



ONCOSINAI
Centro de Oncologia Monte Sinai



CARTILHA NUTRICIONAL

*do paciente em
tratamento oncológico*



Este material foi desenvolvido por Bruna Quirino, Gabriela Peixoto e Laryssa Brum ao final do programa de estágio com a supervisão da **Nutricionista Oncológica Henriqueta Van Keulen sob registro CRN 9 9108 e da Dra. Christiane Maria Meurer Alves como responsável técnica e o CRM 26945.**

ÍNDICE

- 1.Introdução
- 2.O que é o câncer?
- 3.Projetos do câncer.
- 4.Mitos sobre o câncer.
- 5.Principais fatores de risco.
- 6.Quais alimentos escolher?
- 7.Quais alimentos devem ser priorizados?
- 8.Quais alimentos devem ser evitados?
- 9.Higienização dos alimentos.
- 10.Dicas de alimentação no imediato pré e pós
sessão de quimioterapia.
11. Hidratação
- 12.Atividade física.
- 13.Qualidade do sono e o consumo de triptofano.
14. Alimentos facilitadores do Sono.
- 15.Receitas.
- 16.Referências.

1. INTRODUÇÃO



Este e-Book foi criado especialmente para você, que está enfrentando o desafio do tratamento oncológico. Nosso objetivo é fornecer informações claras que possam ajudá-lo a compreender melhor sua jornada.

Aqui, você encontrará orientações sobre cuidados com a saúde, dicas para lidar com efeitos colaterais, além do apoio nutricional, práticas para promover o bem-estar e algumas sugestões de receitas.

Sabemos que cada experiência é única, e esperamos que este material sirva como um recurso para você e seus familiares.

Juntos, podemos tornar essa caminhada um pouco mais leve e cheia de esperança.

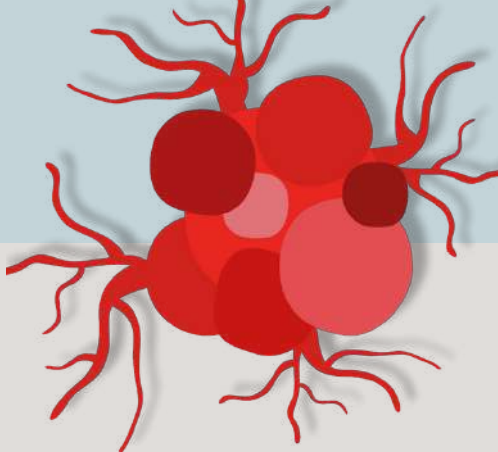
Este material foi desenvolvido por Bruna Quirino, Gabriela Peixoto e Laryssa Brum ao final do programa de estágio com a supervisão da nutricionista Henriqueta Van Keulen sob registro CRN 9 9108

.....



ONCOSINAI
Centro de Oncologia Monte Sinai

2. O QUE É O CÂNCER?



O câncer é um conjunto de mais de 100 doenças que se caracterizam por alterações no material genético e determinam o crescimento desordenado de células que podem invadir tecidos adjacentes ou órgãos distantes disseminando-se pelo corpo. É uma doença crônica não transmissível (DCNT) popularmente conhecida como uma doença que avança rapidamente, mas, normalmente, passam-se muitos anos até que uma célula cancerosa original se prolifere e dê início à doença.

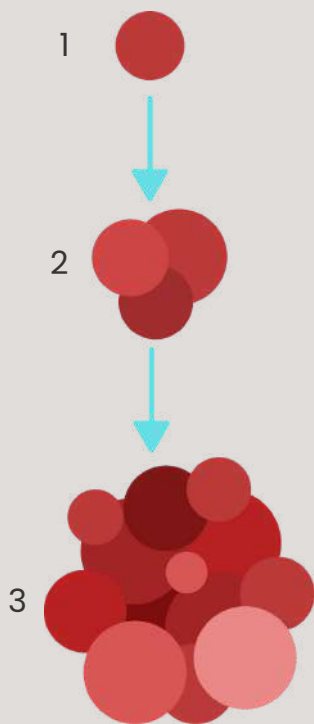
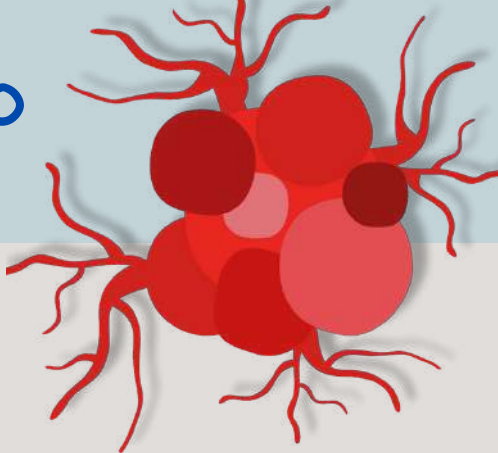
O sistema imunológico do nosso corpo elimina muitos dos fatores que provocam o câncer até certo ponto, pois o contato contínuo com esses fatores pode vencer as defesas do organismo. Por outro lado, quanto mais vulnerável estiver o sistema imunológico, menos exposição a fatores de risco é necessária para começar a manifestação da doença.

