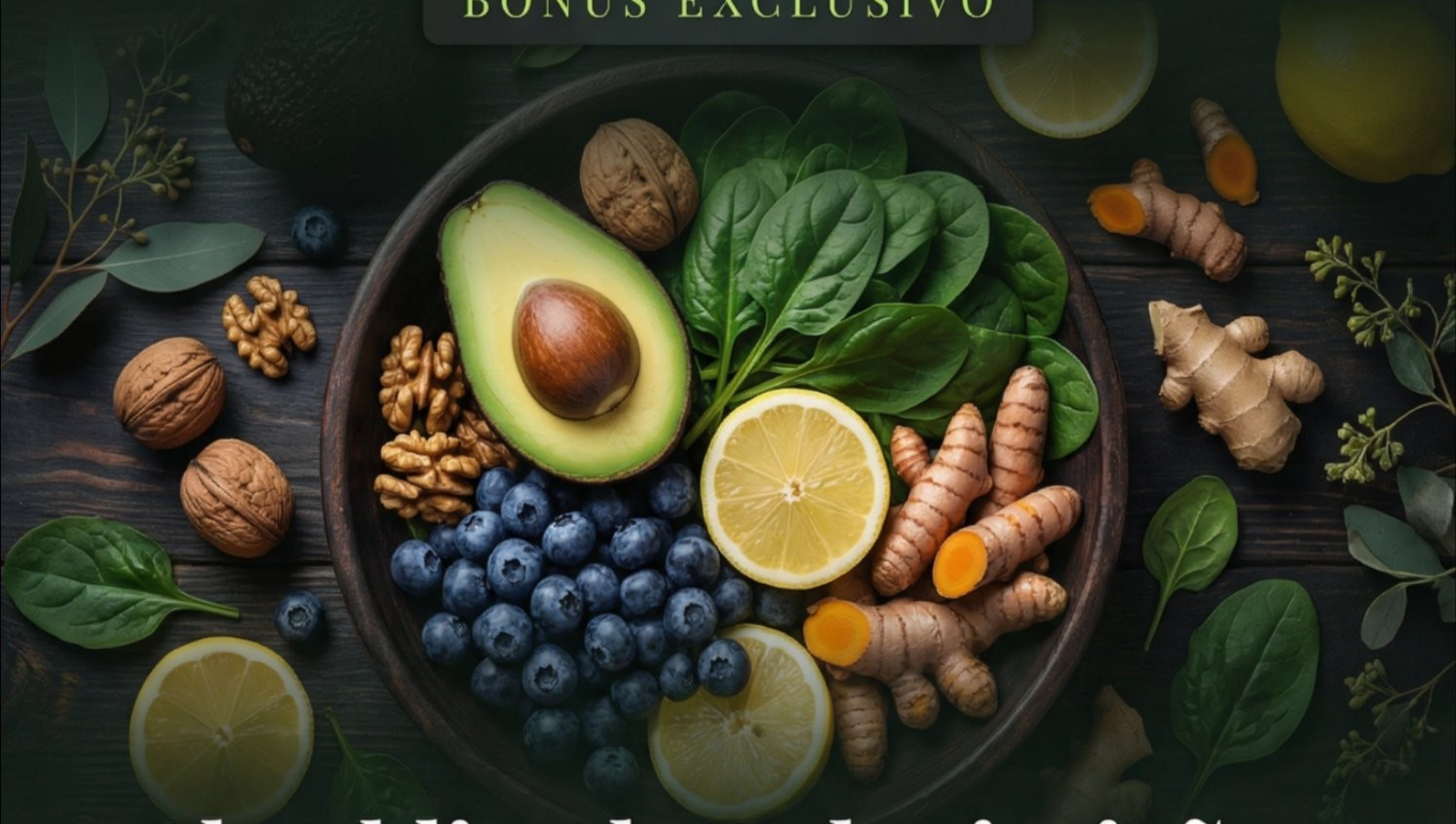


BÔNUS EXCLUSIVO



Checklist de Substituições *Inteligentes* da Minha Alimentação Anticâncer

*Saiba exatamente o que evitar — e o que colocar no lugar
— para apoiar seu corpo durante o tratamento.*



Patrícia Figueiredo

Terapeuta em Saúde Integral | Alimentação Anticâncer

WORKSHOP CÂNCER SEM MEDO 

APRESENTAÇÃO

Olá, seja muito bem-vinda.

