



Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



Plano Alimentar de Suporte em Oncologia

IMPORTANTE

Este protocolo alimentar é complementar ao tratamento médico e deve ser sempre adaptado à condição clínica, fase do tratamento e tolerâncias individuais do paciente. Não substitui avaliação médica nem acompanhamento nutricional especializado.

1. **Objetivos da Dieta**

- Manter o estado nutricional e prevenir perda de peso excessiva.
 - Reduzir inflamação e stress oxidativo.
 - Apoiar a função imunitária.
 - Melhorar tolerância aos tratamentos (quimioterapia, radioterapia).
 - Minimizar efeitos secundários como náuseas, obstipação ou mucosite.
-

2. **Princípios e Fundamentos**

O suporte nutricional em oncologia deve ser personalizado, mas alguns princípios são universais.

Privilegiam-se alimentos naturais, ricos em antioxidantes, vitaminas e minerais, que ajudam a combater o stress oxidativo induzido pelos tratamentos. Frutas e vegetais coloridos, cereais integrais e leguminosas fornecem fibras e fitoquímicos protetores.

As proteínas magras (peixe, aves, ovos, leguminosas, tofu) são essenciais para reparar tecidos e manter massa muscular. As gorduras boas (azeite virgem extra, abacate, frutos secos, sementes) contribuem para energia e regulação inflamatória.

Deve evitar-se o consumo de ultraprocessados, carnes processadas, fritos, álcool e excesso de açúcar.

A hidratação deve ser reforçada com água, infusões suaves e caldos nutritivos. Em caso de perda de apetite, recomenda-se fracionar as refeições em pequenas porções frequentes ao longo do dia.

3. **Menu Exemplo**

Pequeno-almoço

- Papas de aveia com bebida de amêndoa, banana madura esmagada e sementes de linhaça.
- Chá de camomila ou rooibos (sem cafeína).

Meio da manhã

- Iogurte natural ou vegetal com puré de frutos vermelhos.

Almoço

- Creme de abóbora e cenoura.
- Filete de peixe branco grelhado com arroz integral e espinafres salteados em azeite.
- 1 taça pequena de papaia.

Lanche

- Pão integral com pasta de grão-de-bico (húmus suave).
- Infusão de erva-cidreira.

Jantar

- Sopa de legumes variados.
- Omelete de claras e espinafres com salada de beterraba e cenoura cozida.

Ceia (opcional)

- Copo de bebida de amêndoa morna com canela.
-

4. Alimentos a Privilegiar

- Frutas ricas em antioxidantes (frutos vermelhos, romã, papaia).
 - Vegetais coloridos e crucíferos (brócolos, couve, couve-flor).
 - Cereais integrais (aveia, arroz integral, quinoa).
 - Proteínas magras (peixe, frango, ovos, leguminosas).
 - Gorduras saudáveis (azeite, abacate, oleaginosas).
 - Infusões suaves e caldos nutritivos.
-

5. Alimentos a Limitar ou Evitar

- Carnes processadas (enchidos, fiambre, bacon).
 - Alimentos ultraprocessados.
 - Açúcares e refrigerantes.
 - Fritos e gorduras hidrogenadas.
 - Álcool e cafeína em excesso.
-

6. Higiene de Vida Associada

- Comer em pequenas porções várias vezes ao dia, se houver falta de apetite.
 - Manter hidratação adequada (1,5–2 L/dia).
 - Evitar jejum prolongado.
 - Praticar exercício físico leve, se possível (caminhadas, alongamentos).
 - Garantir descanso adequado e sono reparador.
-

Contraindicações e Precauções

Este plano deve ser ajustado em função dos sintomas do paciente: em caso de mucosite, preferir alimentos macios e mornos; em náuseas, optar por refeições pequenas e frias; em diarreia, reduzir fibras insolúveis. Sempre sob supervisão clínica.