.....



ONCOSINAI
Centro de Oncologia Monte Sinai

3. ESTÁGIOS DO CÂNCER



1) O câncer inicia quando algo altera os genes de uma célula que fica predisposta a desencadear o câncer.

2) Uma célula precisa de uma segunda exposição a fatores carcinogênicos para se multiplicar e formar um tumor, processo que pode levar anos. A remoção desse agente muitas vezes pode interromper o desenvolvimento do câncer.

3) Quando a multiplicação das células tumorais se torna irreversível, o paciente enfrenta a progressão da doença.



ONCOSINAI
Centro de Oncologia Monte Sinai

4. MITOS SOBRE O CÂNCER



O câncer passa de pai para filho?

Não, mas algumas características genéticas podem tornar certas pessoas mais vulneráveis a agentes cancerígenos. Conhecer o histórico familiar de câncer nas gerações anteriores é fundamental.

O câncer é contagioso?

Não há formas de contágio, você pode conviver diariamente com um paciente com câncer, não irá passar a doença para você.

O câncer não tem cura?

Não, pois boa parte dos casos são curáveis se detectados e tratados desde o início.



ONCOSINAI
Centro de Oncologia Monte Sinai

4. MITOS SOBRE O CÂNCER



Todo tumor é um câncer?

Não, alguns tumores, chamados benignos, não se desenvolvem como o câncer. Diferente dos malignos, que invadem tecidos e podem se espalhar, os tumores benignos crescem de forma controlada e geralmente não representam um risco grave à saúde, embora possam causar algum tipo de desconforto dependendo da sua localização.

Apenas pessoas mais velhas desenvolvem câncer?

Não, embora a idade seja um fator de risco importante para muitos tipos de câncer, a doença pode afetar pessoas de todas as idades, incluindo crianças e jovens adultos. Fatores como genética, estilo de vida e exposição a agentes carcinogênicos estão relacionados ao desenvolvimento do câncer, independentemente da idade.



ONCOSINAI
Centro de Oncologia Monte Sinai

5. PRINCIPAIS FATORES DE RISCO



- Poluição química

Substâncias químicas presentes no ambiente podem ser carcinógenas (benzeno, formaldeído e amianto) ou seja, capazes de causar alterações no DNA que levam à formação de tumores.

- Uso de álcool

O álcool pode estar associado ao surgimento do câncer por várias razões: carcinogenicidade, dano ao DNA, inflamação, alterações hormonais, interferência na absorção de nutrientes e outros.

- Alimentação inadequada

A alimentação inadequada pode estar associada ao surgimento de câncer por várias razões: deficiência de nutrientes, alto consumo de alimentos ultraprocessados – contendo aditivos químicos, gorduras saturadas e trans favorecendo a obesidade, também um fator de risco ao desenvolvimento de câncer, inflamação, impacto na microbiota intestinal entre outros. Entretanto, vale ressaltar que **nenhum alimento isoladamente é capaz de causar ou curar o câncer**. O contexto da sua alimentação como um todo, deve ser analisado por um nutricionista.



5. PRINCIPAIS FATORES DE RISCO



- **Tabagismo**

O fumo de tabaco contém mais de 7.000 substâncias químicas, incluindo benzeno, formol e nitrosaminas, que podem danificar o DNA e favorecer o desenvolvimento de células cancerosas. O tabagismo é a principal causa do câncer de pulmão e está associado a outros tipos de câncer, como boca, garganta, esôfago, bexiga, pâncreas e rim.