Se você chegou até aqui, é porque está buscando um caminho mais consciente para cuidar da sua saúde — ou para ajudar alguém que você ama nesse momento.



Eu me chamo Patrícia Figueiredo.

Sou terapeuta especializada em Saúde Integral, pós-graduada em Medicina Ayurveda, graduanda em Nutrição, autora do livro *Enfrentando o Câncer com Leveza* e criadora do Protocolo de Alimentação Anticâncer.

Ao longo dos últimos anos também tive a oportunidade de acompanhar centenas de pacientes oncológicos que buscavam mais energia, menos sintomas e mais qualidade de vida durante o tratamento.

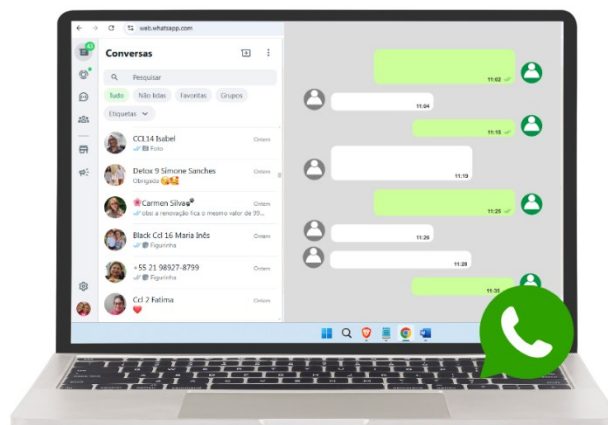
Mas antes de ser profissional, eu fui paciente. Em 2014 recebi o diagnóstico de câncer de mama. Passei por cirurgia, quimioterapia, radioterapia e hormonioterapia.

Foi nesse momento que percebi o quanto a alimentação poderia se tornar uma grande aliada para ajudar o corpo a enfrentar o tratamento com mais equilíbrio, energia e qualidade de vida.

Mas também percebi algo que acontece com muitas pessoas: entre consultas, exames e tantas decisões importantes, quase ninguém explica com clareza o que realmente devemos comer durante o tratamento.

E foi exatamente por isso que eu criei este material. Aqui você vai encontrar substituições simples e práticas que podem ajudar a transformar o seu prato em um aliado do seu corpo. Pequenas mudanças no dia a dia que podem fazer uma grande diferença.

■ **Um lembrete importante:** Este material *não substitui* o acompanhamento médico. A proposta aqui é te ajudar a olhar para a alimentação como uma aliada no cuidado com o seu corpo. Cada pessoa tem uma história, um tratamento e necessidades diferentes. Use este material como um ponto de partida para escolhas mais conscientes.



Entre no grupo exclusivo do WhatsApp

Para te ajudar a aproveitar ao máximo o workshop, criamos um grupo exclusivo no WhatsApp para as participantes.

Lá você vai receber:

- lembretes sobre os dias e horários do workshop
- conteúdos e orientações de preparação
- receitas e materiais extras
- avisos e novidades importantes sobre o evento

Além disso, ao longo dos dias que antecedem o workshop, também vamos compartilhar alguns conteúdos especiais de aquecimento, para que você já comece a olhar para a sua alimentação com mais consciência.

■ **Dica importante: apenas quem estiver no grupo receberá esses materiais extras. Clique no link abaixo para entrar agora.**



**ENTRAR NO GRUPO VIP
DO WHATSAPP**

COMO USAR ESTE MATERIAL

Este checklist foi criado para te ajudar a dar os primeiros passos na alimentação anticâncer. Aqui vai uma sugestão simples de como aproveitar melhor este material.



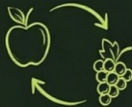
Como Usar *Esse Material*

1



Leia com calma
Marque as substituições que fazem sentido para você.

2



Comece aos poucos
Escolha 2 ou 3 substituições para começar. Não tente mudar tudo de uma vez.

3



Observe seu corpo
Perceba como você se sente à medida que vai fazendo as mudanças.

4



Leve suas dúvidas
Traga suas perguntas para o workshop — muitas delas serão respondidas lá.

5



Imprima o infográfico
Cole na cozinha ou na geladeira para consultar sempre que precisar.

“A ideia aqui não é perfeição. É começar a dar pequenos passos mais conscientes.”

Patrícia Figueiredo

WORKSHOP CÂNCER SEM MEDO 

ANTES DE COMEÇARMOS...

Antes de olhar para as substituições alimentares, existe algo importante que você precisa saber.

