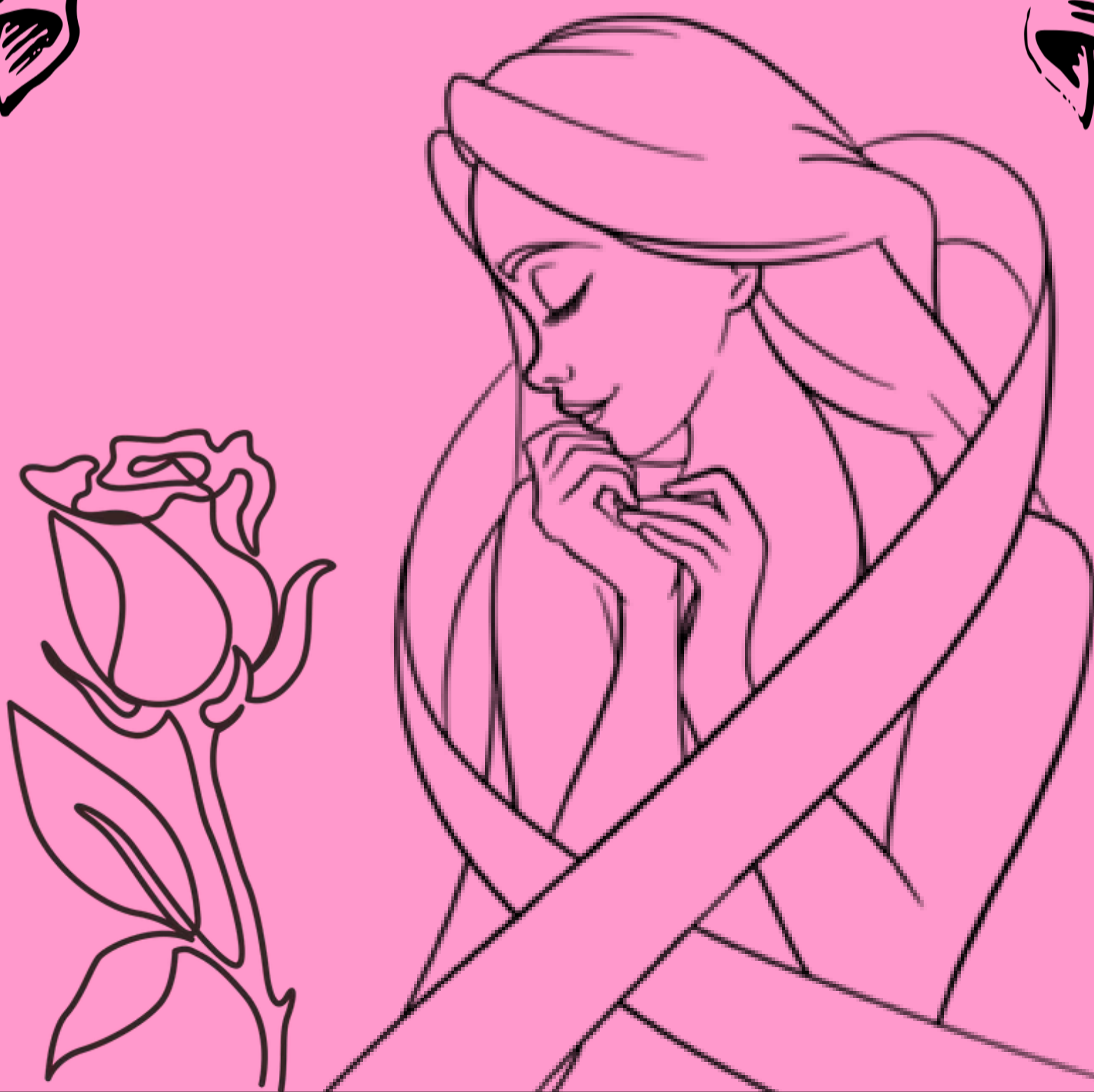


Team Marissal Ries

*Manual do
Outubro Rosa*



Câncer de Mama

A etiologia do câncer de mama é multifatorial, levando em consideração a idade da primeira menstruação (menor que 12 anos), menopausa após os 55 anos, mulheres que nunca engravidaram ou nunca tiveram filhos, primeira gravidez após os 30 anos, uso de alguns anticoncepcionais e terapia de reposição hormonal na menopausa, exposição à radiação ionizante, consumo de bebidas alcoólicas, dietas hipercalóricas, sedentarismo e predisposição genética.

