



Câncer de mama e alimentação

Entenda como uma dieta nutritiva e equilibrada
pode te ajudar nessa jornada

+5

receitas fáceis
de fazer em casa

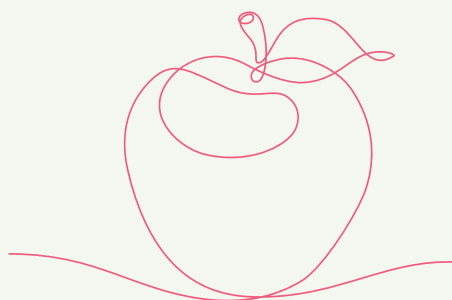
Cuidados com a alimentação melhoram qualidade de vida



Manter uma dieta nutritiva e equilibrada é uma das muitas partes de um plano abrangente de tratamento do câncer de mama avançado. Sim, porque uma boa alimentação ajuda a manter o corpo forte, capaz de lutar contra infecções e enfrentar os efeitos colaterais dos tratamentos.¹

Pensando nisso, as páginas a seguir reúnem dicas para ajudar você a planejar melhor suas refeições e a conversar sobre o assunto com seu médico e seus familiares.

É importante ressaltar, porém, que essas são orientações gerais e não dispensam a orientação de um médico e um nutricionista especializados!¹



Você é cuidador?

Esse conteúdo também pode te ajudar!

5 passos para uma alimentação saudável

Algumas orientações podem ser importantes para uma dieta mais equilibrada e valem também para quem não tem diagnóstico de câncer avançado. Veja abaixo algumas recomendações presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde:²

- 01** A base da alimentação deve ser composta de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- 02** Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos.
- 03** Limitar o consumo de alimentos processados.
- 04** Evitar alimentos ultraprocessados.
- 05** Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

Entenda o que são alimentos²...



In natura

Obtidos diretamente de plantas ou de animais, não sofreram alteração após deixarem a natureza. Exemplos: frutas, verduras, legumes, tubérculos, ovos.



Processados

Fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outro ingrediente de uso culinário para tornar os alimentos mais duráveis e agradáveis ao paladar.

Exemplos: enlatados, conservas, pães, queijos.



Minimamente processados

Passaram por limpeza, moagem, secagem, entre outros processos simples que não envolvam adição de sal, açúcar, gordura ou conservantes. Exemplos: leite “longa vida”, café, farinhas de mandioca, de milho e de trigo, macarrão.



Ultraprocessados

Feitos pela indústria em grande parte com substâncias sintetizadas ou extraídas de outros alimentos (gorduras, açúcar, amido). Exemplos: sorvetes, refrigerantes, macarrão instantâneo.



Fique de olho no rótulo!

Alimentos ultraprocessados geralmente apresentam ingredientes com nomes pouco conhecidos (como espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes) e costumam ter cinco ou mais ingredientes.

4 dicas práticas para o dia a dia³

01 | Planeje suas refeições com antecedência — converse com seus familiares e com quem cuida de você.

02 | Lembre-se de beber pelo menos 2 litros de água todos os dias.

03 | Evite: alimentos com muito sal e gordura e também as bebidas alcoólicas.

04 | Prefira: receitas com muitas verduras, frutas e legumes frescos. Eles são ricos em fibras, vitaminas e minerais, ajudam na disposição e no bom funcionamento do intestino.



Cuidados de higiene no preparo dos alimentos

Pacientes que estão fazendo tratamentos oncológicos mais fortes, como a quimioterapia, lidam com o enfraquecimento do sistema imunológico. Por isso, é importante evitar infecções — uma dieta equilibrada ajuda, mas também é preciso ter cuidado redobrado com a higiene no preparo das refeições.⁴ E vale dizer que as orientações abaixo valem para todos, inclusive para quem não tem o diagnóstico de câncer.

01 | Lave as mãos antes de manipular os alimentos e evite tossir ou espirrar sobre eles.²

02 | Em temperatura ambiente ou na geladeira, mantenha os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes fechados.²

03 | Higienize frutas, verduras e legumes em água corrente e coloque-os em solução de hipoclorito de sódio por 10 minutos. Em seguida, lave-os em água corrente mais uma vez antes de consumi-los.^{2, 3}

04 | Alimentos de origem animal: evite consumi-los crus ou parcialmente cozidos. Pacientes oncológicos podem, sim, comer ovos, peixe e carne, por exemplo. Mas é importante que eles estejam devidamente cozidos — não é recomendável gema mole ou bife mal passado, pelos riscos de infecção.^{2,5}



Lidando com os sintomas da doença e com os efeitos do tratamento³

Perda de apetite³

- **Coma porções pequenas e em intervalos menores.** Não deixe de tentar, mesmo sem apetite, pois a alimentação é importante para manter as defesas do corpo.
- **Alimentos de fácil mastigação podem ser seus aliados** – caso de sopas, mingaus e sucos com vegetais.
- **Busque variar os alimentos** e experimentar novos temperos e pratos. Converse sobre isso com seus familiares ou com quem cuida de você e planejem juntos um cardápio.