Ao longo dos últimos anos acompanhando pacientes oncológicos, percebi que muitas pessoas querem melhorar a alimentação durante o tratamento... mas acabam cometendo alguns erros muito comuns, não por falta de cuidado, mas por falta de orientação clara.

Veja alguns deles:



Erro 01 — Achar que comer "saudável" já é suficiente

Muitas pessoas passam a consumir alimentos considerados saudáveis, mas que podem aumentar a inflamação no organismo ou desregular o metabolismo.

Exemplos comuns:

- pães integrais industrializados
- barrinhas de cereal
- sucos de caixinha ou prontos
- iogurtes adoçados
- produtos "fit" ou "zero"

Esses alimentos parecem saudáveis... mas muitas vezes contêm açúcar escondido, aditivos e ingredientes inflamatórios.



Erro 02 — Cortar alimentos importantes por medo

Depois do diagnóstico, é comum surgir medo de comer determinados alimentos. Algumas pessoas acabam eliminando grupos alimentares importantes, o que pode levar à falta de nutrientes essenciais para o organismo.

Durante o tratamento, o corpo precisa de nutrição adequada para manter energia, imunidade e capacidade de recuperação. Por isso, mais importante do que simplesmente cortar alimentos... é saber fazer as substituições corretas.



Erro 03 — Saber o que evitar... mas não saber o que colocar no lugar

Muitas pacientes já ouviram que devem evitar açúcar refinado, farinha branca e alimentos ultraprocessados. Mas surge a dúvida mais comum de todas:

"Então o que eu posso comer no lugar?" — E é exatamente aqui que muitas pessoas se sentem perdidas.

Por isso eu preparei este checklist

Neste material você vai encontrar substituições simples e práticas que podem ajudar a reduzir a inflamação e apoiar o seu corpo durante o tratamento. Pequenas mudanças no prato que podem fazer uma grande diferença no dia a dia.

Vamos começar.

AS 10 SUBSTITUIÇÕES ANTICÂNCER MAIS IMPORTANTES

Agora que você já entendeu alguns erros comuns na alimentação durante o tratamento, vamos olhar para substituições simples que podem ajudar a reduzir a inflamação e apoiar o funcionamento do seu organismo.

Essas mudanças não precisam acontecer todas de uma vez. Comece aos poucos. Cada pequena mudança no prato pode ser um passo importante para ajudar o seu corpo a enfrentar esse momento com mais equilíbrio e vitalidade.

01 / 10 • Açúcar refinado

× EVITE

Açúcar refinado

Por quê?

O consumo frequente de açúcar pode:

- aumentar processos inflamatórios no organismo
- provocar picos de glicose no sangue
- favorecer desequilíbrios metabólicos

Durante o tratamento, manter a glicose mais estável pode ajudar o corpo a funcionar com mais equilíbrio.

✓ SUBSTITUA POR

- ✓ tâmara
- ✓ banana madura
- ✓ açúcar de coco
- ✓ eritritol
- ✓ stevia natural

02 / 10 • Farinha de trigo refinada

× EVITE

Farinha de trigo refinada

Por quê?

A farinha branca possui alto índice glicêmico e pode contribuir para:

- aumento da inflamação
- oscilações de glicose
- menor saciedade

✓ SUBSTITUA POR

- ✓ farinha de arroz integral
- ✓ farinha de amêndoas
- ✓ farinha de aveia
- ✓ farinha de grão-de-bico

03 / 10 • Embutidos (presunto, salsicha, salame)

× EVITE

Embutidos (presunto, salsicha, salame)

Por quê?

Esses alimentos costumam conter:

- conservantes químicos
- excesso de sódio
- compostos que podem favorecer processos inflamatórios
-

Durante o tratamento, reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados ajuda o organismo a manter um ambiente mais equilibrado.

✓ SUBSTITUA POR

- ✓ frango desfiado
- ✓ ovos
- ✓ pasta de grão-de-bico (homus)
- ✓ atum ou sardinha

04 / 10 • Óleos vegetais refinados

× EVITE

Óleos vegetais refinados

Por quê?

Esses óleos passam por processos industriais e, quando consumidos com frequência, podem contribuir para processos inflamatórios no organismo.

Ex.: óleo de soja, milho ou canola.

✓ SUBSTITUA POR

✓ azeite de oliva extra virgem

✓ óleo de coco

✓ abacate

05 / 10 • Refrigerantes e bebidas açucaradas

× EVITE

Refrigerantes e bebidas açucaradas

Por quê?