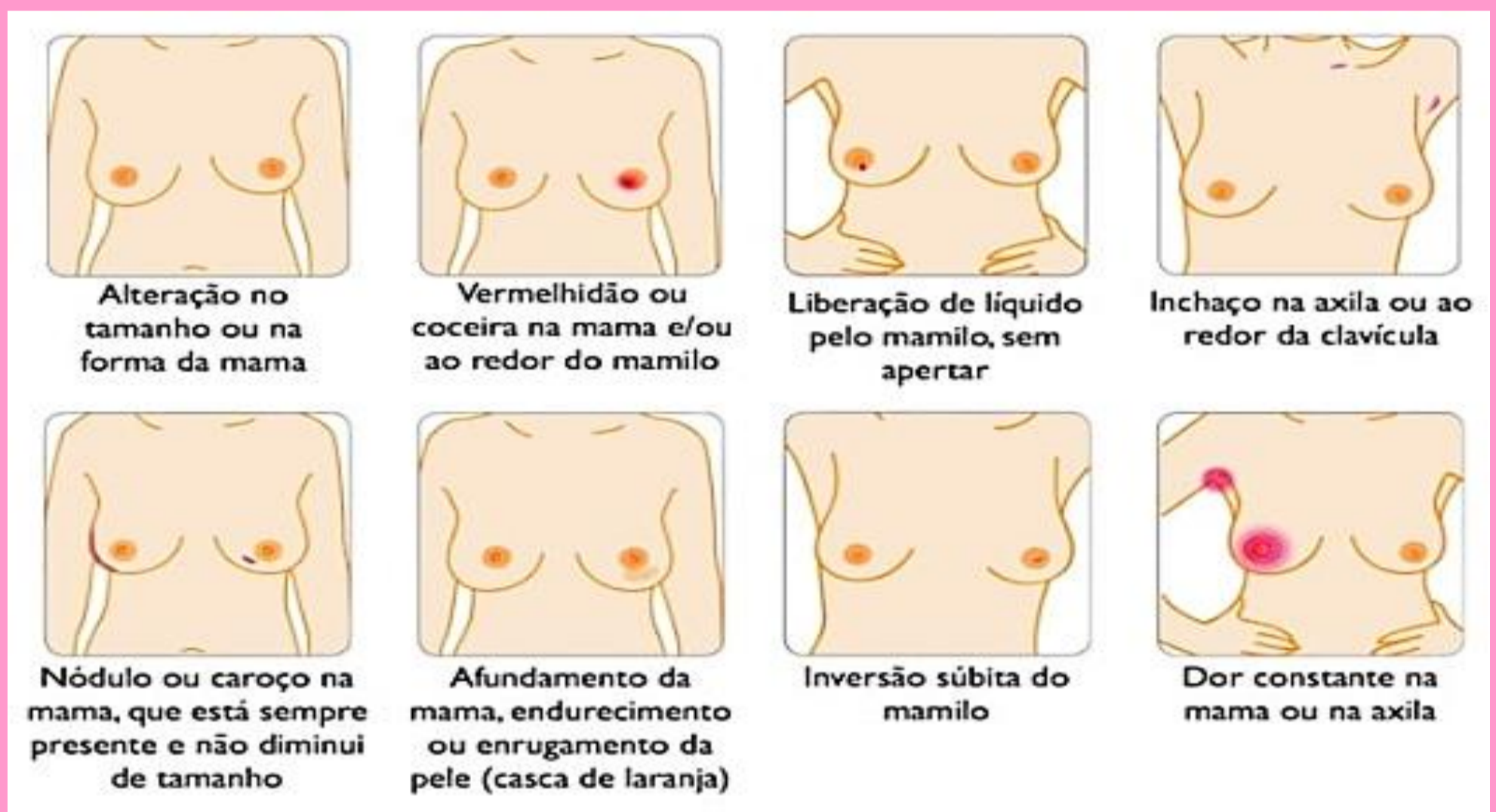
Câncer de Mama "Fatores de Risco"



De todos os fatores de risco citados, 12% de óbitos estão relacionados com obesidade e sedentarismo. A previsão é de que os casos de câncer de mama tenham um crescimento até 2022 cerca de 66.280 novos casos por ano. (estudo realizado no ano de 2017).

