

ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA



Abrace essa ideia!

GOVERNO DO ESTADO DE SERGIPE

Governador do Estado

Belivaldo Chagas Dias

Vice-Governadora

Eliane Aquino Custódio

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

Secretária

Mércia Simone Feitosa de Souza

Superintendente Executiva

Adriana Menezes de Souza

Diretor de Atenção Primária à Saúde (DAPS)

João Paulo Almeida Brito da Silva

Coordenação Estadual de Atenção Primária à Saúde (CEAPS)

Fernanda Barreto Aragão

Gerência de Doenças Crônicas e Promoção à Saúde

Lia Marina Silva Almeida

Equipe de Conteúdo

Egyna Guimarães Souza

Dinayra Santos Pereira

Jacqueline Couto

Jalcira Izidro

Jhone Elisson de Souza Nascimento

Lia Marina Silva Almeida

Livia Angélica da Silva

Maria Pauliana de Jesus dos Santos

Ronaldo Cruz Silva

FUNDAÇÃO ESTADUAL DE SAÚDE - FUNESA

Diretora-Geral

Lavínia Aragão Trigo de Loureiro

Diretor Administrativo-Financeiro

Fernando José Chagas Júnior

Diretora Operacional

Daniele de Araújo Travassos

Coordenação de Gestão Editorial (COGED)

Salomão Torres Santos Sobrinho

Revisão Técnica e Editorial

Paloma Sant'Anna de Oliveira Mendonça

Revisão Ortográfica

Michelle Pereira de Oliveira

Projeto Gráfico

Dândolo Santos

ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA



Editora
Fundação Estadual de Saúde – FUNESA
ARACAJU/SE
2021

APRESENTAÇÃO

A partir de modificações no perfil epidemiológico brasileiro, que antes apresentava como foco as doenças parasitárias e as transmissíveis, as chamadas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), estão cada vez mais ocupando espaço, e se tornando as principais causas de morte em todo o mundo. Dentre essas doenças temos o câncer, aqui em especial, o de mama (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER, 2020).

O câncer de mama representa um grave problema de saúde pública. Nas mulheres, o câncer de mama possui a maior incidência e mortalidade, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma (FERLAY, J., *et al.*, 2015).

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento de câncer de mama relacionam-se com idade avançada, características reprodutivas, história familiar e pessoal, hábitos de vida e influências ambientais. Os fatores de risco relacionados à vida reprodutiva da mulher são: menarca precoce, não ter tido filhos, idade da primeira gestação acima dos 30 anos, uso de anticoncepcionais orais, menopausa tardia e terapia de reposição hormonal (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018).

Já os hábitos de vida que estão ligados ao seu desenvolvimento são: a obesidade, que apresenta estreita relação com a alimentação e a falta regular de atividade física; uso regular de álcool acima de 60 gramas por dia, pois o acetaldeído, produzido no corpo pelo consumo de álcool, apresenta um potencial carcinogênico e mutagênico; e o tabagismo, que apresenta relação controversa (CIBEIRA, e GUARAGNA, 2006; INCA, 2020). No entanto, apesar de se dispor de vários fatores de risco, se diagnosticado e tratado precocemente, as chances de cura são muito boas.

Como visto, a boa alimentação e a prática regular de atividade física se apresentam como medidas protetoras em relação ao desenvolvimento do câncer. De acordo com o INCA (2021), práticas saudáveis, como alimentação balanceada e prática de exercício físico, reduzem a chance de mortalidade por câncer em 13%.

Dessa forma, o investimento em uma nutrição adequada e saudável é essencial para promover e manter aspectos da saúde em qualquer fase do ciclo da vida, inclusive durante o tratamento do câncer! Nessa fase em especial, a alimentação tende a ficar comprometida por diversos aspectos. Assim, surge a necessidade de trazer à tona o prazer por se alimentar com simplicidade.

Diante disso, e pensando no poder que a alimentação apresenta, propôs-se escrever esse e-book, com o objetivo de demonstrar, de forma prática, às pacientes com câncer de mama, seus familiares e amigos, como amenizar os sintomas da quimioterapia e/ou radioterapia, a partir de dicas e receitas simples, além de trazer um breve conhecimento sobre a doença.

Todo o conteúdo foi elaborado cuidadosamente pela equipe técnica da SES (Secretaria Estado de Saúde), levando em consideração as orientações do INCA e do Ministério da Saúde.



SUMÁRIO

1. O QUE É CÂNCER DE MAMA?	[05]
2. IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	[06]
3. IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA	[08]
4. COMO É O TRATAMENTO?	[10]
5. EFEITOS COLATERAIS RELACIONADOS AO TRATAMENTO	[11]
6. ALTERAÇÃO DO PALADAR	[12]
6.1. receitas caseiras	[14]
7. PERDA DE APETITE E NÁUSEAS	[16]
7.1. receitas caseiras	[18]
8. MUCOSITE E DIFICULDADE PARA ENGOLIR	[20]
8.1. receitas caseiras	[22]
9. DIARREIA E CONSTIPAÇÃO	[24]
9.1. receitas caseiras	[28]
10. GANHO DE PESO E RETENÇÃO DE LÍQUIDOS	[30]
10.1. receitas caseiras	[31]
11. CANTINHO DO AFETO	[33]
REFERÊNCIAS	[34]
ANEXO A	
Higienização de frutas, legumes e verduras	[36]
ANEXO B	
Medidas caseiras	[37]
ANEXO C	
Alimentos comuns da cultura sergipana para você aproveitar melhor a sua alimentação	[38]

01.

O QUE É CÂNCER DE MAMA?



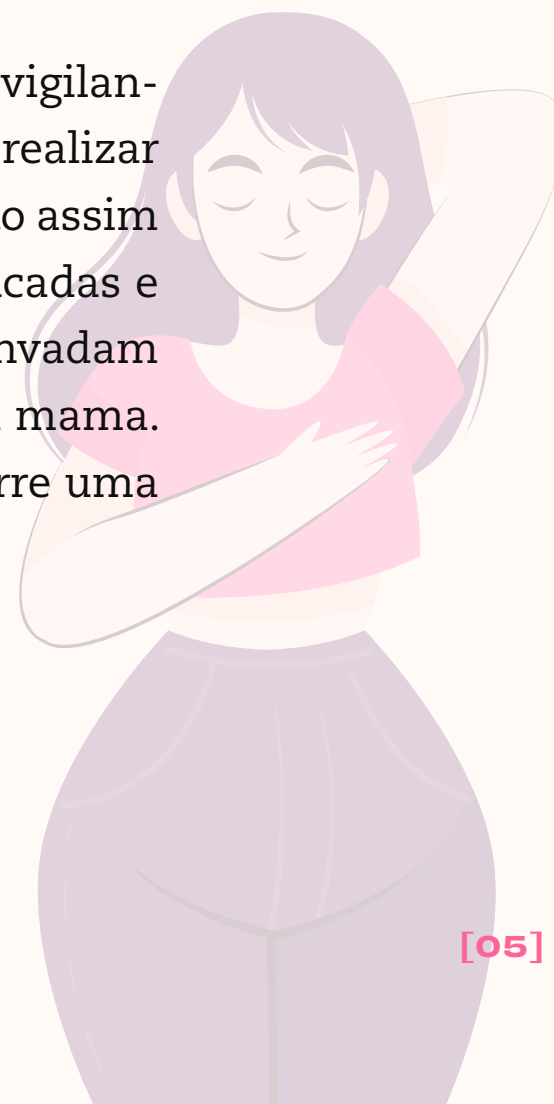
Como já dito anteriormente, o câncer de mama é um dos cânceres mais temidos entre as mulheres, e de acordo com o INCA (2020), além das alterações físicas, ele provoca também alterações psicológicas tais como: ansiedade, dor e baixa autoestima. Mas afinal de contas, o que é câncer de mama?