Essas bebidas podem:

- aumentar a inflamação
- prejudicar a microbiota intestinal
- provocar picos de glicose no sangue

Além disso, fornecem muitas calorias e poucos nutrientes.

✓ SUBSTITUA POR

✓ água com limão

✓ água aromatizada com frutas

✓ chás naturais

✓ água de coco natural

06 / 10 • Leite e derivados ultraprocessados

× EVITE

Leite e derivados ultraprocessados

Por quê?

Alguns produtos lácteos industrializados podem conter aditivos, açúcares e ingredientes que dificultam a digestão e podem favorecer processos inflamatórios em algumas pessoas.

✓ SUBSTITUA POR

- ✓ leite de coco
- ✓ leite de amêndoas
- ✓ leite de castanhas

07 / 10 • Margarina

× EVITE

Margarina

Por quê?

A margarina é um alimento ultraprocessado, geralmente produzido com óleos refinados e aditivos que não contribuem para uma alimentação equilibrada.

✓ SUBSTITUA POR

- ✓ manteiga de boa qualidade
- ✓ azeite de oliva extra virgem
- ✓ pasta de abacate

08 / 10 • Temperos industrializados

× EVITE

Temperos industrializados

Por quê?

Esses produtos costumam conter excesso de sódio, conservantes e aditivos químicos que podem sobrecarregar o organismo.

✓ SUBSTITUA POR

- ✓ alho
- ✓ cebola
- ✓ cúrcuma
- ✓ gengibre
- ✓ ervas naturais

09 / 10 • Doces industrializados

× EVITE

Doces industrializados

Por quê?

Esses alimentos normalmente combinam açúcar refinado, farinhas brancas e aditivos químicos, contribuindo para inflamação e desequilíbrios metabólicos.

✓ SUBSTITUA POR

- ✓ frutas frescas
- ✓ chocolate com alto teor de cacau (70% ou mais)
- ✓ receitas naturais adoçadas com frutas

10 / 10 • Snacks ultraprocessados

× EVITE

Snacks ultraprocessados

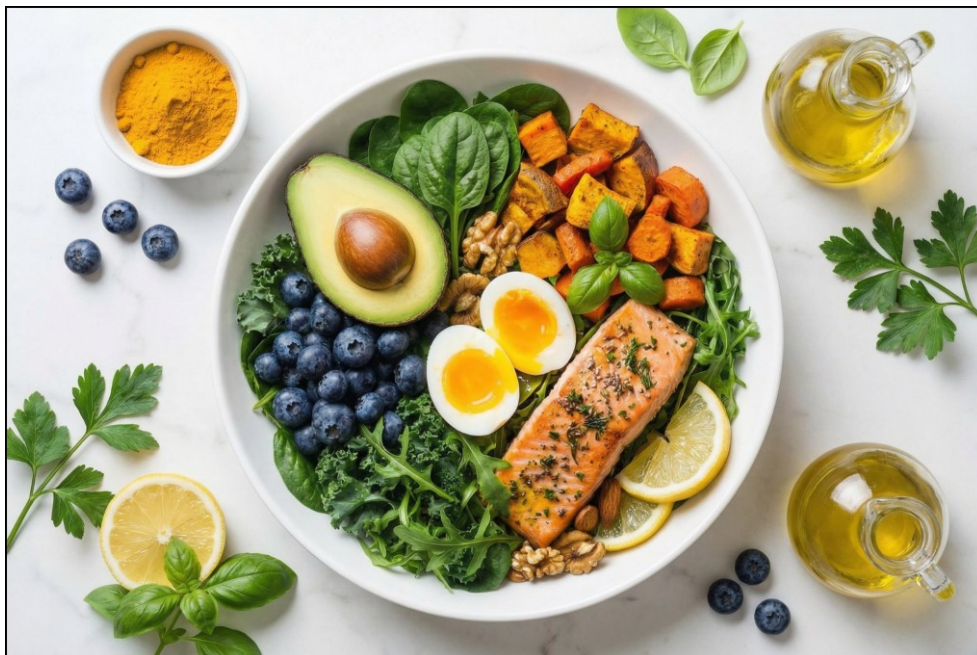
Por quê?

Esses produtos costumam conter farinhas refinadas, óleos vegetais industriais, excesso de sódio e aditivos químicos.

Ex.: salgadinhos e biscoitos industrializados.