Sinais e Sintomas

O câncer consiste em uma doença crônica, silenciosa, com alta prevalência e mortalidade. Sabe-se que existe relação com a herança genética, entretanto fatores externos têm grande impacto no desenvolvimento cancerígeno, sendo os mais importantes o estilo de vida e os fatores dietéticos (MUNHOZ et al., 2016).



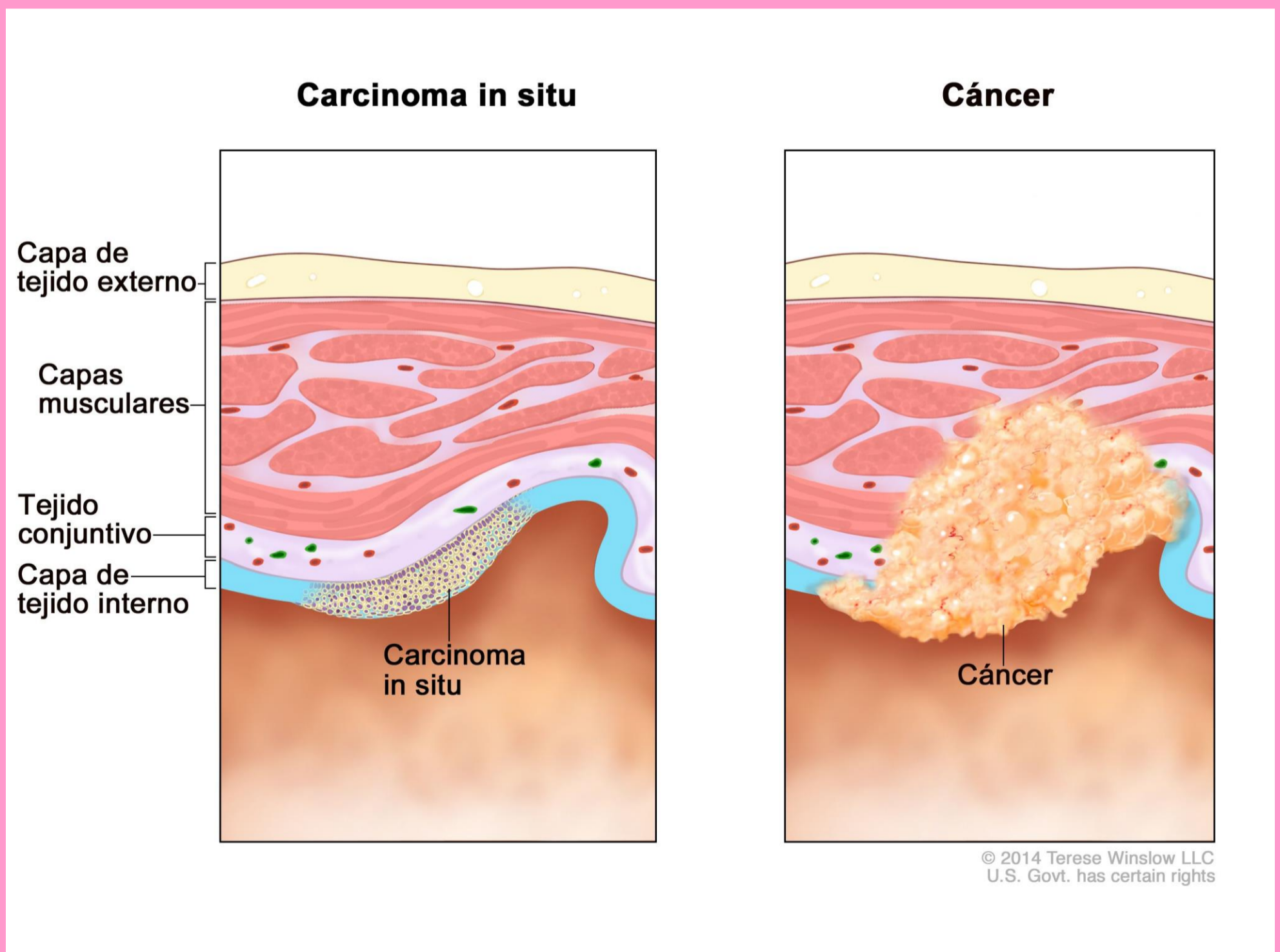
Fique Alerta!

