



MANEJO DOS EFEITOS COLATERAIS DO TRATAMENTO ONCOLÓGICO

NÁUSEA, VÔMITO E FALTA DE APETITE

- Evite cozinhar ou ficar perto da cozinha;
- Pense nos alimentos que mais gosta e despertam vontade de comer;
- Coma várias vezes ao dia (a cada 3h) em menor quantidade;
- Evite ficar em jejum sem necessidade;
- Evite alimentos fritos, temperados e gordurosos;
- Tente incluir o gengibre e o limão em preparações do seu dia;
- Prefira opções geladas e refrescantes, especialmente líquidos;
- Não deite logo após as refeições, nem tome líquidos durante a ingesta;
- Enxague a boca com água antes e após se alimentar;

BOCA SECA

- Prefira preparações com molhos e caldos;
- Coma balas azedas, cítricas ou mentoladas, sem açúcar;
- Capriche nos temperos, inclusive limão;
- Beba mais água;
- Converse com o seu dentista para avaliar o uso de saliva artificial;

ALTERAÇÃO DO PALADAR

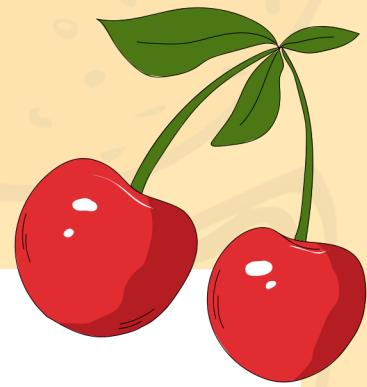
- Tentar lembrar do sabor dos alimentos antes de ingeri-los.
- Utilize temperos naturais, ervas e especiarias para enaltecer o sabor;
- Tente utilizar utensílios de plástico ou vidro para reduzir o gosto metálico;
- Se for específico para a carne vermelha, troque por frango, porco, ou ovo;
- Alimentos ricos em zinco e cobre ajudam na recuperação do paladar, como milho, feijão, cereais de trigo, aveia, ovos, carne assada, ervilhas, pães integrais, vegetais folhosos escuros.
- Utilize goma de mascar (chiclete) de menta antes das principais refeições.

FERIDAS NA BOCA

- Evite alimentos ácidos, temperados, salgados e muito quentes;
- Evite alimentos duros e crocantes;
- Prefira opções macias, bem cozidas, ou até mesmo, em consistência pastosa;
- Prefira carnes macias, desfiadas ou moídas;
- Chás calmantes, como o de camomila ou malva, podem ser aliados;
Camomila: Usar em infusão - 3g em 100 ml de água - 3 x ao dia
Malva: Ferver por 15 minutos - 6 g em 150 ml de água - 3 x ao dia



MANEJO DOS EFEITOS COLATERAIS DO TRATAMENTO ONCOLÓGICO



DIARREIA

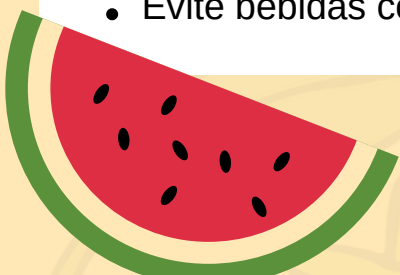
- Beba bastante água, filtrada, fervida ou mineral;
- Consuma leite e derivados com teor reduzido de gordura (desnatado ou semi) ou sem lactose;
- Evite o excesso de gordura nas preparações, bem como frituras;
- Evite o consumo de café;
- Não consuma mamão, maçã e pera com casca, manga, laranja, ameixa, aveia, trigo, linhaça, doces e alimentos açucarados;
- Prefira banana, melão, melancia, maçã e pera sem casca, sucos coados, legumes cozidos;
- Preparações com amido de milho, arroz e arrozina podem ajudar;

CONSTIPAÇÃO (INTESTINO PRESO)

- Beba bastante água, filtrada, fervida ou mineral;
- Coma alimentos ricos em fibras, como vegetais folhosos, legumes, frutas (com casca e bagaço), grãos (feijão, lentilha) e cereais integrais;
- Chá de ameixa ou sucos laxativos (com mamão, laranja, manga, ameixa) podem ajudar;
- Evite banana, batata, massas e arroz;

FLATULÊNCIA (GASES)

- Mastigue bem os alimentos;
- Ao usar alho e cebola, prefira refogado ou cozido;
- Evite condimentos picantes, batata-doce, repolho, rabanete, couve-flor, brócolis, couve manteiga, soja, mostarda, ervilha e conservas;
- Faça o remolho do feijão e da lentilha (pelo menos 8h de molho, pode ser de um dia para outro). Lembre-se de destacar a água do remolho e cozinhar com água nova;
- Evite bebidas com gás;



Nut Katiane Schmitt Dalmonte

Nut Residente Bruna Steffler

Nut Residente Malwiani Aparecida Calmo

