-7978

Reclamações, elogios ou sugestões  
de pacientes e acompanhantes:

[atendimento@ioi.med.br](mailto:atendimento@ioi.med.br)

 ONCOCLÍNICAS

 INSTITUTO DE  
ONCOLOGIA  
DE IJUÍ

 ONCOCELL  
ONCOLOGIA E PATOLOGIA

 ONCOSITE  
CENTRO DE DIAGNÓSTICO E TERAPIA