- **Inatividade física**

A falta de atividade física contribui para o ganho de peso e obesidade, fatores de risco para vários tipos de câncer, como mama, cólon e endométrio. Além disso, a inatividade pode causar desequilíbrios hormonais, inflamação e piora do metabolismo e do sistema imunológico. Manter-se ativo é essencial para a saúde.

- **Radiação**

A radiação pode causar danos diretos ao DNA das células, resultando em mutações que podem levar ao surgimento de células cancerosas.



5. PRINCIPAIS FATORES DE RISCO



- Exposição solar excessiva

A exposição solar excessiva está relacionada ao surgimento do câncer, especialmente câncer de pele, por várias razões: radiação UV, queimaduras solares, imunossupressão entre outros, e está associada a vários tipos de câncer de pele, incluindo carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular e melanoma. Indivíduos de pele clara, cabelos ruivos ou loiros e sardas têm um risco maior de desenvolver câncer de pele devido à menor quantidade de melanina.

Por esses fatores, é importante adotar medidas de proteção, como usar protetor solar, roupas adequadas e evitar a exposição solar intensa

- Prática sexual sem proteção

A prática sexual sem proteção pode estar relacionada ao surgimento de câncer por ISTs (infecções sexualmente transmissíveis) como HIV e HPV. O HPV, em particular, está associado ao desenvolvimento de câncer cervical, anal e orofaríngeo. Portanto, o uso de proteção, como preservativos, é fundamental.



6. QUAIS ALIMENTOS ESCOLHER?



Ter uma boa alimentação é essencial e muito importante, principalmente se você recebeu o diagnóstico de câncer, pois tanto a doença quanto os tratamentos podem mudar a maneira como você se alimenta e absorve os nutrientes.

A Nutrição tem muito a contribuir para o sucesso do seu tratamento, buscando aliviar por meio da alimentação, alguns dos sintomas desagradáveis que podem surgir ao longo da radio ou quimioterapia, por exemplo, e adequar as necessidades energéticas de acordo com a situação atual considerando a individualidade de cada um.

Prefira o consumo de alimentos de verdade, como frutas, vegetais, legumes, hortaliças e evite o consumo de alimentos ultraprocessados como os embutidos, defumados, refrigerantes, a frequência do consumo de frituras entre outros.

.....



ONCOSINAI
Centro de Oncologia Monte Sinai

GRUPO DE ALIMENTOS	PODE	NÃO DEVE
Leite e derivados	Todos os produtos desde que sejam pasteurizados. Caso tenha intolerância, use produtos sem lactose	Leite da roça
Ovos	Somente se forem bem cozidos (gema e clara espessos)	Crus ou mal passados
Carnes	Todos os tipos, desde que sejam bem cozidas	Carne mal passada, defumados e embutidos, frutos do mar (camarão, ostra, peixe cru)
Leguminosas	Feijões, lentilhas, grão de bico, quinoa e ervilha. Todos bem cozidos e de boa procedência	Soja
Vegetais	Bem cozidos ou frescos e higienizados, ervas e especiarias, molho de tomate caseiro (feito na hora)	Vegetais crus não higienizados, saladas e molhos prontos de restaurantes
Cereais e pães	Pães, biscoitos, pipoca, massas bem cozidas, grãos de boa procedência (aveia, linhaça, granola)	Produtos de padaria e pastelaria (salgados fritos, assados e folhados, empanados, tortas salgadas e doces)
Gorduras	Óleo de coco, azeite, manteiga	Gordura animal, margarina e maionese
Frutas	Sucos naturais, frutas cruas (bem lavadas e higienizadas), nozes, amêndoas e castanhas	Frutas não lavadas, sucos de pacotinho e prontos, de caixa
Bebidas	Água de coco natural ou de caixa, chás claros, café, água filtrada	Água não filtrada, bebida alcoólica, refrigerante, água de coco de ambulante
Doce ou açúcar	O mínimo possível, esporadicamente. Não substitua o açúcar por adoçante sem necessidade	Doces de procedência duvidosa
Outros	Geléias, produtos industrializados de preferência orgânicos	Alimentos crus ou não pasteurizados, produtos caseiros de procedência duvidosa e alimentos não recomendados pelo nutricionista