✓ SUBSTITUA POR

- ✓ castanhas
- ✓ frutas
- ✓ chips de legumes assados
- ✓ sementes



ALGO MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊ PRECISA SABER

Se você chegou até aqui, já deu um passo muito importante. As substituições que você acabou de ver podem ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a qualidade da sua alimentação no dia a dia.

Mas existe algo que eu sempre explico para as minhas pacientes:

A alimentação anticâncer não é apenas sobre trocar alimentos.

Durante o tratamento, o organismo passa por muitas mudanças. O metabolismo pode se alterar. O sistema imunológico fica mais sensível. E os efeitos colaterais do tratamento podem impactar diretamente a forma como o corpo reage aos alimentos.

Por isso, além das substituições alimentares, existem estratégias específicas que ajudam o organismo a:

- reduzir processos inflamatórios
- fortalecer a imunidade
- diminuir efeitos colaterais como náusea, cansaço e alterações intestinais
- recuperar energia e qualidade de vida durante o tratamento

E é exatamente sobre isso que vamos conversar no workshop.

O QUE VOCÊ VAI APRENDER NO WORKSHOP

Durante o workshop eu vou te mostrar, de forma simples e prática, como usar a alimentação para apoiar o seu corpo durante o tratamento. Serão dois encontros ao vivo, onde vamos olhar tanto para a compreensão do problema quanto para a aplicação prática no dia a dia.

Dia 1

O que está te sabotando... e o que pode te ajudar

Nesse primeiro encontro você vai entender algo que muitas pacientes descobrem tarde demais: muitos alimentos que parecem "saudáveis" podem, na verdade, aumentar a inflamação no organismo e piorar alguns sintomas do tratamento.

Nesse encontro você vai aprender:

- ✓ por que muitas pessoas recebem um diagnóstico de câncer mesmo acreditando que se alimentam bem
- ✓ quais alimentos podem estar inflamando o seu organismo sem você perceber
- ✓ quais são os verdadeiros vilões da alimentação durante o tratamento
- ✓ quais alimentos podem ajudar a reduzir sintomas como cansaço, náusea, prisão de ventre e insônia

Esse primeiro dia é sobre ganhar clareza. Quando você entende o que realmente está acontecendo no seu corpo, o medo diminui e você passa a tomar decisões com mais segurança.

Dia 2

Do prato à quimioterapia: o seu plano real

No segundo dia nós vamos transformar essa informação em estratégia prática.

Nesse encontro você vai aprender:

- ✓ como montar um prato anticâncer que ajude a desinflamar o organismo
- ✓ as três engrenagens da alimentação anticâncer para equilibrar o metabolismo, reduzir inflamação e fortalecer a imunidade
- ✓ o que comer antes, durante e depois da quimioterapia para ajudar a reduzir efeitos colaterais
- ✓ o que fazer quando o corpo pede socorro — estratégias alimentares para náusea, cansaço, prisão de ventre e insônia
- ✓ um plano terapêutico simples de 3 dias para começar a reequilibrar o organismo

Ao final do workshop, você terá um plano claro de como usar a alimentação como aliada durante o tratamento.

PREPARE-SE PARA OS NOSSOS ENCONTROS



Se esse material já te trouxe novas ideias sobre alimentação, imagine o que pode acontecer quando você aprende uma estratégia completa para apoiar o seu corpo durante o tratamento.

Foi exatamente por isso que eu criei o workshop. Durante esses dois encontros, eu vou te mostrar como aplicar a alimentação anticâncer de forma prática no seu dia a dia.

Vai ser um prazer caminhar com você nessa jornada. Nos vemos no workshop.

Com carinho,

Patrícia Figueiredo

Terapeuta em Saúde Integral | Alimentação Anticâncer

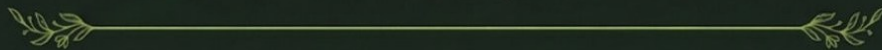
Infográfico de Substituições

A seguir você encontra o infográfico completo com todas as substituições. Imprima e cole em um lugar visível na sua cozinha ou geladeira.