Todo câncer é caracterizado por um crescimento rápido e desordenado de células, fazendo com que elas adquiram características anormais, resultando em nódulos. O câncer de mama, em específico, é um tumor maligno que se desenvolve nos seios (INCA, 2020).

Geralmente ele atinge as mulheres. Mas você sabia que cerca de 1% dos cânceres de mama pode ser diagnosticado em homens? (INCA, 2021).

Pois é mulherada, esse mal não é inerente a vocês!

Por ser silencioso, na maioria das vezes, é necessário ficar vigilante em relação a qualquer sintoma e sempre se atentar para realizar o check-up anual, fazer os exames preventivos e o tratamento assim que a doença for descoberta, já que, se não forem diagnosticadas e tratadas a tempo, é possível que essas células diferentes invadam aos poucos outros locais do corpo próximos ou distantes da mama. E quando esse evento chamado de metástase acontece, ocorre uma progressão do câncer (INCA, 2020).



02. IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A alimentação faz parte da nossa vida desde o momento em que nascemos e experimentamos o leite materno advindo de nossas mães. Ela também está presente em momentos marcantes da infância e da vida adulta: quando nos reunimos para comer com nossa família, quando paramos para celebrar a vida de alguém, ou até mesmo para bater papo com os amigos. Em todos esses momentos, temos alimentos presentes, e são através deles que nos unimos e estreitamos laços afetuosos.

Ao nos depararmos com um diagnóstico de câncer, toda a vida muda, e uma refeição que antes era feita com carinho, agora não é mais. Aquele alimento que sempre era consumido, agora é motivo de enjoo e mal-estar, aqueles momentos únicos de partilha com familiares e amigos, por vezes são evitados para não gerar constrangimentos.

A partir desse e-book, viemos te mostrar que, mesmo com as dificuldades no caminho, é preciso ter atenção, cuidado e carinho com a sua alimentação, pois é ela que te fará mais forte para enfrentar essa doença, não somente fisicamente, visto que comer bem, de forma equilibrada e saudável, é um ato de amor para a sua mente também. Dessa forma, a vida não precisa ser tão pesada por causa de um diagnóstico, os momentos de partilhar o alimento podem continuar sendo de grande felicidade.

Nesse momento em especial, faz-se importante falar sobre nutrição. Para mostrar que o foco não deve ser no nutriente em si, mas sim **na refeição/alimento, e as trocas de carinho que são compartilhadas nesses momentos de união.** Nesse período, especialmente, não devemos optar por grandes restrições e dietas mirabolantes, porque, por mais que a indústria e as propagandas na televisão

tentem te convencer sobre a compra de determinados alimentos ou sobre evitar certas coisas, o ideal é não focar nisso, mas sim, seguir recomendações de órgãos especializados no assunto para não ser enganado.

O ideal então é se espelhar em nossas avós, com aquela comidinha mais natural (baseada em verduras, frutas, legumes, feijões, arroz, raízes). Além disso, pode-se optar por também acrescentar aqueles alimentos que foram minimamente alterados pela indústria (geleia, leite em pó, aveia, massa de milho), e deixar os alimentos ultraprocessados de lado (biscoitos, bolachas, linguiça, calabresa, temperos prontos) (BRASIL, 2014).

Esses alimentos ultraprocessados são os principais vilões quando se trata de excesso no consumo de açúcar e peso. Por que isso é relevante? Porque, de acordo com um grande estudo realizado por SILVA et al., (2018), foi possível concluir que 6,5% das mortes por câncer de mama foram causadas pelo **consumo de bebidas alcoólicas, pelo sobrepeso e por uma dieta rica em açúcar.**

Então, vamos olhar com atenção para nossa alimentação e cuidar com carinho de um bem tão precioso!



03.

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA



Outro assunto que é de extrema importância, quando se trata sobre câncer, é a atividade física.

Para impactar, vamos começar com o dado de uma grande pesquisa produzida por instituições brasileiras e americanas em conjunto com o Ministério da Saúde. Foi constatada nessa pesquisa que 12% das mortes, causadas pelo **câncer de mama** no Brasil, poderiam ter sido evitadas, caso as mulheres praticassem atividades físicas regularmente. Chocante, não? (SILVA et al., 2018).

Mas o que uma coisa tem a ver com a outra?

Então, temos um hormônio muito importante em nosso corpo, o chamado **estrogênio**, ele é responsável por estimular a multiplicação das células da mama. Quando esse hormônio não está nas concentrações adequadas no corpo, especificamente quando está em excesso, ele pode levar ao desenvolvimento de um câncer no local (SILVA., et al., 2018).

No entanto, sabe o quê pode controlar esse excesso de estrogênio circulante? Bom, se você disse **atividade física**, acertou! Além desse benefício, uma vida ativa diminui a produção de **leptina**, outro hormônio que é liberado no corpo e que, em largas doses, tem sido associado ao câncer na pós-menopausa. Além disso, ele também reduz o tempo de trânsito gastrointestinal, fazendo com que você consiga ir ao banheiro regularmente; fortalece as defesas do corpo e ajuda a manter o peso corporal adequado (INCA, 2020).

Mas você deve estar pensando: “Poxa! Não tenho tempo de ir à academia”. Porém, te digo, cara leitora, caminhar ou ir de bicicleta para o trabalho, subir pelas escadas em vez de usar os elevadores,

estabelecer momentos com a família e amigos, sair ao ar livre e ir em praças públicas são algumas opções para começar ou aumentar a atividade física no dia a dia. Faça aquilo que te dar prazer, e seja feliz!

De acordo com o INCA (2021), existem recomendações que sugerem a realização de pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia, no entanto, também é posto que, mesmo quando realizada por menos tempo, a atividade física contribui para a prevenção de câncer e para a saúde.

Outra recomendação importante é reduzir o tempo que você pratica atividades sedentárias, como: assistir televisão, mexer no celular, ficar deitada usando o computador, dentre outras. O simples fato de reduzir essas atividades, já implica em aumentar o seu nível de atividade física.

E lembre-se, sempre que possível, procure um profissional de educação física, caso queira treinos e exercícios mais específicos, e/ou caso você apresente alguma situação debilitante.

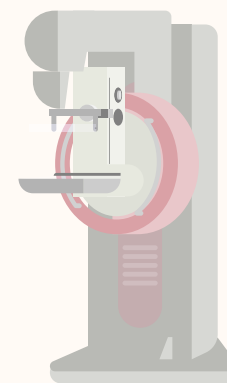
DIMINUIR



AUMENTAR



04. COMO É O TRATAMENTO?



Os tratamentos indicados geralmente são: cirurgia, quimioterapia, radioterapia e hormonioterapia (dependendo do quadro clínico que apresentam).

Segundo Santos e Gonzaga (2018), o tratamento com **quimioterapia** é realizado pela combinação de vários medicamentos indicados pelo médico oncologista e é comum o surgimento de efeitos colaterais como náuseas, sendo conhecido assim como tratamento sistêmico. Por isso, é importante o acompanhamento de um psicólogo para ajudar a enfrentar essas mudanças, assim como o apoio da família, parentes e amigos.

A quimioterapia e a radioterapia são os tratamentos que mais afetam o estado nutricional!

Na **radioterapia**, o paciente é submetido à radiação direta na região da mama e até em outras regiões como a axila (SANTOS e GONZAGA, 2018).

Já a **cirurgia** atua removendo o máximo de tumor possível, sem que comprometa o estado clínico do paciente, dessa forma, aumenta as chances de cura e facilita o resto do tratamento. O tipo de cirurgia varia de acordo com o tamanho do tumor (SANTOS e GONZAGA, 2018).