EM CASO DE:	O QUE FAZER?
Falta de apetite	• Fracionar as refeições em pequenas quantidades ao longo do dia • Consumir alimentos preferidos, principalmente os mais calóricos, como: ovo, iogurte, carne, queijos, peixe, leite, chocolate • Evitar cobrança excessiva de ingestão alimentar
Alteração do paladar e odor	• Enxaguar a boca com bicarbonato antes das principais refeições (150 ml de água, 1 colher de café de bicarbonato, gotas de limão se não tiver mucosite) • Ingerir bastante líquido para eliminar o gosto estranho da boca • Variar o modo de preparo dos alimentos: cozido, assado, etc
Boca seca	• Ingerir líquidos ao longo do dia (sucos de limão, laranja, etc) • Utilizar água saborizada com hortelã, gengibre, laranja, limão • Temperar a comida com gotas de limão, ervas desidratadas
Feridas na boca (mucosite)	• Evitar consumir alimentos ácidos como: frutas ácidas, molho de tomate, pimenta, excesso de açúcar ou sal, alimentos crus, muito quente ou muito frio, bebida alcoólica e refrigerante • Preferir alimentos líquidos, pastosos, macios à temperatura ambiente. • Caso esteja com diabetes, opte por produtos doces que sejam dietéticos
Enjôos e vômitos	• Comer pequenas porções ao longo do dia • Preferir alimentos mais secos como: torradas, biscoitos de sal, e alimentos ácidos se não tiver mucosite • Não ingerir líquidos durante as refeições • Evitar alimentos muito temperados, gordurosos ou doces • Comer devagar, mastigar bem e consumir à temperatura ambiente
Diarréia	• Evitar: café, leite, iogurte, queijos, chocolate, laranja, mamão, ameixa, abacate, coco, castanhas, temperos fortes • Preferir: chás claros, torradas, macarrão sem molho, carnes magras cozidas e sem pele, maçã e pêra sem casca • Ingerir em média 3 L de líquidos ao dia para evitar desidratação
Constipação	• Evitar: banana, goiaba, maçã, farinha branca, macarrão, doces e temperos fortes • Preferir: chás claros, produtos integrais, mamão, ameixa preta, abacate, iogurtes, aveia, vegetais • Ingerir em média 3 L de líquidos ao dia, devido o aumento da ingestão de fibras

7. QUAIS ALIMENTOS DEVEM SER PRIORIZADOS?



- *In natura*

São aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais sem sofrer modificações após deixarem a natureza.

Exemplos: frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos.

- Minimamente processados

São alimentos *in natura* que passam por determinados processos, tais como a remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fermentação, pasteurização ou congelamento. Esses alimentos não recebem adição de açúcar, sal, óleos e gorduras;

Exemplos: arroz, feijão, frutas secas, castanhas, nozes, amêndoas, leite pasteurizado UHT ou em pó, iogurte sem adição de açúcar, café, carnes de gado, aves e pescados frescos congelados ou resfriados, dentre outros.



ONCOSINAI
Centro de Oncologia Monte Sinai

8. QUAIS ALIMENTOS DEVEM SER EVITADOS?



- Processados

São alimentos *in natura* ou minimamente processados que recebem adição de açúcar, sal ou óleo a fim de aumentar o tempo de validade do produto;

Exemplos: conservas de palmito, ervilhas, cenoura, extrato ou concentrado de tomate, frutas em calda ou cristalizadas, sardinha e atum enlatados, carne seca e toucinho, queijos, dentre outros.

- Ultraprocessados

São formulações industriais a base de ingredientes derivados de alimentos como os óleos, gorduras, amido modificado ou feitos em laboratório, como os corantes, conservantes, realçadores de sabor;

Exemplos: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, barras de cereal, margarina, sucos de pozinho, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, temperos instantâneos, dentre outros.

9. HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS



.....

Alimentos como frutas, legumes e hortaliças devem ser bem higienizados, tendo em vista que esses alimentos podem ser consumidos crus. A correta higienização elimina os microorganismos patogênicos e os parasitas, prejudiciais à saúde ³.

Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:

- 1) Selecionar o alimento, retirando as folhas, partes e unidades já deterioradas;
- 2) Lave inicialmente em água corrente os vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- 3) Colocar de molho de 10 a 15 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na proporção de 1 colher de sopa para 1 litro de água;
- 4) Enxaguar em água corrente os vegetais folhosos folha a folha, e as frutas e legumes um a um;

10. DICAS DE ALIMENTAÇÃO NO IMEDIATO PRÉ E PÓS SESSÃO DE QUIMIOTERAPIA.

• Pré-quimioterapia:

1. Sempre se alimente antes de ir para a sessão, pois pode demorar.
2. O ideal é, de pelo menos, uma hora antes do início da sessão.
3. Priorizar um reforço calórico e proteico da alimentação.
4. Priorizar fontes variadas de frutas, verduras e legumes.
5. Atenção à ingestão de líquidos adequadamente.



• Pós-quimioterapia:

1. Após a ingestão de líquido várias vezes ao dia em pequenas quantidades para evitar enjoos.
2. Aumentar o fracionamento das refeições e priorizar preparações mais leves e comer mais lentamente.
3. Evitar os ultraprocessados, pois eles podem prejudicar a sua digestão.
4. Evitar sentir fome, ela pode contribuir para o aparecimento de enjoo.
5. Não tente ingerir seus alimentos favoritos com tiver com enjoo, pois isso pode contribuir para uma possível aversão a eles.

.....

11. POR QUE É IMPORTANTE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?



A prática regular de atividade física está relacionada a diversos benefícios para o organismo:

- Melhora da qualidade de vida e disposição;
- Manutenção da massa muscular e peso saudável;
- Redução do tempo de trânsito intestinal;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Ajuda a manter os hormônios em níveis estáveis;
- Redução do risco de doenças crônicas;
- Diminui os níveis de estresse, ansiedade e depressão.

OBS: Neste momento, é importante exercer a atividade física de forma moderada e com o auxílio de um profissional da área.

Há evidências de que níveis mais elevados de atividade física após o diagnóstico podem estar associados a maiores taxas de conclusão da quimioterapia conforme prescrição médica.

12. HIDRATAÇÃO LÍQUIDOS



- A hidratação (consumo regular e adequado de líquidos) é mais uma **condição importante** para a sua **saúde e bem-estar** durante os tratamentos.
- A água participa de diversos processos químicos no organismo, mantendo equilíbrio das funções corporais, ajudando no **transporte dos nutrientes**, na **eliminação de substâncias nocivas** e na regulação da **temperatura corporal**.



Além de auxiliar na **redução da toxicidade** causada pelo tratamento.

- Sintomas como enjoo e paladar alterado podem desestimular o consumo da água. Nesses casos, você deve aumentar o consumo de diferentes tipos de líquidos como uma estratégia para manter seu corpo bem hidratado.
- Em casos de **diarreia e vômito**, é imprescindível que você aumente o **consumo de líquidos** para evitar a **desidratação**.

12. HIDRATAÇÃO LÍQUIDOS



- Vale lembrar que a hidratação adequada ajuda a manter o seu organismo mais preparado para que você lide com as possíveis alterações provocadas pelos tratamentos, como constipação, febre, fadiga e ressecamento de pele e boca.
- A água e outros líquidos devem ser consumidos preferencialmente nos intervalos das refeições, para não comprometer o consumo dos alimentos.
- São exemplos de alternativa à água: água de coco*, refrescos de frutas, bebidas isotônicas (de preferência para as que não possuem corantes ou sabores como limão), água aromatizada. Outra dica é consumir frutas ricas em água, como o abacaxi, a laranja, a melancia e a tangerina, por exemplo.



***obs:** atenção a qualidade da água de coco – prefira consumir direto da fruta, evite comprar de carrinho de água de coco – não sabemos sobre a higienização e também evite água de coco industrializada.



13. QUALIDADE DO SONO E CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM TRIPTOFANO

Uma boa noite de sono é **essencial** para a saúde de todos, mas para quem está em tratamento contra o câncer, ter um sono de qualidade pode fazer uma grande diferença na **recuperação** e na **disposição** do dia a dia.

O sono profundo ajuda o corpo a se recuperar e fortalecer o sistema imunológico, aspectos importantes durante o tratamento.

Sabemos que a alimentação tem um papel importante no sono e que o **triptofano** - aminoácido essencial encontrado em alimentos como leite, grão de bico e banana, pode ajudar o corpo a relaxar e dormir melhor.

