

GUIA DE CUIDADO E NUTRIÇÃO COM AMOR PARA QUEM CUIDA DE UM ENTE QUERIDO COM CÂNCER

IANO, *com você nessa jornada!*

OLÁ CUIDADOR!



Sabemos que acompanhar alguém que amamos durante um tratamento oncológico é uma das jornadas mais desafiadoras da vida. Este guia foi criado com muito afeto para te ajudar com orientações práticas de nutrição, cuidado e acolhimento emocional, para que você se sinta mais seguro(a) e amparado(a).

1. Nutrição com significado

A alimentação durante o tratamento do câncer não é apenas sobre calorias e nutrientes. É sobre acolher, confortar e fortalecer.

Dicas práticas:

- Mantenha uma rotina de alimentação leve, fracionada e frequente (a cada 2 a 3 horas).
- Respeite preferências alimentares e momentos de inapetência.
- Priorize alimentos naturais, caseiros e ricos em cores (variedade de legumes, frutas e cereais).
- Observe sinais como enjoo, diarreia, constipação ou alterações no paladar e relate à equipe de saúde.

Comer, nessas fases, é um gesto de carinho e reconexão com a vida.

2. O cuidado de quem cuida

Cuidar de outra pessoa pode ser tão intenso que, muitas vezes, esquecemos de cuidar de nós mesmos.

Lembretes importantes:

- Alimente-se bem, durma o suficiente e tenha pausas sempre que possível.
- Aceite ajuda: você não precisa dar conta de tudo sozinho(a).
- Fale sobre o que sente, com amigos, profissionais ou grupos de apoio.
- Pequenos momentos de autocuidado fazem toda a diferença.

Quem cuida também merece cuidado. E isso não é egoísmo, é sustentação.

3. Como tornar as refeições mais afetivas

- Sirva as refeições em ambientes calmos e agradáveis.
- Sempre que possível, coma junto. Compartilhar o momento fortalece os laços.
- Apresente os alimentos de forma bonita e colorida.
- Dê opções simples para que a pessoa escolha o que comer.

Comer é um ato social, emocional e espiritual. Valorize esse momento.

4. Quando buscar ajuda profissional

Procure orientação com um nutricionista oncológico o mais breve possível, principalmente se notar:

- Perda ou ganho de peso rápido
- Fraqueza ou fadiga excessiva
- Dificuldade para comer ou engolir
- Dores abdominais, náuseas persistentes, alterações intestinais

A nutrição certa pode aliviar sintomas, melhorar o bem-estar e fazer parte ativa da recuperação.

5. Palavras que acolhem

Nunca subestime o poder do que é dito com o coração:

- "Estou aqui com você."
- "Sei que não é fácil, mas vamos passar por isso juntos."
- "Seu esforço é admirável."
- "O que você precisa agora?"

Nutrir também é escutar, abraçar e silenciar junto quando for preciso.

Conte com a gente

O **Instituto IANO** é um espaço de acolhimento **nutricional 100%** online e **especializado em oncologia**. Se precisar de orientação profissional, estaremos por aqui, com carinho e escuta atenta.

Com afeto,
Equipe IANO



-  @anagaleskinutricao
-  @anagaleskinutricao
-  @anagaleskinutricao
-  IANO - Instituto Ana Galeski de Nutrição oncológica
-  www.institutoiano.com.br
-  atendimento@institutoiano.com.br
-  45 99977 0513