No entanto, é sempre importante levar em consideração que esse é um processo individualizado e vai depender do estágio da doença e das condições de saúde de cada pessoa, além de outros fatores como idade, a presença ou não de menopausa e se a paciente tem outras doenças associadas (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER, 2021).



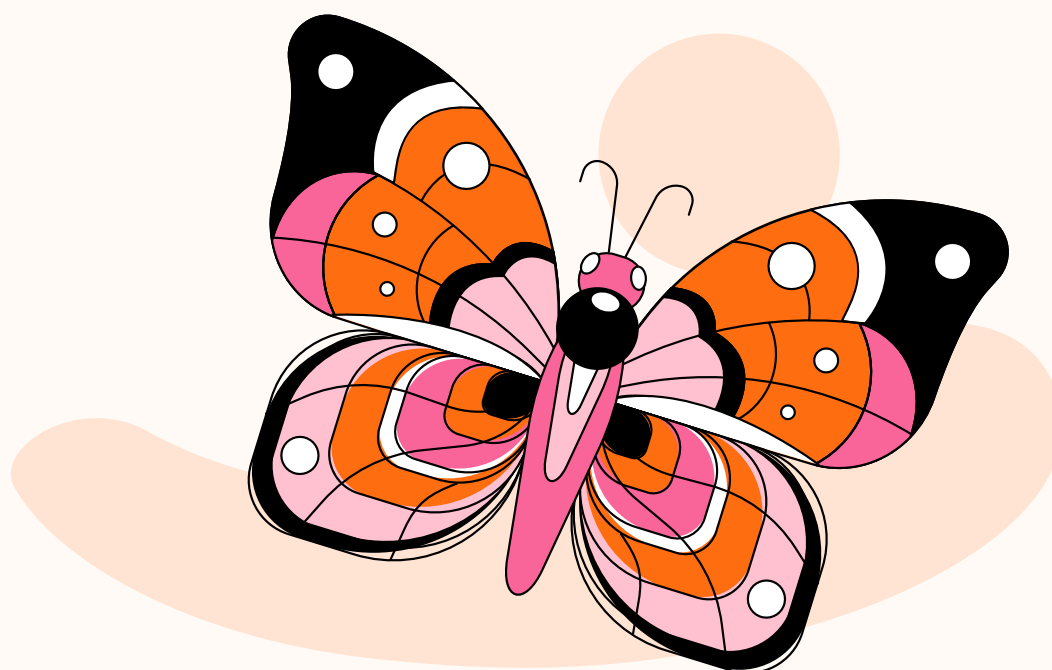
05.

EFEITOS COLATERAIS RELACIONADOS AO TRATAMENTO



O câncer exige que saibamos lidar com ele. Assim como também precisamos pensar e nos ajustar aos efeitos colaterais que surgem com os tratamentos. Alguns desses efeitos podem influenciar o estado nutricional e o estado geral de saúde. Como por exemplo: alteração do paladar (sabor), náuseas, perda de peso, mucosite (feridas pela boca), dor e dificuldade para engolir, obstipação (intestino preso), diarreia, ganho de peso e retenção de líquidos (INCA, 2020).

A boa notícia é que existem **maneiras simples de amenizar esses desconfortos** e também para ajudar na defesa do organismo, como por exemplo, a alimentação. Nas próximas páginas, trazemos explicações sobre por que essas alterações acontecem e algumas maneiras simples de lidar e aliviar os sintomas.



06. ALTERAÇÃO NO PALADAR

Durante o tratamento contra o câncer, seja ele quimioterápico ou até mesmo radioterápico, ocorrem alterações no sabor dos alimentos, essas alterações se dão principalmente por conta da ação dos medicamentos (ERKURT, E.; ERKISI, M.; TUNALI, C. 2000).

Mas você sabe qual a boa notícia? Tenho que te contar que são duas!

A primeira é que, após a finalização do tratamento, esses sabores começam a voltar, e a segunda é que existem estratégias que podem te ajudar a driblar esses efeitos. Abaixo trouxemos algumas dicas de como lidar com essa situação e algumas receitas para te ajudar a manter uma boa alimentação.

Amiga, você sabia que a quimioterapia pode alterar o sabor dos alimentos?



O segredo é investir em temperos naturais. Vamos em minha casa que te mostro umas receitas!



06. ALTERAÇÃO NO PALADAR – DICAS

- Escolha alimentos que tenham bom cheiro e sabor.
- Alimentos frios ou congelados podem ser mais saborosos que alimentos quentes.
- Utilize utensílios de plástico ou vidro para diminuir o gosto metálico.
- Use chiclete de menta sem açúcar ou doces duros para mascarar o sabor amargo ou metálico na boca.
- Se as carnes vermelhas não têm sabor, tente outras fontes de proteínas, como aves, ovos, peixe, amendoim, feijão ou produtos lácteos.
- Tente marinar a carne em sucos de frutas ou vinhos doces.
- Saboreie alimentos com ervas, especiarias, açúcar, limão ou molhos.
- Faça bocejos com bicarbonato de sódio antes das refeições, para ajudar a neutralizar o gosto ruim na boca.
- Mantenha a boca limpa e saudável, escovando os dentes com frequência.

06.1 RECEITAS CASEIRAS

ÁGUA SABORIZADA COM GENGIBRE E LIMÃO

INGREDIENTES -----

- 01 litro de água filtrada;
- 02 limões médios;
- 01 colher de sopa de gengibre fresco picado;
- 01 xícara de chá cheia de folhas de hortelã.

MODO DE PREPARO -----

Após a higienização dos limões, corte-os em fatias finas com casca. Em seguida, adicione todos os ingredientes à água e deixe-os descansar na geladeira por no mínimo 01 hora. Beba à vontade.



Rende um
total de 1000ml

Medida caseira
da porção:
**01 copo de
requeijão (250ml)**

06.1 RECEITAS CASEIRAS

MACARRÃO COM FRANGO E ERVAS

INGREDIENTES PARA O MACARRÃO -----

- 01 pacote de 500 gramas de macarrão;
- 03 litros e meio de água;
- 02 folhas de louro;
- 01 colher de sal.

INGREDIENTES PARA O FRANGO -----

- 02 peitos de frango médio sem osso;
 - 02 maços de cebolinha;
 - 02 colheres de chá de orégano;
 - 02 colheres de chá, cheias de sal;
 - 02 colheres de sopa de manteiga;
 - 02 colheres de sopa de óleo;
 - 01 copo de 250ml de água.
- 02 limões;
 - 04 dentes de alho;
 - 02 cebolas médias;
 - 02 maços de coentro;
 - 01 folha de louro;

MODO DE PREPARO -----

Coloque o macarrão para cozinhar em água fervente acrescida de sal e das folhas de louro. Quando estiver quase macio, tire do fogo, escorra a água e reserve. Pique o peite de frango em cubos e tempere com: limão, alho e folha de louro. *Atenção: retire a folha de louro antes de cozinhar.*

Corte a cebola e o alho em pedaços bem pequenos, e deixe dourar no óleo, em seguida adicione a manteiga e deixe derreter. Acrescente o peito de frango picado e deixe dourar por aproximadamente 3 minutos. Adicione as ervas cortadas em pedaços bem pequenos (cebolinha, coentro) e também o orégano, adicione também a água e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Depois disso é só colocar por cima do macarrão e estará pronto.