Checklist de Substituições

Inteligentes

da Minha Alimentação Anticâncer



✗ EVITE

✓ SUBSTITUA POR

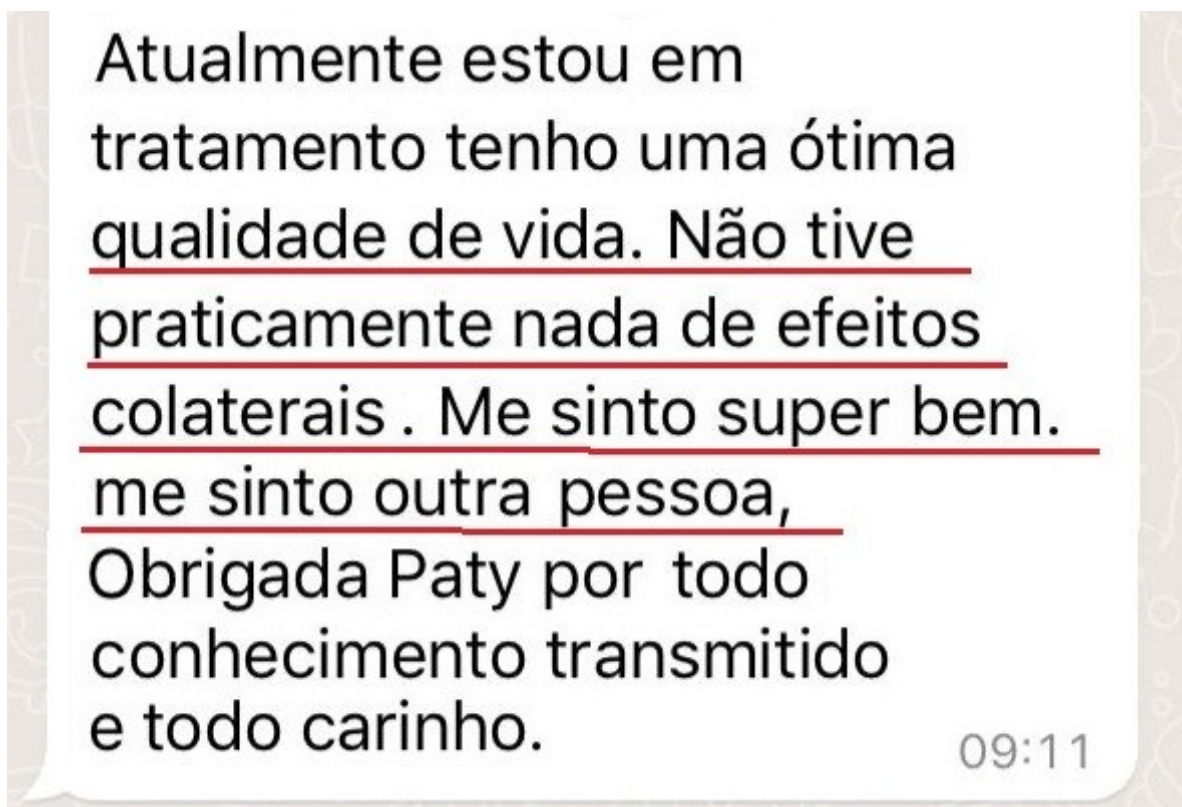
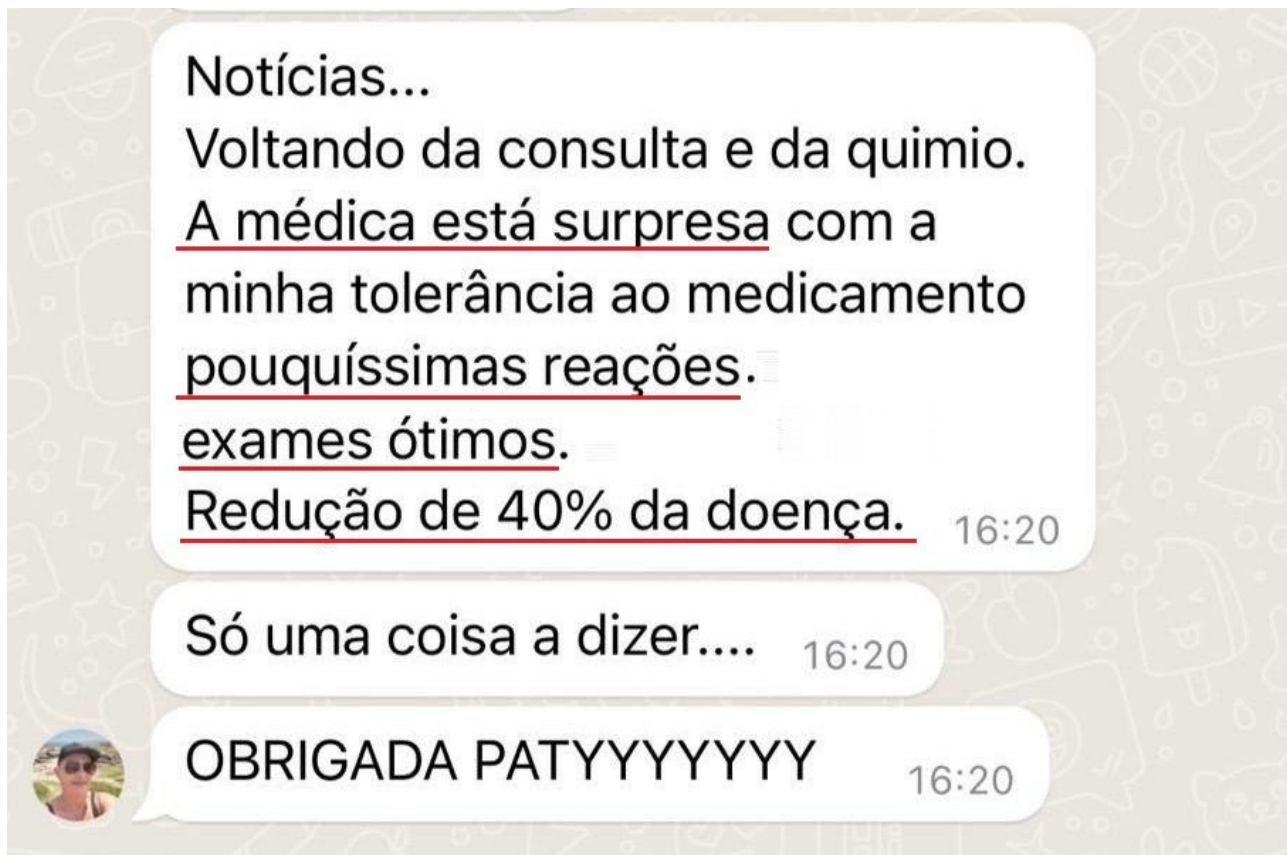
✗ Açúcar refinado	✓ Tâmara 🍌, banana madura 🍌, açúcar de coco, stevia 🌿
✗ Farinha de trigo refinada	✓ Farinha de arroz integral, amêndoas 🌰, aveia
✗ Embutidos	✓ Frango desfiado 🍗, ovos 🥚, homus, atum 🐟, sardinha
✗ Óleos vegetais refinados	✓ Azeite extra virgem 🍋, óleo de coco, ghee
✗ Leite convencional	✓ Bebidas vegetais (amêndoa, coco 🥥, aveia)
✗ Bebidas açucaradas	✓ Água filtrada 💧, chás naturais 🍵, água com limão
✗ Ultraprocessados	✓ Alimentos integrais, frutas 🍇, vegetais frescos 🥬
✗ Carnes vermelhas em excesso	✓ Peixes ômega-3 🐟, frango orgânico, ovos
✗ Aditivos artificiais	✓ Alimentos naturais 🌿, orgânicos, caseiros
✗ Alimentos muito quentes/frios	✓ Temperatura morna 🍲, sopas, caldos



