

O que fazer para reduzir o risco da recidiva do câncer de mama?



Antes de saber como prevenir é importante explicar que a recidiva ou recorrência é o retorno de um tumor que já foi tratado. Este pode voltar no mesmo local, em um local próximo a região afetada antes ou num outro local distante do inicial.

baixo consumo de frutas e hortaliças, e ainda a falta de atividade física podem ter uma ligação com a recidiva do câncer de mama. Porém, como sabemos, estes fatores podem ser modificados para minimizar as chances de isto ocorrer. Para isso elaboramos algumas dicas para que você entre na linha com a gente:

Ficha Técnica

Publicação da responsabilidade do Grupo de Estudos Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da UFSC, constituída pela coordenadora **Patrícia Faria Di Pietro**, e suas colaboradoras, Alyne Cardoso, Bruna Cunha Mendes, Cecília Cesa, Cristiane Sabel, Gabriela da Silva, Mariana Quintino, Sheyla de Liz e Vanessa Ceccatto.

Como ocorre a recidiva?

Após o tratamento primário do câncer da mama, o risco de recidiva varia conforme o grau de agressividade do tumor inicial, o tamanho do tumor, como foi a cirurgia, e a eficiência do tratamento inicial.



É a prevenção da recorrência?

Como já foi comentado nos boletins anteriores, alguns fatores relacionados ao estilo de vida, como alimentação inadequada rica em gordura animal, carnes vermelhas, bebidas alcoólicas em excesso,

Atividade Física



Estudiosos já têm mostrado que a prática de atividade física regular diminui de 30 a 50% o risco de recorrência do câncer de mama. Um destes estudos revelou que mulheres com câncer de mama que praticavam exercícios físicos tiveram maior sobrevivência quando comparadas com aquelas que se exercitavam menos. Por isso, é de grande importância manter um plano de exercícios que se adapte às suas necessidades. O exercício pode melhorar sua saúde física e emocional, além de fortalecer seus músculos, seu coração, reduzir o cansaço e ainda ajudar você a se sentir melhor sobre si mesma reduzindo a ansiedade e depressão.

Cigarro e Álcool



Estudos recentes mostram que as chances de recidiva aumentam significativamente para mulheres fumantes ou consumidoras de álcool, e combinação do consumo freqüente de álcool e cigarros faz aumentar ainda mais esse risco de

Peso Saudável



A manutenção de um peso saudável ao longo da vida é uma das melhores formas de se evitar o câncer. E ainda serve como prevenção a diversas outras doenças, como: diabetes tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemias, e doenças cardíacas.

Alimentação



As chances de recidiva de Câncer de mama estão reduzidas em mulheres que mantêm uma alimentação balanceada, com quantidades adequadas de alimentos protetores e redução dos

- **Alimentos de risco:** Uma alimentação rica em gordura de origem animal, com carne vermelha e carnes processadas está associado ao maior risco de vários tipos de câncer. Por isso, é recomendado o consumo de, no máximo, 500g/semana (2 bifes grandes ou 3 médias de carne vermelha* e pouca ou nenhuma carne processada**). Também é importante lembrar que estes alimentos são ricos em proteína, ferro, zinco e vitamina B12, são muito importantes para a saúde e não devem ser retirados da alimentação.

- **Carne vermelha refere-se a carne de vaca, porco, cordeiro e cabra.*

- ***Carne processada é a carne que passa por processo de defumação, cura, salgação e adição de produtos químicos, exemplarmente linguiça, salsicha, presunto e mortadela.*

É aconselhável dar preferência às carnes magras, como peixes e aves, e utilizar óleos vegetais, como óleo de canola, óleo de girassol, e azeite de oliva extravirgem.