Vômitos e enjoo³

- **Lembre-se que o jejum prolongado pode acentuar esse problema.** Portanto, evite ficar muito tempo sem se alimentar.
- **Evite beber líquidos durante as refeições** ou um pouco antes de comer.
- **Alimentos muito gordurosos** (como frituras), picantes ou com muito açúcar são capazes de piorar a sensação de enjoo. Já os gelados melhoram a condição — picolés e sucos refrescantes podem ajudar.

Alterações no olfato e paladar³

- **Balas e chicletes sabor hortelã ou menta podem aliviar.** Se tiver restrição para ingestão de açúcar, prefira as versões “diet”.
- **A carne vermelha pode contribuir para a sensação de sabor metálico na boca.** Se for o seu caso, evite esse alimento.
- **Alguns alimentos ricos em zinco e cobre podem ajudar na recuperação do paladar.** Exemplos: milho, feijão, ovos, ervilha, vegetais folhosos escuros.

Boca seca³

- **Aumente a ingestão de líquidos** no decorrer do dia.
- **Prefira alimentos ricos** em caldos e molhos.
- **Em caso de afta**, evite alimentos muito salgados ou ácidos.
- **Se não houver afta**, experimente comer algumas frutas cítricas com bastante água, como laranja, abacaxi e morango. Na hora de beber água, pingue algumas gotinhas de limão.

Dor e dificuldade para engolir³

- **Evite alimentos ácidos**, picantes ou muito condimentados.
- **Prefira alimentos macios e cremosos**, como purês, por exemplo.
- **Se a dor for intensa**, prefira alimentos liquidificados e em temperatura ambiente (nem gelado, nem quente).

Mitos e Verdades...

Não dá para confiar em tudo o que se diz sobre alimentação e câncer

Mito: O açúcar faz com que o câncer se fortaleça.

Verdade: Claro que o ideal é não exagerar nos alimentos que levam açúcar refinado, mas comer um docinho ocasionalmente também não faz mal a ninguém — e não fortalece o câncer. Dê preferência a frutas e suas preparações, como uma salada de frutas, um picolé ou frutas secas.⁶

Mito: Sucos com muitas frutas e vegetais são melhores do que os alimentos *in natura* no combate ao câncer.

Verdade: Caprichar nos sucos é uma boa forma de incluir mais alimentos frescos, como frutas e vegetais, na sua dieta. Mas vale lembrar que comer os alimentos inteiros (sem processá-los para fazer suco) garante uma quantidade muito maior de fibras para o organismo.⁷

Mito: Se seu câncer está no estágio metastático, sua alimentação não importa mais.

Verdade: Uma boa nutrição é tão importante depois do diagnóstico como era antes, ou ainda mais! Comer bem pode te dar mais energia, evitar a perda de músculos, ajudar na luta contra infecções e na administração dos efeitos colaterais e das complicações do tratamento.⁸



5 Receitas nutritivas

e fáceis de fazer em casa

Filé de Peixe ao forno

Preparado dessa maneira, o peixe não fica muito gorduroso (como se fosse empanado e frito, por exemplo), tem textura macia e ganha o perfume dos temperos.



Rendimento: 2 porções



01 Ingredientes

- **2 filés de peixe** (pode ser salmão, namorado)
- **½ limão**
- **1 cenoura ralada**
- **1 cebola cortada** em fatias bem finas
- **1 alho-poró** cortado bem fininho
- **1 tomate maduro** cortado em rodela
- **Azeite** a gosto
- **Sal** a gosto
- **Papel alumínio**
- **Ervas aromáticas** como sálvia, manjerição e salsinha vão bem nesse preparo