Alguns sinais exigem atenção imediata. Se você percebeu qualquer destas alterações em suas mamas, deve procurar um ginecologista ou mastologista para avaliá-las. Aparecimento de nódulos, com ou sem dor mamária, alterações na pele da mama, como ondulações, retrações, ou aspecto "casca de laranja". Mudança na cor ou textura da pele: mais avermelhada, espessa ou ressecada, mudança no aspecto do mamilo, secreção escura ou com sangue pelo mamilo.

Mais sobre o câncer de mama

Carcinoma in situ vs. Carcinoma invasivo

O câncer é in situ quando está totalmente limitado ao seu local de origem, seja uma célula do ducto (carcinoma ductal) ou de um lóbulo mamário (carcinoma lobular). São tumores no seu estágio muito inicial, sem que haja risco de formação de metástases. Em um segundo momento, o carcinoma ultrapassa seus limites originais e se espalha para tecidos próximos. Nesse caso, dizemos que ele é invasivo.



Alimentação e sua Relação com o Câncer de Mama

A alimentação pode ser uma aliada na prevenção, mas também pode levar ao favorecimento e evolução do câncer de mama e outros cânceres.

A Unoeste, fez um levantamento e avaliação do consumo alimentar com mulheres já em tratamento em quimioterapia. Destas, 64,3% estavam acima do peso; 71,43% apresentaram deficiente consumo de vitamina A, vitamina E (78,57%) e 71% possuíam consumo inadequado de fibras. Observou-se consumo de $24 \pm 9,6$ kcal/kg/P e $0,7 \pm 0,4$ g/kg de proteína.

Conclui-se que o consumo alimentar está aquém de ser adequado e o excesso de peso ainda é prevalente nesse grupo de mulheres. É de extrema importância a elaboração de estratégias de reeducação alimentar, salientando a relevância da alimentação saudável e equilibrada para prevenção e tratamento de doenças, inclusive o câncer de mama, visando a melhora do estado nutricional, manutenção do peso saudável, contribuindo dessa forma para um bom prognóstico. Uma alimentação rica em fast food, bebidas açucaradas, bebida alcoólica e rica em carboidratos refinados, tem papel importante no aparecimento de sobre peso e obesidade, e contribuindo para o aparecimento do câncer.

Esse fato é aumentado quando associado com uma vida sedentária.

A mudança no estilo de vida está ligada à saúde e longevidade, bem como a diminuição e prevenção do surgimento de doenças, incluindo o câncer de mama.

Como deve ser uma alimentação saudável?

- Consumo mínimo de 2 litros de água, ou o cálculo de $0,35 \times$ peso corporal.
- Consumo adequado de proteínas animais e vegetais como carnes em geral, e leguminosas como feijões, ervilha, grão de bico e amendoim.
- Consumir 25 a 30 gramas de fibras ao dia, essas podem vir de cereais integrais e dos vegetais e verduras.
- Consumir carboidratos de boa qualidade, como batatas, inhame, mandioca.
- Evitar ou restringir o consumo de massas, pães, biscoitos, salgadinhos, embutidos, e alimentos ultraprocessados com inúmeros conservante de uso industrial.
- Nos últimos anos, diversos estudos buscam elucidar a dieta cetogênica como uma aliada no tratamento de diversos cânceres.

Uma nova opção de alimentação vem sendo estudada:

A dieta cetogênica é rica em gorduras boas, e pobre em glicose, isso faz com que o corpo comece a usar sua segunda fonte de energia que é a gordura, eliminando assim o uso de glicose, visto que os alimentos ricos em carboidratos, principalmente os refinados e alimentos carregados em açúcar, são vias de alimentação da célula tumoral, ou seja, favorecem o crescimento do câncer.