Informações nutricionais por porção:		
NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (kcal)	322 kcal	16,1 %
Carboidrato (g)	20,6 g	6,9 %
Proteína (g)	23 g	30,7 %
Lipídeo (g)	16 g	29,2 %
Saturado (g)	5,5 g	25,0 %
Colesterol (mg)	72,9 mg	24,3 %
Fibra (g)	2,0 g	8,1 %
Cálcio (mg)	43,94 mg	4,4 %
Ferro (mg)	2,48 mg	17,7 %
Sódio (mg)	290,0 mg	12,1 %

Rende um total de 1839g

Medida caseira da porção:

01 pegador de macarrão

Legenda: VD: Valor diário; Kcal: quilocalorias; g: grama; mg: miligramas. *% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.



07.

PERDA DE APETITE E NÁUSEAS

Nesse tópico vamos falar um pouco sobre o sintoma campeão, quando se trata de tratamento contra o câncer, que é a náusea, e ela quase nunca vem sozinha, geralmente vem acompanhada da falta de apetite.

Você sabe o que é náusea?

A náusea é uma sensação de desconforto que afeta a porção superior do abdômen a chamada, “boca do estômago”. É bastante comum algumas pessoas sentirem a náusea de forma mais severa, chegando até mesmo a vomitar, enquanto outros ficam apenas levemente enjoados (ONCOGUIA, 2013)

Infelizmente, alguns tipos de quimioterapia tendem a causar náuseas e vômitos, que podem ocorrer durante o tratamento ou após. A boa notícia é que os sintomas desaparecem ao fim do tratamento, e, **enquanto esse momento não chega, que tal observar as dicas a seguir?**

A princípio, se você sentir enjoos ao preparar a comida, **peça para alguém cozinhar-la para você**. Esse ato ajudará não somente a amenizar o seu sintoma, mas também a te conectar com quem você ama.

Não consegui me alimentar hoje, estou sem fome e com náuseas...

Que tal um suquinho gelado? Dizem que melhora!



07. PERDA DE APETITE E NÁUSEAS – DICAS

- Use e abuse de alimentos de fácil digestão, como: vegetais cozidos, frutas ricas em água (melancia, melão, abacaxi, laranja).
- Faça de 5 a 6 refeições pequenas por dia e evite se deitar imediatamente após comer.
- Evite bebidas gasosas (água com gás, refrigerantes) e dê preferência àquelas mais frias ou geladas.
- Evite bebidas fortes como: café, chá-verde ou mate.
- Evite o excesso de comida gordurosa e invista em alimentos como: amendoim, castanha de caju, e biscoito água e sal.
- Use temperos naturais para preparar as refeições.
- E não esqueça: beba bastante água!

(INCA, 2020)



07.1 RECEITAS CASEIRAS

SORVETE
DE MANGA

INGREDIENTES -----

- 01 manga pequena;
- 01 pote de iogurte natural;
- 02 colheres de sopa de granola.

MODO DE PREPARO -----

Após a higienização da manga, descasque-a, corte-a e bata no liquidificador com o iogurte natural. Em seguida, acrescente as colheres de granola, e leve para congelar.

Informações nutricionais por porção:		
NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (kcal)	248,6 kcal	112,43%
Carboidrato (g)	34,84 g	11,61 %
Proteína (g)	8,82 g	11,76 %
Lipídeo (g)	8,22 g	14,44 %
Saturado (g)	4,55 g	20,6 %
Colesterol (mg)	--	0,0%
Fibra (g)	2,83 g	11,32 %
Cálcio (mg)	254,2 mg	25,42 %
Ferro (mg)	2,4 mg	29,62 %
Sódio (mg)	127,2 mg	5,3 %

Rende um
total de 250g

Medida caseira
da porção:
01 copo de
requeijão (250ml)



Legenda: VD: Valor diário; Kcal: quilocalorias; g: grama; mg: miligramas. *% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

07.1 RECEITAS CASEIRAS

SUCO DE ABACAXI
COM HORTELÃ E MEL

INGREDIENTES -----

- 01 abacaxi gelado picado;
- 01 colher de chá de gengibre fresco ralado;
- 02 colheres de sopa de mel;
- ½ litro de água filtrada;
- 01 xícara de chá cheia de folhas de hortelã.

MODO DE PREPARO -----

Após a higienização do abacaxi, descasque-o e bata no liquidificador e aos poucos adicione a água filtrada até triturar bem. Posteriormente, acrescente os outros ingredientes e novamente triture-os no liquidificador. Consuma gelado!

Informações nutricionais por porção:		
NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (kcal)	105 kcal	15,3%
Carboidrato (g)	25,3 g	8,4 %
Proteína (g)	0,7 g	0,9 %
Lipídeo (g)	0,3 g	0,6 %
Saturado (g)	0,0 g	0,0 %
Colesterol (mg)	--	0,0%
Fibra (g)	2,3 g	9,3 %
Cálcio (mg)	31,36 mg	3,1 %
Ferro (mg)	0,95 mg	6.8 %
Sódio (mg)	0,6 mg	0,0 %

Rende um
total de 1400ml

Medida caseira
da porção:
01 copo de
requeijão (250ml)



Legenda: VD: Valor diário; Kcal: quilocalorias; g: grama; mg: miligramas. *% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

08.

MUCOSITE E DIFICULDADE DE ENGOLIR

Como já comentado anteriormente, existem muitos sintomas que podem acabar se manifestando por causa do tratamento contra o câncer. Sintomas esses que variam de pessoa para pessoa, e que dependem do tipo de tratamento que está sendo proposto. Nesse tópico em especial, vamos falar sobre a mucosite.

Mas afinal de contas, o que é mucosite?

De acordo com o INSTITUTO ONCOGUIA (2013), a mucosite é uma inflamação da parte interna da boca e da garganta que pode levar à úlceras dolorosas e feridas.

O ideal em relação a mucosite é evitar que ela comece, mas quando já instalada, podemos usar e abusar de formas que melhorem as dores causadas por ela (ONCOGUIA, 2013). A primeira coisa que deve ser feita é a comunicação ao seu médico sobre essa situação, pois ele pode te ajudar, através da recomendação de alguns medicamentos, a curar ou aliviar as feridas.

Em segundo lugar, mas não menos importante, o foco deve ser na sua alimentação, visto que uma boa alimentação além de ajudar na melhora e alívio desse sintoma, também fornecerá aquilo que é necessário para que a sua imunidade se fortaleça, ajudando assim o seu corpo a ficar mais fortalecido.

É importante nesse momento **evitar alimentos duros** (bolachas, biscoitos, frutas muito duras, como goiaba e maçã) **ácidos** (limão, laranja, abacaxi), **picantes** (molhos de pimenta, ketchup, molho inglês ou shoyu) e também **reduzir a quantidade de sal das preparações**, pois podem piorar esse sintoma.

Anda apresentando feridas na boca ou dificuldade para engolir? Saiba que pode ser sinal de mucosite.