02 Modo de preparo

- **Preaqueça o forno a 180 graus.**
- **Corte o papel alumínio** em dois quadrados grandes (com cerca de 20 centímetros cada um).
- **No centro de cada quadrado de papel alumínio**, prepare uma “cama” para o peixe com as fatias de cebola, alho-poró, a cenoura ralada e sobre ela posicione duas rodela de tomate, uma ao lado da outra. Tempere os vegetais com azeite e uma pitada de sal.
- **À parte, tempere o peixe com sal a gosto** e algumas gotas de limão.
- **Coloque o filé de peixe sobre a “cama” de vegetais**, regue com um fio generoso de azeite.
- **A erva aromática** de sua preferência pode ir junto com os vegetais ou sobre o peixe, para perfumar o preparo.
- **Feche cuidadosamente o papel alumínio** — una as pontas e dobre pressionando bem com os dedos para que não vaze o líquido do preparo. O ideal é que o papel não encoste no filé de peixe. Também é possível fazer o embrulho com papel manteiga.
- **Deixe cerca de 15 minutos no forno** preaquecido ou até o peixe estar completamente cozido (o tempo pode variar de acordo com o tamanho do filé).
- **Na hora de servir**, os vegetais são a guarnição para o peixe. Arroz e purê também vão bem.



Purê de batata com espinafre

Usando um vegetal folhoso escuro no preparo do purê, ele se torna muito mais rico em fibras e nutrientes. Dica: use os talos do espinafre, bem picadinhos, para enriquecer o refogado do arroz.



Rendimento: 4 porções

01 Ingredientes

- 6 batatas médias
- 150 ml de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 maço de espinafre
- Sal a gosto

02 Modo de preparo

- **Use apenas as folhas do espinafre**, separando-as dos talos. Lave-as e coloque-as por 30 segundos em água fervente com uma pitada generosa de sal.
- **Tire as folhas de espinafre da água** e esprema-as sobre uma peneira para tirar o excesso de líquido.
- **Você pode cortar as folhas de espinafre bem picadinhas** com a faca ou processá-las com um mixer. Reserve-as.
- **Descasque e pique as batatas.** Coloque-as em uma panela com água e uma pitada de sal e cozinhe até que fiquem bem macias.
- **Passe as batatas por um espremedor** (ou amasse bem com um garfo) e vá incorporando, aos poucos, o leite e a manteiga. Faça isso com as batatas ainda quentes.
- **Adicione o espinafre picadinho ao purê**, mexendo para que a mistura fique homogênea.
- **Dica: para um tempero a mais**, refogue o espinafre com azeite e um dente de alho bem picadinho antes de incorporá-lo ao purê.



Feijão com vegetais

Com um refogado repleto de vegetais, o feijão ganha mais nutrientes. Dica: também vale usar um pedaço de carne no preparo — evite as salgadas e processadas (como carne-seca e linguiça), prefira um pedaço de músculo bovino, por exemplo.



Rendimento: 6 porções



01 Ingredientes

- **250 g de feijão-carioca**
- **1 cebola grande** cortada em cubos pequenos
- **2 dentes de alho** bem picadinhos
- **1 cenoura ralada**
- **2 ramos de salsão** cortados em cubos
- **1 tomate** sem semente cortado em cubinhos
- **1 abobrinha** cortada em cubos pequenos
- **1 folha de louro**
- **2 colheres (sopa) de azeite**
- **Sal** a gosto

02 Modo de preparo

- **Deixe o feijão de molho por no mínimo 12 horas** – se puder, troque a água no meio desse período. Ao fim desse processo, descarte todo o líquido e cozinhe o feijão em nova água, adicionando apenas uma folha de louro. Na panela de pressão, a cocção leva cerca de 10 minutos. Em panela convencional, pode demorar 1h30.
- **Enquanto o feijão cozinha, use uma frigideira grande para fazer um rico refogado** com os vegetais. Coloque o azeite, a cebola, o alho e os outros ingredientes. Deixe refogar bem, tempere com uma pitada de sal e reserve.
- **Se optar pela panela de pressão, abra cuidadosamente** (depois que todo o vapor tiver saído).
- **Com uma concha, retire um pouco do líquido e dos grãos de feijão** cozidos e coloque na frigideira com o refogado. Pressione os grãos com uma colher, isso ajuda a engrossar o caldo.
- **Coloque a mistura do refogado na panela de feijão**, mexa bem para incorporar e experimente para acertar o sal. Deixe cozinhar mais um pouco para o caldo engrossar e pegar sabor.
- **Vai bem na companhia de arroz fresquinho!**



Sopa de abóbora com gengibre

Dica para o preparo de sopas: tenha caldos naturais congelados, isso vai garantir mais sabor e também mais nutrientes para a sua receita. Os caldos podem ser feitos só com vegetais (cenoura, salsão, cebola e pedaços de outros vegetais que você costuma usar na cozinha) ou também com pedaços de carne e de frango.