Apesar de obter resultados satisfatórios em alguns casos, ainda é preciso estudos mais aprofundados quanto ao assunto, mas já é comprovado em inúmeros estudos a eficácia da dieta cetogênica, para pacientes com epilepsia, neuro típicos, pessoas com diabetes, e obesidade.

Outros fatores como prevenção:

A amamentação vem sendo estudada, e com isso, foi possível chegar á conclusão de que a cada 12 meses de amamentação o risco de desenvolver neoplasia mamária (câncer de mama) é reduzido em 5%, os estudos que revelam esses dados são de relevância mundial, e são unânimes em afirmar que mulheres que não amamentaram, ou que amamentaram por pouco tempo, têm o risco aumentado em 15% de desenvolver a doença.

Os estudos mostram que a sucção do bebê e as alterações hormonais derivados da amamentação, fortalece as células do organismo, impedindo o crescimento de células de neoplasias mamárias.

Alimentação e Estilo de vida

Manejo do estresse - Diminui a liberação do cortisol, que é um hormônio gatilho de ansiedade, compulsão e depressão, e estes fatores contribuem para o surgimento de diversas doenças, não apenas do câncer em si.

Manutenção do sono - dormir 8 horas é importante e necessário, pois, é durante esse período de descanso, que também ocorre a recuperação e renovação celular, por isso, hoje muitos profissionais recomendam a higiene do sono, que consiste basicamente em: 1 hora antes de dormir se desligar das telas como celular por exemplo, ler um livro e retirada de aparelhos eletrônicos próximos da cama, ajudam a melhorar a qualidade de sono.

Exercício Físico - A prática de atividade física, vai além da boa forma, é fundamental para a manutenção da saúde como um todo. Liberação de endorfina e serotonina, ajuda no manejo do estresse, além de ter relação com a melhora do sistema imune e prevenção de doenças como o câncer.

Alimentação:

Muito mais do que se imagina, a alimentação tem papel fundamental na saúde. Alimentos ultraprocessados tem ligação direta com inúmeras doenças da atualidade, isso ocorre porque esses alimentos, são na verdade um produto alimentício, e não comida de verdade. Esse grupo carrega em sua composição alto teor de açúcares, sódio, gordura trans, aditivos químicos que são aqueles nomes estranhos, na lista de ingredientes.

Hoje a base da alimentação de grande parte da população são os alimentos ultraprocessados, com isso muitas doenças vêm ganhando espaço. A base de uma alimentação saudável é comida de verdade como: Carnes em geral, a proteína é conhecida como o tijolo de uma construção, e negligenciar o consumo adequado dela, é um fator preocupante, pois leva a pessoa a ter um ciclo de fome aumentado, e na maioria das vezes acaba optando por alimentos rápidos como fast food, ou alimentos altamente palatáveis, como bolos, doces e bebidas açucaradas. Lipídeos, ao contrário do que muito se ouve falar, as gorduras não são as vilãs, na verdade elas são necessárias para que nosso corpo possa fazer o transporte de vitaminas importantes como a vitamina D por exemplo.

Aqui é importante o consumo de boas gorduras que são aquelas encontradas no abacate, coco, oleaginosas, azeite, sementes como chia, e a gordura dos alimentos de origem animal.

Fibras e vitaminas são encontradas nas frutas, vegetais, hortaliças, leguminosas e nos cereais, são fundamentais para a manutenção da boa saúde, colaboram na prevenção do câncer, mas é importante ressaltar que nenhuma alimento sozinho consegue fortalecer a saúde de uma pessoa, o ideal é ter uma alimentação adequada e equilibrada que contenha todos os grupos alimentares.