- **Alimentos protetores:** Os alimentos de origem vegetal agem como fator protetor contra o risco e recidiva a diversos tipos de câncer. Por isto é importante ter uma alimentação rica em hortaliças, frutas e legumes, estes contêm fibras, vitaminas e minerais. É recomendado o consumo de 400g de frutas e hortaliças por dia (pelo menos 1 porção pequeno de verdura crua + 2 colheres de sopa de legumes cozidos + 2 frutas de preferência diferentes). É importante também consumir cereais integrais como

Resumos dos

boletins

Boletim

Tópicos e objetivo educacional

- η 1 **Alimentação e Saúde**
Informou sobre os principais passos de uma alimentação saudável.
- η 2 **Gorduras - Tire suas dúvidas**
Alertou sobre os tipos, funções e fontes alimentares das gorduras benéficas e das gorduras maléficas.
- η 3 **Carnes: o que você deve saber**
Informou sobre a importância da diminuição do consumo de carnes vermelhas. Forneceu outras opções de substituição.
- η 4 **Fibra alimentar: por que são benéficas?**
Ensinou sobre os tipos de fibras, seus efeitos protetores e fontes alimentares.
- η 5 **Efeitos do tratamento: como minimizar o efeito negativo**
Instruiu maneiras para amenizar os efeitos colaterais do tratamento antineoplásico.
- η 6 **Sistema Imune: nosso exército de defesa**
Ensinou a importância e as funções do sistema imune e como fortalecê-lo.
- η 7 **Minerais: sua importância para o organismo!**
Alertou sobre os diferentes tipos de minerais, suas funções para o organismo e fontes alimentares.
- η 8 **Atividade Física**
Ensinou sobre a relevância de se manter atividade física, especialmente nesta fase e pós tratamento.
- η 9 **Aspectos psicológicos em mulheres com câncer de mama**
Informou sobre os aspectos psicológicos que envolvem a doença e fase de tratamento.
- η 10 **Vitaminas**
Alertou sobre os tipos de vitaminas, suas funções no
- η 11 **Como proteger nosso corpo através dos alimentos**

Nosso último encontro

Que aconteceu no dia 04 de junho de 2011 e agradecemos a todas que puderam comparecer.

Segue alguns momentos que ficaram



Receita

Bifinho de Espinafre



Ingredientes:

- 1 maço de espinafre picadinho
- 1 xícara de castanha-do-pará
- 1 cebola pequena
- 5 dentes médios de alho
- 1 xícara de cheiro verde picado
- ½ copo de água
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 1 xícara de tomate picado
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Lavar bem o espinafre e usar suas folhas e talos. Cozinhar no vapor, ou abafado em panela tampada com duas colheres de sopa de água, até ficar tenro. Picar e reservar. Colocar no liquidificador a água, a cebola, o alho, e a castanha. Bater até moer bem. Em uma tigela despejar o conteúdo do liquidificador e adicionar o espinafre, o tomate, o cheiro verde, o sal e a farinha, e mexer bem. Untar uma forma e colocar colheradas desta massa, formando bifinhos. Levar para assar até dourar levemente. Também pode ser em chapa com pouco óleo.

Dica de Leitura

Comida que Cuida 1- Mais cor no prato e na vida durante o tratamento do câncer.

Livro disponível para download no site:

www.sanofi-aventis.com.br/live/br/pt/index.jsp

Receita

Sopa de milho verde com aveia



Ingredientes:

- 4 espigas de milho verde
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola grande picada
- 1 cenoura em rodela.
- ½ xícara de aveia
- 1 e ½ xícara de abóbora cabotiá
- Cheiro-verde, sal e alho a gosto
- Água (cerca de 1 e ½ Litro)

Modo de preparo:

Dourar a farinha com o óleo. Acrescentar a cebola picada e o alho, depois acrescentar metade da água, a cenoura cortada em rodela, e a abóbora cortada em cubos, e deixar cozinhar. Cortar o milho da espiga e bater no liquidificador com o restante da água. Adicionar o milho batido a panela e deixar ferver um pouco. Colocar sal, e ferver mais um minuto. Colocar a aveia aos poucos e os demais temperos. Servir quente.



Este é o nosso último boletim, e nós, do GENEIO, gostaríamos de agradecer de coração a participação de todas na pesquisa!

Esperamos ter contribuído para trazer mais saúde para você nesses últimos meses e que isso se torne um hábito de agora em diante.

Por isso, enviamos uma semente como forma de representar o que construímos juntas nesse período.

Plante em um vaso, dê mais sabor as suas preparações e lembre com carinho de nós, pois estaremos lembrando de vocês.

Estamos à disposição.