Rendimento: 4 porções

01 Ingredientes

- ½ abóbora cabotiá descascada e cortada em cubos médios
- 1 cebola em cubos grandes
- 2 dentes de alho descascados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 talo de salsão
- 1 maço pequeno de erva-cidreira (aproximadamente 4 folhas)
- Sal a gosto

02 Modo de preparo

- **Em uma panela, junte todos os ingredientes e cubra-os com água** ou com um caldo natural de sua preferência (de legumes, de frango ou de carne, por exemplo).
- **Deixe cozinhar em fogo alto** até que a abóbora fique bem macia e comece a se desfazer.
- Retire as folhas de erva-cidreira e processe a mistura (dá para usar liquidificador ou mixer) até que vire um creme.
- **Acerte o sal e a textura.** Ficou muito grossa? Adicione um pouco mais de água. Líquida demais? Deixe cozinhar com a panela destampada para apurar um pouco mais.
- Essa sopa tem uma cor linda e vai bem com pedacinhos de queijo, com uma colherada de coalhada ou com uma torrada de pão integral.

Picolé de manga com maracujá

Manga também combina com laranja — se preferir uma versão menos ácida, substitua o maracujá pelo suco de duas laranjas-lima. Mas, lembre-se, a acidez pode ser aliada para melhorar as náuseas e a boca seca, então experimente fazer misturas usando limão, morango e abacaxi, por exemplo.



Rendimento: 6 porções

01 Ingredientes

- **2 mangas** bem maduras
- **1 maracujá**



02 Modo de preparo

- **Descasque** e pique as mangas.
- **Corte o maracujá ao meio** e retire a polpa com as sementes.
- **Processe a manga com o maracujá** (usando mixer ou processador) e coloque em forminhas caseiras de picolé.

Dica: Se você não tiver forminhas próprias para isso, não se preocupe. Copinhos descartáveis de plástico e palitos de madeira também funcionam.

Referências:

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Health Professional Version. Disponível em: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-hp-pdq>. Acesso em janeiro de 2025.
2. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em janeiro de 2025.
3. INCA - Instituto Nacional de Câncer. Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos pacientes. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/cartilhas/guia-de-nutricao-para-pacientes-e-cuidadores>. Acesso em janeiro de 2025.
4. Instituto Oncoguia. Como Evitar Infecções durante a Quimioterapia? Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/infeccao/211/109/#:~:text=A%20quimioterapia%20pode%20induzir%20a,%2C%20pernas%2C%20t%C3%B3rax%20ou%20abdome>. Acesso em janeiro de 2025.
5. Abrale. Você sabe como cuidar dos alimentos? Disponível em: <https://revista.abrale.org.br/durante-cancer-cuidados-com-alimentos/#:~:text=N%C3%A3o%20existe%20exatamente%20uma%20dieta,alimentos%20para%20pacientes%20com%20c%C3%A2ncer>. Acesso em janeiro de 2025.
6. Eat Right - Oncology Nutrition, a dietetic practice of the Academy of Nutrition and Dietetics. Sugar and cancer. Disponível em: <http://www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer/>. Acesso em janeiro de 2025.
7. EatRight - Oncology Nutrition, a dietetic practice of the Academy of Nutrition and Dietetics. Juicing & Cancer. Disponível em: <http://www.oncologynutrition.org/erfc/hot-topics/should-i-be-juicing/>. Acesso em janeiro de 2025.
8. Managing Side Effects and Supportive Care – Metastatic Breast Cancer. Disponível em: <https://www.komen.org/breast-cancer/metastatic/supportive-care/>. Acesso em janeiro de 2025.

Programa Bem Estar

saude.novartis.com.br/programabemestar/

 **0800 776 6300**

(Oncologia, Hematologia e Doenças Raras)

Segunda a sexta-feira, das 8h às 20h (horário de Brasília), exceto feriados.

Material destinado exclusivamente a participantes cadastrados no Programa Bem Estar. A Novartis poderá, a seu exclusivo critério, a qualquer tempo, interromper o Programa de Pacientes mediante comunicação prévia aos participantes cadastrados. 2025 © Direitos Reservados Novartis Biociências S/A – Proibida a reprodução total ou parcial não autorizada. Produzido em Março/2025. Veeva BR-33022.

SIC - Serviço de Informações ao Cliente | sic.novartis@novartis.com - 0800 888 3003.

Consulte nosso aviso de privacidade: [Aviso de Privacidade para Pacientes, Cuidadores e Médicos - Saúde Novartis](#).