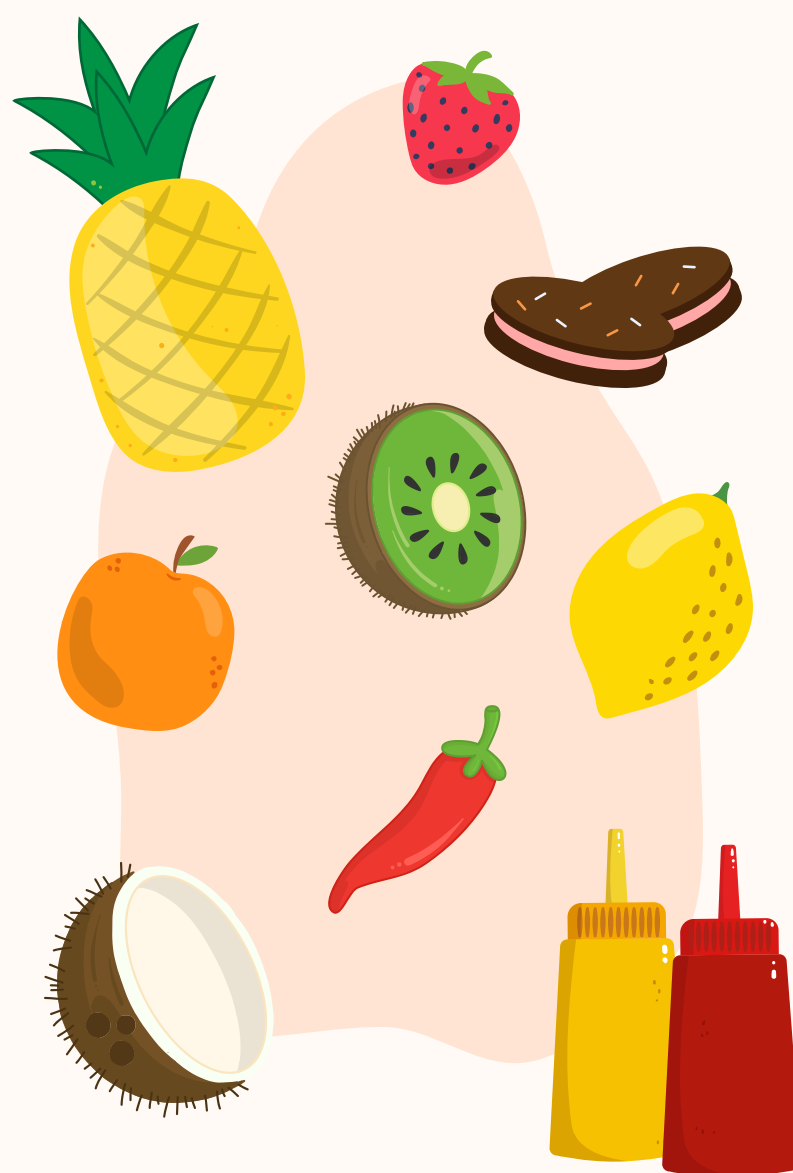
Por outro lado, você deve **aumentar o consumo de alimentos mais macios e pastosos**, como purê de batata ou de abóbora, macaxeira e inhames bem cozidos e amassados, de preferência que estejam frios ou gelados. Outra estratégia é o consumo de frutas também geladas e que contenham bastante água (melancia, melão maduro), assim também como chás, como o de camomila. (INCA, 2020).

PREFERIR



Abacate, abóbora, banana, macaxeira, mamão, manga, melancia, ovo, tomate e uva.

EVITAR



Abacaxi, biscoito, côco, ketchup, kiwi, laranja, limão, morango, mostarda, pera, pimenta e sal.

08.1 RECEITAS CASEIRAS

VITAMINA DE BANANA
COM MARACUJÁ

INGREDIENTES -----

- 01 banana prata média;
- 01 maracujá médio;
- 200ml de leite integral.
(200ml de água + 3 colheres de sopa de leite em pó)

MODO DE PREPARO -----

Após a higienização das frutas, descasque-as e bata no liquidifi-
cador com o leite. Consuma gelado!

Informações nutricionais por porção:		
NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (kcal)	327,4 kcal	16,3 %
Carboidrato (g)	36,9 g	12,3 %
Proteína (g)	14,17 g	18,8 %
Lipídeo (g)	13,63 g	24,7 %
Saturado (g)	14,92 g	67,8 %
Colesterol (mg)	38,4 mg	0,0%
Fibra (g)	0,57 g	2,28 %
Cálcio (mg)	448,1 mg	44,81 %
Ferro (mg)	1,76 mg	21,72 %
Sódio (mg)	181,6 mg	9,08 %



Rende um
total de 200ml

Medida caseira
da porção:
01 copo
americano (200ml)

Legenda: VD: Valor diário; Kcal: quilocalorias; g: grama; mg: miligramas. *% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

08.1 RECEITAS CASEIRAS

CHÁ DE CAMOMILA

INGREDIENTE -----

01 colher de sopa cheia de camomila a granel.

MODO DE PREPARO -----

Em uma panela coloque 250ml de água, assim que a água ferver, desligue o fogo. Despeje a água em um recipiente sobre a camomila e abafe por 05 minutos. Deixe esfriar e consuma gelado!

Rende um
total de 240ml

Medida caseira
da porção:
01 xícara
de chá



09.

DIARREIA E CONSTIPAÇÃO

Chega a ser estranho pensar que durante o tratamento podemos apresentar dois sintomas extremos tão distintos, aqui representados pela diarreia e pela constipação (dificuldade em defecar). Mas antes de mais nada, vamos aos conceitos.

Na **diarreia**, a eliminação das fezes ocorre várias vezes ao dia, podendo apresentar características semissólidas ou líquidas. A quimioterapia é um grande vilão quando se trata desse sintoma, pois ela pode atuar sobre as células saudáveis que estão no intestino delgado e o intestino grosso, ao fazer isso, as fezes que antes saíam em quantidades e consistência adequadas, sofrem as alterações mencionadas (NANDA, 2001). Dessa forma, o foco na alimentação deve ser primordial para recuperação desses nutrientes que são perdidos, por não serem eficazmente absorvidos pelo corpo (TEMPEROS DA VIDA, 2019).

Além disso, há muita perda de água, o que pode causar uma desidratação muito rápida. Por isso, é importante **beber bastante líquido, chás, sucos coados e sem açúcar** (como limão, goiaba, caju), para estabilizar o organismo (TEMPEROS DA VIDA, 2019).

09. DIARREIA E CONSTIPAÇÃO – DICAS PARA DIARREIA

- Evite cafeína (café, chá-mate, chá-preto e verde), álcool, leite integral e seus derivados, gorduras (manteiga, banha, creme de leite, iogurte), suco de laranja, ameixa e alimentos picantes.
- Diminua o consumo de alimentos flatulentos, como: feijão, repolho, brócolis.
- Beba muita água e outros líquidos para evitar a desidratação.
- Coma alimentos com pouca fibra como arroz branco, inhame, cuscuz (milho ou arroz) e torradas.
- Se alimente de 5 a 6 vezes ao dia, se possível, com refeições pequenas. (ONCOGUIA, 2013)
- Lembre-se de procurar o seu médico, caso a diarreia persista por mais de 24 horas!

Ao contrário da diarreia, a **constipação**, sintoma também bastante comum em pessoas com câncer, caracteriza-se com a redução na quantidade de vezes que você defeca, apresentando dificuldade em evacuar, ou seja, quando você faz muita força, ou sente que a ida ao banheiro foi “incompleta” (GOODMAN, 2005).

09. DIARREIA E CONSTIPAÇÃO – DICAS PARA CONSTIPAÇÃO

- Beba mais líquidos (água, água de côco e sucos).
- Aumente o consumo de fibras através de frutas como: abacate, manga, maçã com casca, arroz integral, castanhas, amendoim, feijão, ameixa, laranjas, mamão.
- Realize atividade física, pois ajudará no trânsito intestinal.
- Converse com o seu médico sobre a possibilidade de usar laxantes (óleo mineral ou medicamento). (ONCOGUIA, 2013)
- Lembre-se: o consumo de alimentos ricos em fibras exige a necessidade de um aumento no consumo de água.
- Mas por que é tão importante beber água quando comemos mais fibras? Porque sem água essa fibra pode ter efeito contrário e manter a sua prisão de ventre.



09.1 RECEITAS CASEIRAS

SUCO OBSTIPANTE

INGREDIENTES -----

- 02 unidades grandes de goiaba vermelha;
- 01 e ½ xícara de chá de água gelada;
- 03 colheres de sopa de suco de limão;
- 02 colheres de sopa de mel;
- gelo a gosto.