Neste capítulo, você vai descobrir como incluir alimentos ricos em triptofano pode beneficiar seu sono e melhorar sua qualidade de vida.

.....



ONCOSINAI
Centro de Oncologia Monte Sinai

13. QUALIDADE DO SONO E CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM TRIPTOFANO

- **30% a 60%** dos pacientes com câncer são afetados pela insônia,
- **23% a 46%** sobreviventes ou em tratamento de **câncer de mama**.
- **A fadiga diurna** é uma consequência da insônia, principais queixas para interrupção do tratamento.

MELATONINA

Hormônio produzido pelo nosso corpo

benefícios da suplementação:

- Preventiva do CM (câncer de mama;
- Ansiolítico, antidepressivo e analgésico durante o tratamento;
- Indução e manutenção do sono;
- Reduz a toxicidade de agentes quimioterápicos;
- Apresenta segurança no seu uso.

TRIPTOFANO

Aminoácido essencial

benefícios do uso:

- Anteceder o neurotransmissor serotonina;
- Desempenha papel importante na regulação da fadiga e do sono;
- Controla o humor, a atividade motora e funções cognitivas.

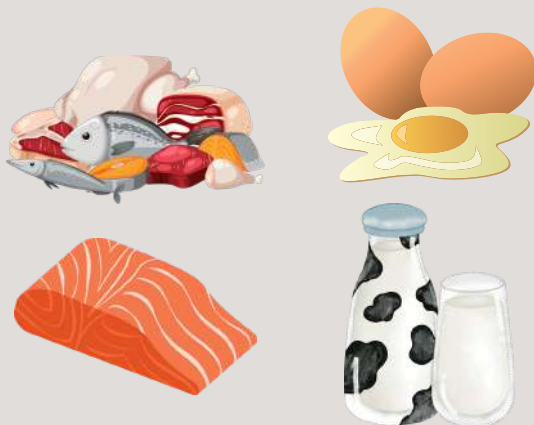
UMA BOA NOTÍCIA É QUE: CONSEGUIMOS ESSES DOIS IMPORTANTES COMPONENTES DO SONO ATRAVÉS DA:

ALIMENTAÇÃO!

14. ALIMENTOS FACILITADORES DO SONO

- Alimentos de origem animal:

Ovos, peixes, carnes, leite animal – altas concentrações de melatonina e triptofano.



- Alimentos de origem vegetal:

Frutas, cereais e oleaginosas. Altas concentrações de melatonina e triptofano. Consumo está associado a melhor qualidade do sono



14. ALIMENTOS FACILITADORES DO SONO

Como acrescentar esses alimentos no dia-a-dia?

Frutas:

- Kiwi;
- Cerejas ou uvas roxas ou frutas vermelhas ao longo do dia;
- Suco natural de cerejas na rotina;
- Suco de uva integral;
- Banana;
- Suco natural de folhas de alface, laranja, abacaxi e cerejas congeladas.



Oleaginosas e Cereais:

- Nozes ou amêndoas ou avelãs ou castanha do Pará;
- Aveia;
- Granola.

Vegetais:

- Vegetais verdes escuros (brócolis, couve, espinafre, almeirão, taioba, mostarda).



Proteínas:

- Carne vermelha magra (patinho moído, músculo sem gordura, filé mignon, lagarto...);
- Filé de frango;
- Peixe gorduroso (atum, salmão);
- Leite.

OBS: As quantidades exatas e a distribuição desses alimentos ao longo do dia na sua rotina alimentar, deve ser realizada pelo seu Nutricionista.

RECEITAS

Panqueca de banana



Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/4 de xícara de leite desnatado ou vegetal (amêndoa, soja, etc.)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Uma pitada de sal
- Óleo de coco ou azeite para untar a frigideira

Modo de preparo:

1. **Preparo da massa:** Em um bowl, amasse bem a banana com um garfo até formar um purê. Adicione o ovo e misture até incorporar. Acrescente a aveia, o leite, o fermento, a canela e o sal. Mexa bem até obter uma massa homogênea.
2. **Cozimento:** Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com óleo de coco ou azeite. Com a ajuda de uma concha, despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando discos de pancake.
3. **Cozinhe de ambos os lados:** Deixe as panquecas cozinarem por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, ou até que estejam douradas e cozidas por dentro. Repita o processo com o restante da massa.
4. **Servir:** Sirva as panquecas quentinhas. Elas podem ser acompanhadas por uma colher de iogurte natural, frutas frescas (como morangos ou mirtilos), ou um fio de melado de cana (opcional para quem deseja um toque adocicado e natural).