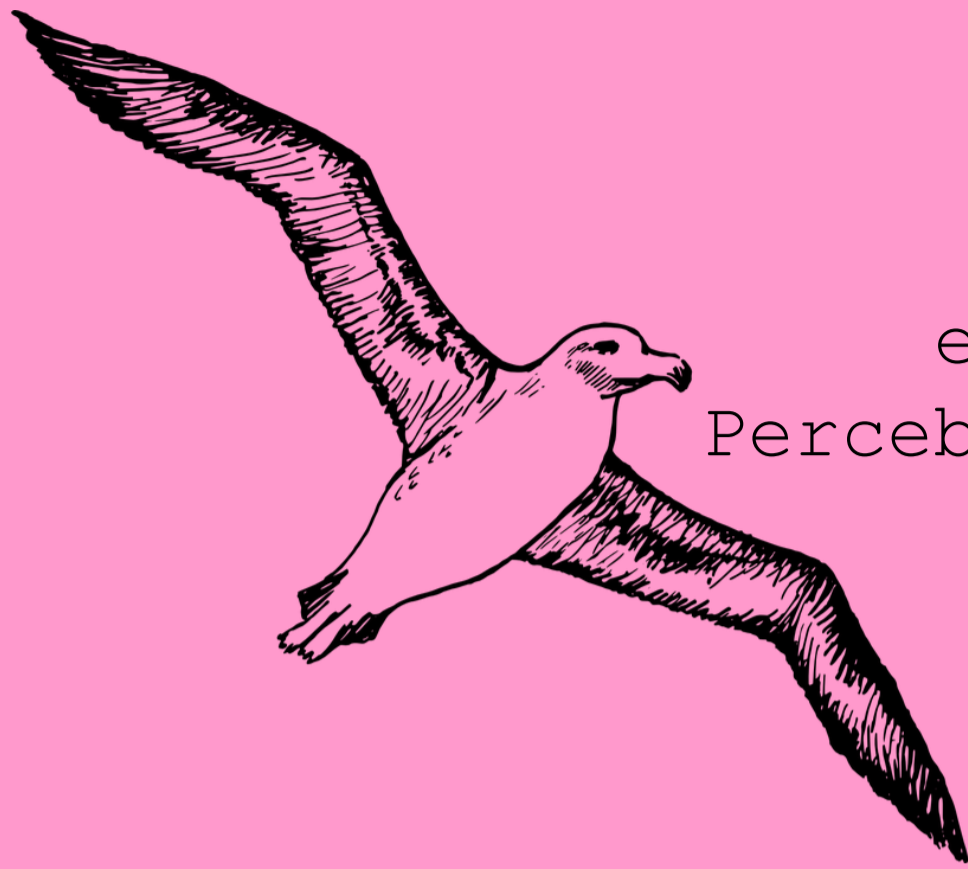
Para uma pessoa que já faz tratamento de câncer, a dieta mais indicada tem sido a dieta do mediterrâneo, que também é muito interessante por ser uma dieta anti-inflamatória, trazendo assim inúmeros benefícios, e melhorando a aderência da pessoa em tratamento.

Esse tipo de alimentação inclui azeite de oliva, frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, sementes, frutos secos e peixes, sendo também importante evitar o consumo de alimentos industrializados nocivos para a saúde, como salsichas, salgados, alimentos congelados e pré-prontos.

Dieta Mediterrânea

Os principais benefícios da dieta mediterrânea são:

- **Menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares,** câncer, diabetes e outros problemas de saúde, como Parkinson e Alzheimer;
- **Prevenir o câncer,** principalmente o de esôfago, estômago, ovário e mama;
- **Proteger o corpo da aterosclerose** e da trombose;
- **Ajudar a reduzir a dor,** a rigidez e a atividade da doença em pessoas com artrite inflamatória;
- **É uma opção mais econômica e sustentável,** já que utiliza frutos e vegetais frescos da estação;
- **Poderia prevenir o desenvolvimento de asma e rinite** alérgica, de forma precoce, em crianças;
- **É um tipo de dieta mais completa nutricionalmente,** proporcionando uma maior quantidade de vitaminas e minerais, diferentemente dos alimentos industrializados;
- **Ajuda a diminuir o peso naturalmente,** pois é uma dieta com alto teor de fibras, alimentos naturais e gorduras boas, além de melhorar o metabolismo, o que favorece o controle do peso;
- **Ajuda a variar mais a alimentação,** sendo bom para o paladar das crianças, fazendo com que seja mais fácil que elas comam legumes, verduras e saladas.



"O câncer não é o fim, ele é o início de uma grande oportunidade de autoconhecimento e valorização da vida. Percebemos como é gostoso o calor de um abraço, quanta luz há em um sorriso tímido e quão precioso é cada batida do nosso coração e quanta cura encontramos nos braços daqueles que amamos."

Colaboração:

Nutricionista Mariana Ducas

Estagiárias: Caroline e Tatiana

Outubro de 2022