MODO DE PREPARO -----

Após a higienização das frutas, corte as goiabas e as coloque no liquidificador. Junte a água, o suco de limão, o mel, o gelo e bata bem. Coe o suco e aproveite!

Informações nutricionais por porção:		
NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (kcal)	81 kcal	4,1 %
Carboidrato (g)	20,1 g	6,7 %
Proteína (g)	0,9 g	1,2 %
Lipídeo (g)	0,6 g	1,1 %
Saturado (g)	0,2 g	0,8 %
Colesterol (mg)	0,0 mg	0,0%
Fibra (g)	5,6 g	22,5 %
Cálcio (mg)	21,89 mg	2,2 %
Ferro (mg)	1,76 mg	21,72 %
Sódio (mg)	4,05 mg	0,2 %

Rende um
total de 880ml

Medida caseira
da porção:
01 copo
americano (200ml)



Legenda: VD: Valor diário; Kcal: quilocalorias; g: grama; mg: miligramas. *% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

09.1 RECEITAS CASEIRAS

CANJA SABOROSA

INGREDIENTES -----

- 01 quilo de peito de frango sem osso;
- 02 unidades grandes de batata;
- 01 tigela de sobremesa pequena, cheia de arroz cru;
- 02 cenouras grandes descascadas;
- 03 litros e meio de água;
- 03 cebolas pequenas picadas;
- 02 dentes de alho;
- 01 colher e meia de sopa de sal;
- 02 colheres de sobremesa de azeite ou óleo;
- 01 colher de sopa cheia de coentro ou salsinha picada.

Informações nutricionais por porção:		
NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (kcal)	156 kcal	47,8 %
Carboidrato (g)	14,6 g	4,9 %
Proteína (g)	11,9 g	15,9 %
Lipídeo (g)	5,3 g	9,6 %
Saturado (g)	1,4 g	6,5 %
Colesterol (mg)	32,2 mg	10,7 %
Fibra (g)	1,1 g	4,3 %
Cálcio (mg)	17,56 mg	1,8 %
Ferro (mg)	1,11 mg	7,9 %
Sódio (mg)	41,68 mg	1,7 %

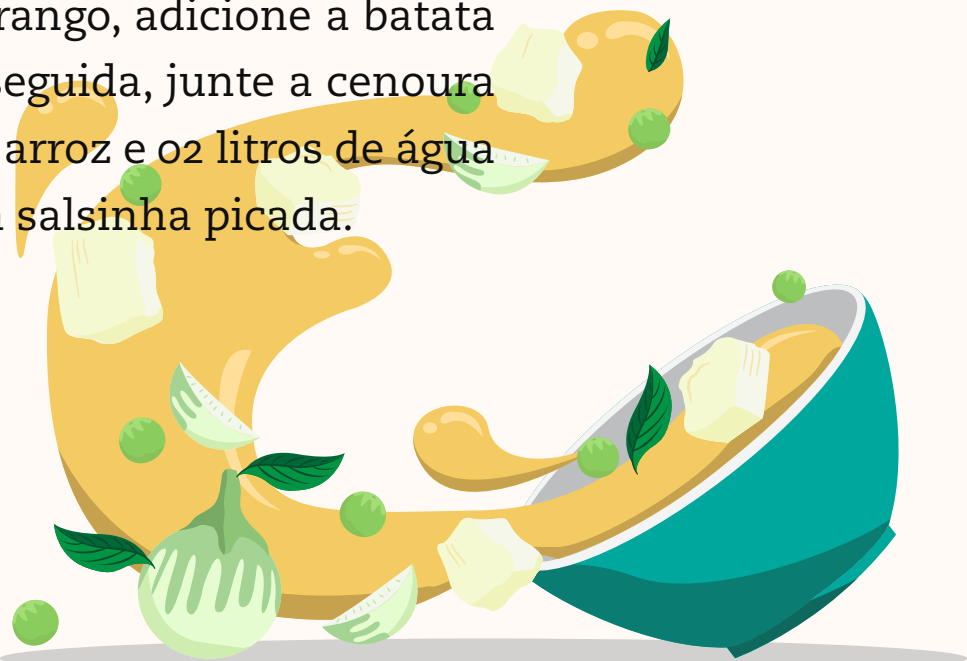
MODO DE PREPARO -----

Coloque o frango na panela de pressão com 01 litro e meio de água e quando iniciar a pressão, cozinhe por 40 minutos. Em seguida separe o frango do caldo, desfie o frango e reserve o caldo. Em outra panela adicione o azeite, o alho e a cebola e doure. Junte o peito de frango desfiado e 400ml do caldo de cozimento. Mexa até secar.

No restante do caldo de cozimento do frango, adicione a batata e a cenoura e cozinhe por 10 minutos. Em seguida, junte a cenoura e a batata à panela com o frango, adicione o arroz e 02 litros de água e cozinhe por 10 minutos. Sirva quente com salsinha picada.

Rende um
total de 3708g

Medida caseira
da porção:
01 concha
grande cheia



Legenda: VD: Valor diário; Kcal: quilocalorias; g: grama; mg: miligramas. *% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

10. GANHO DE PESO E RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Durante o tratamento do câncer de mama, dois dos possíveis efeitos colaterais são: **o ganho de peso e a retenção de líquidos (inchaço)**. Esses efeitos em especial são bem problemáticos, pois além de resultar em uma diferença na aparência física, também resultam em alterações psicológicas, principalmente em uma redução na autoestima por causa dessas modificações corporais (ONCOGUIA, 2013).

Existem alguns fatores que são vistos como responsáveis por esses efeitos do tratamento, que são:

- **O efeito de alguns quimioterápicos.**
- **Redução da atividade física.** Por vezes, o efeito do tratamento contra o câncer deixam as pessoas com fadiga, e por consequência, elas se exercitam menos e ganham peso.
- **A quimioterapia pode levar a uma redução no metabolismo corporal, favorecendo o ganho de peso.** (ONCOGUIA, 2013)

O ideal nesse período, não é a quantidade que você come, mas sim a qualidade desse alimento, é isso que deve ser a questão mais importante quando se trata de alimentação. Prefira o consumo daqueles alimentos que mencionamos no tópico “a importância da alimentação”. Caso sinta alguma dificuldade em se alimentar corretamente, e a inserir em seu dia a dia alimentos mais saudáveis, procure um profissional nutricionista que vai lhe orientar com muito empenho ao longo do caminho.

LEMBRETE

Beba pelo menos 8 copos (250ml) de água por dia ou 4 garrafinhas (500ml) para que, no final do dia, você tenha ingerido 2 litros de água.



10.1 RECEITAS CASEIRAS

SAL DE ERVAS (PARA SUBSTITUIR O SAL COMUM)

INGREDIENTES -----

- 01 xícara de chá de alecrim desidratado;
- 01 xícara de chá de manjeriço desidratado;
- 01 xícara de chá de salsa desidratada;
- 01 xícara de chá de orégano desidratado;
- ½ xícara de chá de sal.

MODO DE PREPARO -----

Bata todos os ingredientes no liquidificador e pronto.

Rende um
total de 100g

Medida caseira
da porção:
01 colher de
chá por dia



10.1 RECEITAS CASEIRAS

CREPIOCA DE FRANGO

INGREDIENTES -----

- 02 ovos;
- 01 colher de sopa de farinha de tapioca;
- 03 colheres de sopa de frango cozido desfiado;
- 01 colher de sopa de cebolinha;
- 01 colher de sopa de coentro;
- ½ colher de chá de sal.

MODO DE PREPARO -----

Em uma tigela, misture os ovos, a goma de tapioca, a cebolinha, o coentro picado e o sal, bata tudo com o garfo até ficar homogêneo.