Patrícia Figueiredo

Terapeuta em Saúde Integral | Alimentação Anticâncer

Pacientes como você já encontraram o caminho



Efeito Colateral: ZERO 🙏🙏🙏

Bem que poderia marcar essa químio para 2 em 2 dias para a acabar logo. Já que não sinto nada de efeito colateral 😊🙏💞❤️

18:35



55 27 11244 2277

visto por último hoje às 10:...



Seguindo orientação da Pati, fiz quimio ontem e estou sem nenhum efeito colateral, nem enjôo que sempre tinha.
Estou Amando ❤️😘

10:43

Bom dia Lia, tudo bem?

10:24

Graças a Deus estou muito bem seguindo todas as orientações ,estou maravilhada,melhorei muito mesmo.

10:25



Fiz minha 2a quimio ontem e
graças a Deus estou me sentindo
muito bem! ❤️

Obrigada Paty a sua presença e da
sua equipe, faz toda a diferença
nesta reconstrução das nossas
vidas. 🌹 😍

15:20

Pessoal meu intestino sempre foi
muito preso e depois das
quimioterapia e de tanta
medicação foi piorando vivia a
base de laxantes, depois que
estou seguindo o sos estou indo
todos os dias ao banheiro. Isso é
uma vitória muito grande. Gratidão
Paty por se canal de bênçãos em
nossas vidas. 😍

12:04

Outras coisas que valem comentar: postei aqui um vermelhidão no cotovelo. A noite não tinha mais nada. Não entendi. E durante o tratamento eu tive neuropatia forte principalmente nos pés. Casei com uma bengala de medo cair. É inexplicável como melhorei. A bengala tá no carro, esquecida desde ontem. muito feliz com isso. Obrigada!!!