RECEITAS

Risoto de abóbora com carne



Ingredientes

- 1/2 unidade de abóbora cabotian
- 100g de acém em cubos ou moído
- 250g ou 1/4 do pacote de arroz arbóreo
- 1/2 colher de sopa cheia ou 16g de manteiga
- 2 dentes ou 6g de alho
- 1 cebola média ou 70g
- 1 cenoura grande ou 120g
- 1/2 molho de cebolinha ou 25g
- Sal, páprica defumada e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

1. **Cozimento da abóbora:** Em uma panela com água fervente adicione a abóbora já picada e descascada e deixe-a até cozinhar, ficar macia. Reserve o caldo e retire a abóbora picada. Bata a abóbora em um mixer ou liquidificador e reserve;
2. **Preparo do caldo:** Em outra panela com água fervente, adicione a cenoura, a cebolinha e a cebola picada, deixe os legumes cozinhando aproximadamente 20 min ou até que os legumes reduzam;
3. **Preparo do risoto:** Em outra panela, acrescente: manteiga e alho, até dourar e acrescente o arroz arbóreo. Adicione aos poucos os caldos, de legumes e de abóbora no arroz, mexa cuidadosamente até incorporar e cozinhar por completo;
4. **Cozimento da carne:** Em uma panela de pressão, adicione a cebola, alho e a carne, tempere à gosto e mexa até dourar. Acrescente água até cobrir a carne, após cozinhar na pressão, desfie a carne;
5. **Finalização:** Depois de todas etapas prontas, adicione o creme de abóbora no risoto e a carne desfiada.

RECEITAS

Crepioca



Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres niveladas de goma de tapioca
- Uma pitada de sal
- Óleo de coco ou azeite para untar a frigideira

Modo de preparo:

1. **Preparo da massa:** Em um bowl, quebre o ovo e acrescente a goma de tapioca, misture até que fique uma massa homogênea e acrescente uma pitada de sal. Se desejar, salpique um pouco de queijo ralado, o sabor ficará semelhante ao de pão de queijo
2. **Cozimento:** Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte levemente com óleo de coco ou azeite. Despeje a massa e tampe a frigideira.
3. **Cozinhe ambos os lados:** Deixe a massa cozinhar por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, ou até que esteja dourada.
4. **Servir:** Sirva a crepioca ainda quente. Ela pode ser recheada com frango desfiado, creme de ricota, atum ralado ou até mesmo um patê de ervas.

RECEITAS

Sopa de cenoura e batata



Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 xícara de chá de batata picada
- 1/2 xícara de chá de cenoura picada
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de sopa de cheiro verde picado

Modo de preparo:

1. **Cozimento:** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a batata e a cenoura e refogue bem. Acrescente 3 xícaras de chá de água e o sal. Deixe ferver até que a batata e a cenoura estejam bem cozidas.
2. **Preparo:** Em um liquidificador, bata os legumes com a água e volte para a panela em fogo baixo, mexa até levantar fervura.
3. **Servir:** Sirva a sopa com cheiro verde e demais especiarias a sua escolha. Acrescente uma fonte proteica à essa preparação, como: frango em cubos ou desfiado, carne moída, músculo entre outros cortes.

Atenção: Se desejar, você também pode escolher outros legumes para fazer a sopa e variar os sabores.

RECEITAS

Smoothie de morango



Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural desnatado ou meia xícara de leite
- 8 morangos congelados

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes ate atingir a consistência desejada. Sirva

Atenção: Se desejar, você também pode acrescentar a pasta de amendoim ou o amendoim moído na preparação.



RECEITAS

Águas aromatizadas



Água aromatizada de hortelã com limão Tahiti ou Siciliano

Ingredientes

- 10 folhas de hortelã
- 1 limão siciliano ou 2 limões tahiti em rodellas com casca
- 1 litro de água filtrada

Modo de preparo:

Macere as folhas de hortelã já dentro do recipiente que irá misturar a água, adicione o limão fatiado, e por último a água, mexa bem e deixe descansar de 1 a 3 horas para acenturar o sabor.