Em uma frigideira antiaderente, ou untada com um pouquinho de manteiga (½ de colher de chá), despeje a massa, e cozinhe em fogo médio. Deixe a frigideira tampada e olhe periodicamente até perceber que a massa está cozida para então acrescentar o frango e os temperos do seu gosto. Una as pontas da massa e sirva! *Obs.: Use e abuse de temperos naturais, aproveite para usar o sal de ervas da receita anterior.*

Informações nutricionais por porção:		
NUTRIENTE	TOTAL	%VD
Energia (kcal)	350 kcal	17,3 %
Carboidrato (g)	11,6 g	3,7 %
Proteína (g)	25,6 g	35,4 %
Lipídeo (g)	20,1 g	38,6 %
Saturado (g)	6,3 g	32,4 %
Colesterol (mg)	495 mg	170 %
Fibra (g)	0,3 g	0,9 %
Cálcio (mg)	115,2 mg	11,5 %
Ferro (mg)	2,1 mg	17,6 %
Sódio (mg)	195,3 mg	7,9 %

Rende um
total de 170g

Medida caseira
da porção:
01 unidade média

Legenda: VD: Valor diário; Kcal: quilocalorias; g: grama; mg: miligramas. *% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

11.

CANTINHO DO AFETO

Comece acreditando que é possível!
(autor desconhecido)

*Não se cobre tanto, a vida
está te pedindo mais leveza.*
(autor desconhecido)

Lute por você mesma!
(autor desconhecido)

*O corpo alcança o
que a mente acredita.*
(autor desconhecido)

*Pessoas vencedoras não são aquelas que
não falham, são aquelas que não desistem.*
(autor desconhecido)

*Faça mais do que simplesmente
acreditar, tenha fé!*
(autor desconhecido)

*Você é a protagonista da sua vida.
Cuide-se!*

REFERÊNCIAS

- ABC do Câncer. *Abordagens Básicas para o Controle do Câncer*. Educação à Distância. INCA, 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//livro-abc-6-edicao-2020.pdf>. Acesso em: 29 de out. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. 2ed. Brasília, 2014.
- CECIL, R. L. *Cecil tratado de medicina interna*. In: *Cecil tratado de medicina interna*. 2005.
- CIBEIRA, Gabriela Herrmann; GUARAGNA, Regina Maria. Lipídio: fator de risco e prevenção do câncer de mama. *Revista de nutrição*, v. 19, p. 65-75, 2006.
- ERKURT, E.; ERKISI, M.; TUNALI, C. Tratamento de suporte em pacientes com câncer emagrecedores devido aos efeitos adversos aditivos do tratamento com radiação e / ou quimioterapia. *Jornal de pesquisa experimental e clínica do câncer: CR*, v. 19, n. 4, pág. 431-439, 2000.
- FERLAY, J., et al. Incidência e mortalidade por câncer em todo o mundo: fontes, métodos e principais padrões em GLOBOCAN 2012. *International journal of cancer*, v. 136, n. 5, pág. E359-E386, 2015.
- In: INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (Brasil). *Atividade física*. Instituto Nacional do Câncer, 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/atividade-fisica>. Acesso em: 26 de out. 2021.
- In: INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (Brasil). *Hábitos saudáveis podem reduzir incidência de câncer de mama em 13% e poupar mais de R\$ 100 milhões do SUS*. Instituto Nacional do Câncer, 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/noticias/habitos-saudaveis-podem-reduzir-incidencia-de-cancer-de-mama-em-13-e-poupar-mais-de-r-100> . Acesso em: 26 de out. 2021.
- In: INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (Brasil). *Passo a passo para higienização de frutas, verduras e legumes antes do armazenamento*, 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/material-para-web/passopasso-para-higienizacao-de-frutas-verduras-e-legumes-antes-do-armazenamento>. Acesso em: 04 de nov. 2021.
- In: INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (Brasil). *Quais os efeitos colaterais da quimioterapia?*. Instituto Nacional do Câncer, 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/quais-os-efeitos-colaterais-da-quimioterapia>. Acesso em: 30 de out. 2021.

In: INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (Brasil). Tratamento, 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/controle-do-cancer-de-mama/acoes-de-controle/tratamento>. Acesso em: 26 de out. 2021

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. *Dieta, nutrição, atividade física e câncer: uma perspectiva global: um resumo do terceiro relatório de especialistas com uma perspectiva brasileira*. Rio de Janeiro: INCA, 2020.

NANDA. NORTH AMERICAN NURSING DIAGNOSIS ASSOCIATION. Diagnósticos de enfermagem da NANDA: definições e classificações 2001-2002: Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2001.

ONCOGUIA. Aumento de peso, 2013. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/aumento-de-peso/1323/109/>. Acesso em: 28 de out. 2021.

ONCOGUIA. Constipação, 2013. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/constipacao/197/109/>. Acesso em: 29 out. 2021.

ONCOGUIA. Diarreia, 2013. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/diarreia/199/109/>. Acesso em: 01 out. 2021.

ONCOGUIA. Mucosite, 2013. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/mucosite/1333/109/>. Acesso em: 29 nov. 2021.

ONCOGUIA. Náuseas, 2013. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/mucosite/1333/109/>. Acesso em: 28 nov. 2021.

PAIVA, A. K., et al. 2019. Temperos da vida: Como os sabores cuidam e conectam.

SANTOS, T. A.; GONZAGA, M. F. N. Fisiopatologia do câncer de mama e os fatores relacionados. *Rev Saúde Foco*, v. 10, p. 359-366, 2018.

SILVA, Diego Augusto Santos et al. Mortality and years of life lost due to breast cancer attributable to physical inactivity in the Brazilian female population (1990–2015). *Scientific reports*, v. 8, n. 1, p. 1-12, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Health topics. *Breast cancer: prevention and control*. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/>. Acesso em: 29 de out. 2021.

ANEXO A

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Frutas, verduras e legumes devem ser higienizados em solução com água sanitária diluída antes do armazenamento. Veja o passo-a-passo:

- Retire folhas e partes deterioradas.
- Lave em água corrente.
- Coloque de molho por 10 minutos em solução contendo uma colher de sopa rasa de hipoclorito de sódio (água sanitária de 2 a 2,5%) para cada litro de água potável.
- Enxague em água filtrada corrente.