12:23

~ **Silene**

Bom dia Paty! Fiz quimioterapia...faz dois dias e não sinto nada...graças a DEUS e a essa alimentação incrível! Parabéns e obrigada por nós passar essa benção!

11:43

Minha mãe passou a tomar o suco LD todos os dias e já tem um mês, e se alimenta o mais saudável possível. Ontem ela fez a 2 ° quimio e não teve a mesma sensação que teve na primeira, não teve os efeitos colaterais da 1°. Estamos em oração para que continue bem 🙏



Editada 12:01



Boa tarde Paty, almoço da mana ela acabou de chegar agora da quimioterapia, sem efeitos colaterais 🙏



10:14

Boa noite hoje eu estou radiante de felicidade porque desde quando descobri as metástase viajo a cada 21 dias pra BH 12 horas muito cansativa pra aguentar a viagem era somente a base da dipirona e hoje pela primeira vez viajei não senti dor não tomei nenhuma dipirona. Cheguei muito bem. Não poderia Durmi sem agradecer primeiramente a Deus e a você por nos ajudar com a sua mentoria . Estou muito feliz gratidão. Tenho certeza que mais notícias boas virão



55 27 11041 2277

visto por último hoje às 10:...



Sequindo orientação da Pati, fiz quimio ontem e estou sem nenhum efeito colateral, nem enjoô que sempre tinha. Terrível
Estou Amando ❤️😘

10:43



Sim, Paty estou tão
disposta que votei pra
hidroginástica, sofri muito
tempo agora só quero
viver e bem



Ivanete Ribeiro



Minha segunda quimicura, estou muito bem
graças a Deus e a alimentação da Paty ,obrigada a
todos pelo carinho ❤️ ❤️ ❤️

11:51

Esta semana fiz minha última
quimio, estou passando super
bem, igual fiquei durante todo
processo do tratamento e da
cirurgia 🙏🙏🙏🙏

10:37

Devo muito a vc , a todo o teu
ensinamento e atendimento ❤️

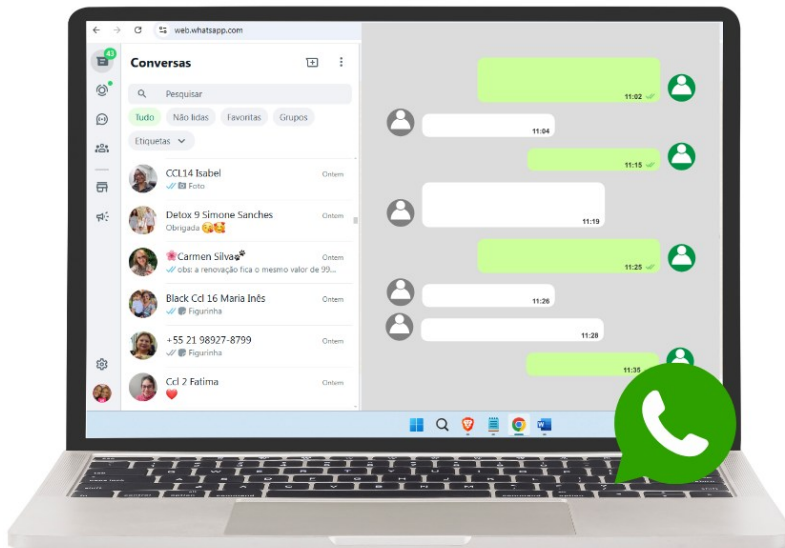
10:37

Agora vamos seguir com as
consultas e exames periódicos e
não abrindo mão da alimentação
saudável 😊😊😊

10:39

Gratidão eterna ❤️❤️❤️❤️

10:39



 **Entre no grupo exclusivo do WhatsApp para receber:**

- Lembretes do evento
- Receitas e materiais extras
- Orientações e novidades antes do grande dia

 **Dica: só quem estiver no grupo vai receber conteúdos surpresa e participar do aquecimento.**



**ENTRAR NO GRUPO VIP
DO WHATSAPP**