Água aromatizada de gengibre com laranja.

Ingredientes

- 4 rodellas de laranja com casca
- 3 fatias finas de gengibre fresco
- 1 litro de água filtrada.

Modo de preparo:

Coloque dentro do recipiente que irá misturar a água, a laranja fatiada e o gengibre fatiado, e por último a água, mexa bem e deixe descansar de 1 a 3 horas para acenturar o sabor.

O gengibre é um grande aliado para sintomas como enjoo!



RECEITAS

Frescor de limão



Ingredientes

- 125 g de ricota esfarelada
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara
- Suco de 2 limões

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata a ricota com meia xícara de chá de água. Acrescente o leite, o açúcar demerara e o suco de limão. Bata até incorporar bem os ingredientes. Distribua em copinhos e leve para gelar por pelo menos 2 horas. Sirva.

RECEITAS

Panquecas coloridas



Ingredientes

- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1/2 xícara de chá de leite de vaca ou leite vegetal
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de espinafre cru
- 1 colher rasa de café de sal

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e assar os discos em uma frigideira antiaderente.

Recheio: frango desfiado com palmito, carne moída, legumes refogados, etc.

Atenção: Se desejar, você também poderá variar os legumes (couve, cenoura..) para fazer a massa da panqueca.

RECEITAS

Muffin de Legumes



Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara cheia de legumes cozidos picados em cubos (abobrinha, chuchu, berinjela, ou outro de sua preferência)
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou farelo de aveia
- Mussarela de búfala a gosto ou outro queijo
- Folhas de espinafre picadas a gosto (opcional)
- Sal e temperos a gosto
- 1 colher de chá de fermento químico

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes, exceto o fermento químico, em um recipiente e mexa até ficar homogêneo. Acrescente o fermento e mexa devagar. Despeje a massa em uma forma de muffins (se preferir, use uma forma pequena normal) e asse em forno médio (170- 200c graus), por 15 a 20 minutos.

RECEITAS

Suco Facilitador do Sono



Ingredientes

- 5 folhas médias de alface
- 1 laranja inteira sem casca média
- 1 fatia pequena de abacaxi
- 5 unidades de *cerejas ou frutas vermelhas congeladas.*

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes higienizados no liquidificador com 250ml de água.
2. Tome sem coar!

zzzz

RECEITAS

Mingau facilitador do sono



Ingredientes

- 200ml de leite (pode ser leite de sua preferência, como de vaca ou vegetal)
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó (sem açúcar)
- 1 banana nanica madura
- 15g de oleaginosas (como castanhas, nozes ou amêndoas)
- Açúcar de coco (opcional, a gosto)

Modo de preparo:

- Em uma panela média, coloque o leite e leve ao fogo baixo.
- Quando o leite estiver quente, adicione a aveia e o cacau em pó. Mexa bem até que a mistura comece a absorver, o que deve levar cerca de 3-5 minutos. Se um mingau mais cremoso, adicione mais leite aos poucos.
- Banana - você pode amassar e misturar no mingau ou cortar em rodela e colocar em cima.
- Pique as oleaginosas em pedaços pequenos (ou deixe inteiras, caso prefira mais crocante) e reserve.
- Finalizando o mingau :
- Quando o mingau estiver na consistência desejada, retire o fogo. Adicione a banana cortada ou amassada e as oleaginosas por cima.
- Se desejar, adoce com açúcar de coco a gosto e misture bem.
- Transfira o mingau para uma tigela e sirva ainda quente.

REFERÊNCIAS

Brasil. CGPAN/SAS/Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável, 2005.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: versão resumida. Brasília: 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br>.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, DF: 2021. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br>.

Brasil. Ministério da Saúde. Informações sobre o que é o câncer. Publicado em 31/05/2022. Atualizado em 14/07/2022.

BVS. Biblioteca Virtual em Saúde. O câncer e seus fatores de risco: o que a educação pode evitar? – 2 ed. rev. atual, 2013.

Nestlé Health Science. Receitas Nestlé.

VAN KEULEN, Henriqueta Vieira. Intervenção nutricional rica em triptofano melhora o sono profundo de mulheres no tratamento do câncer de mama . 2024. Trabalho de conclusão de curso (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Juiz de Fora, 2024.