ANEXO B

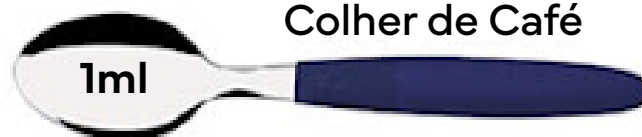
MEDIDAS CASEIRAS

Copo de Requeijão



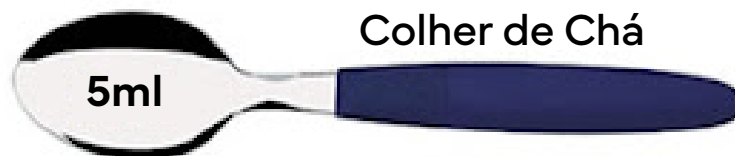
250ml

Colher de Café



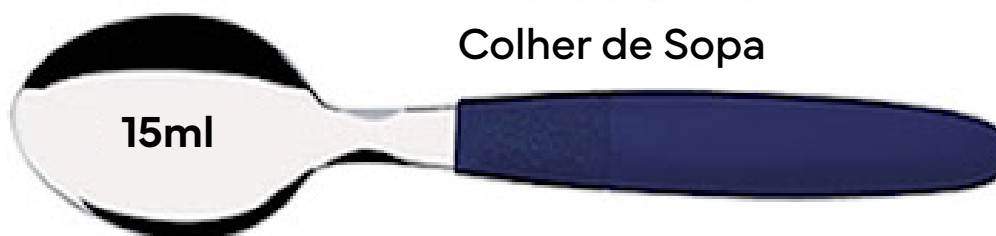
1ml

Colher de Chá



5ml

Colher de Sopa



15ml

Copo Americano



200ml

240ml

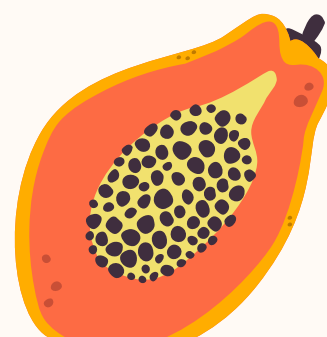
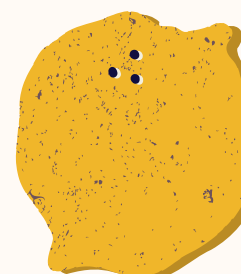
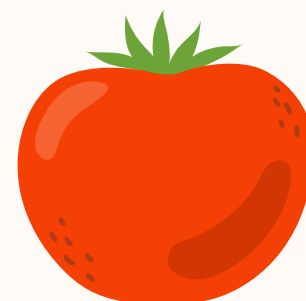
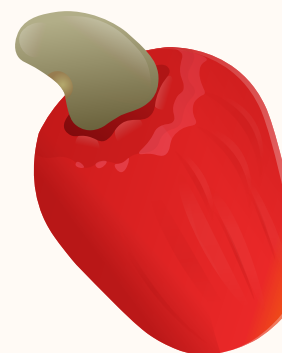
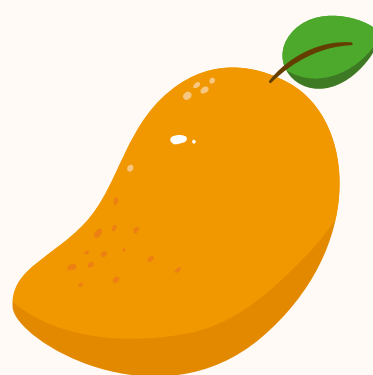
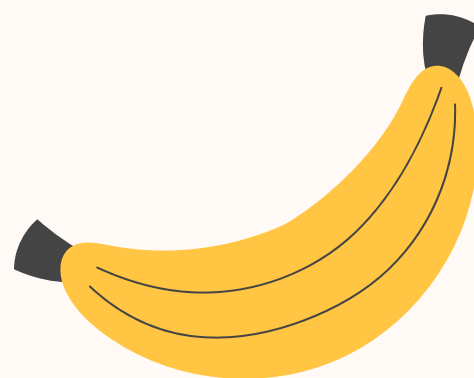
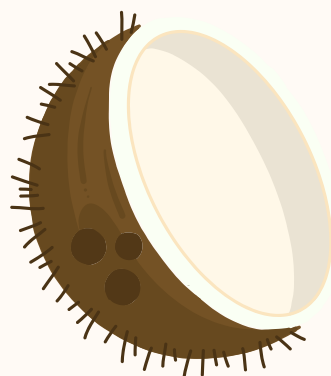


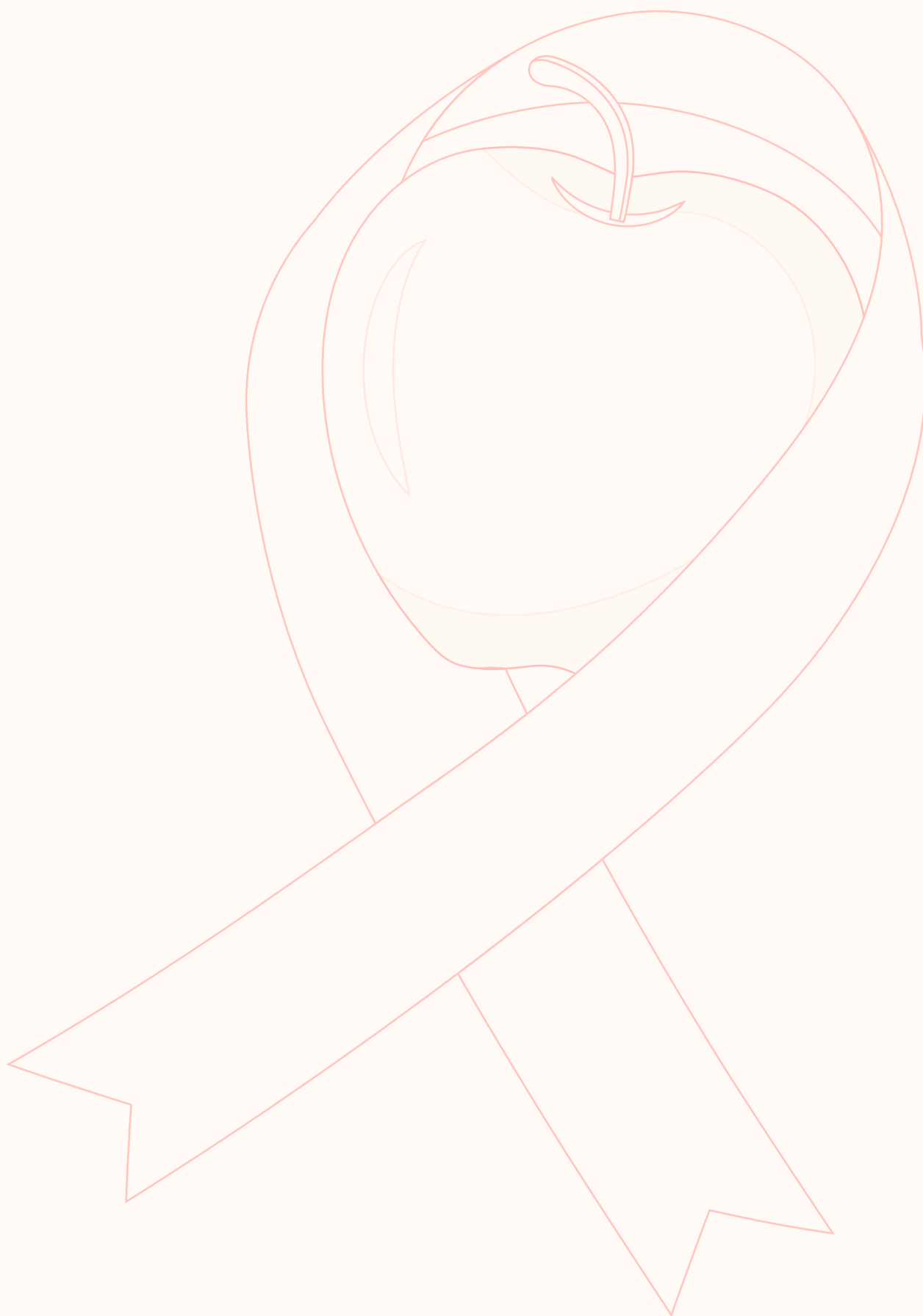
Xícara de Chá

ANEXO C

ALIMENTOS COMUNS DA CULTURA SERGIPANA PARA VOCÊ APROVEITAR MELHOR A SUA ALIMENTAÇÃO

- banana;
- abacate;
- laranja;
- mamão;
- macaxeira;
- côco;
- manga;
- coentro;
- tomate;
- tamarindo;
- graviola;
- maracujá;
- caju;
- jaca;
- batata doce;
- pitanga;
- umbu;
- jenipapo;
- seriguela;
- carambola.





ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

Esse e-book foi composto com as famílias tipográficas PNM Caecilia e Mundial.

Foi editado pela Editora FUNESA e publicado digitalmente em formato PDF.

Aracaju — Sergipe — Brasil

2021

