

## Receita 1 : Sopa de Legumes



### Ingredientes

- ¼ de abóbora
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 2 tomates
- 1 chuchu
- 2 xícaras de água
- Sal e ervas a gosto

### Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes cortados em pedaços grandes na panela de pressão.
2. Após a fervura, conte 10 minutos e apague o fogo. Tempere a gosto, usando sal, pimenta, molho de soja, alho e orégano.

### Variações

- Bata a sopa no liquidificador, formando um creme.
- Acrescente vegetais crus como brócolis, couve-flor, espinafre, repolho e beterraba ralada.
- Torne a sopa uma refeição completa, adicionando galinha desfiada ou ovo.

## Contato

Universidade Federal de Santa Catarina  
Departamento de Nutrição  
Laboratório de Comportamento Alimentar

(48) 3721-8014

## Receita 2 : Sopa de Cenoura Saudável



### Ingredientes

- 4 cenouras cortadas
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 2 dentes de alho
- 2 tomates
- Folhas de rúcula e alface
- 2 colheres de sopa de aveia
- 4 colheres de arroz – pode ser integral
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo de milho
- Uma porção de ervas: alecrim, orégano e manjeriço secos, desidratados
- Salsa e coentro a gosto

### Modo de preparo

1. Coloque para dourar o alho no azeite, acrescente 2 cenouras cortadas em cubo, depois cebola, pimentão e a porção de ervas secas.
2. Separadamente, faça com as outras 2 cenouras que restaram um suco com aproximadamente 2 copos de água. Juntando o suco ao que está sendo refogado na panela.
4. Para dar consistência de creme, ponha a aveia diluída em água.
5. Acrescente o arroz e deixe ferver por 15 minutos. Coloque o sal, salsa e coentro picados, os tomates sem pele, acrescente alface e pedaços de rúcula
7. Finalize com um pouco de azeite de oliva.

# Boletim Informativo nº 5

## Efeitos do Tratamento : Como minimizar o efeito negativo?



### Ficha Técnica

Publicação da responsabilidade do Grupo de Estudos Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da UFSC, constituída pela coordenadora, Patricia Faria Di Pietro, e suas colaboradoras, Alyne Cardoso, Ana Lígia M. Gomes, Cecília Cesa, Cristiane Sabel, Gabriela da Silva, Haruna Koide, Marina Heineck, Sheyla de Liz e Vanessa Cecatto.

Os medicamentos quimioterápicos e as sessões de radioterapia usados no tratamento oncológico têm efeitos colaterais desagradáveis, incluindo náuseas, vômitos, aftas, dermatites, entre outros.



Durante o tratamento, pode apresentar um ou vários efeitos, assim como também pode apresentar outros não citados, ou, até mesmo nenhum efeito.

Abaixo estão algumas dicas e orientações para minimizar cada efeito. É importante que não deixe de conversar com seu médico e esclarecer suas dúvidas.

### Náuseas e vômitos

- \* Consuma alimentos e bebidas de fácil digestão.
- \* Consuma pequenas refeições, faça 5 ou 6 refeições pequenas. Não ingira muito líquido antes, nem durante as refeições e não deite durante os primeiros 30 minutos após a refeição.



\* Evite alimentos e bebidas fortes como café, gasosas, peixe, cebola ou alho ou alimentos que estejam muito quente, isso pode desencadear as náuseas e, por conseguinte os vômitos.



\* Avalie com seu médico medicamentos antieméticos.



### Alopecia ou queda de cabelo

\* Corte seu cabelo (aos poucos ou tudo de uma vez). Isso lhe dará uma sensação maior de controle sobre a queda e faz com que seja mais fácil manejar a perda de cabelo.

\* Se preferir usar peruca, compre-a quando ainda tiver cabelos. Escolha uma que tenha um tom de cor parecido com o seu, que seja confortável e não machuque o seu couro cabeludo.



\* Use bloqueador solar para proteger o couro cabeludo, que pode estar sensível.

\* Tome cuidado ao lavar a cabeça, use um shampoo suave, enxugue a cabeça com uma toalha macia e com movimentos suaves, não esfregue.



Muitas pessoas ficam chateadas, deprimidas ou envergonhadas quando o cabelo cai... isso pode variar de pessoa pra pessoa. O importante é não deixar que estes sentimentos dominem a sua vida e algumas vezes conversar com um familiar, seu médico, um amigo ou até alguém que já teve a experiência poderão ajudar-lhe a enfrentar melhor este efeito colateral.

Lembre-se: o seu cabelo voltará a crescer.

### Dor

\* Uma maneira bastante eficaz para controlar a dor é tomando os medicamentos prescritos pelo seu médico em horários regulares. Mesmo se não sentir dor num determinado momento é importante que tome o seu medicamento.



\* Tome seus medicamentos exatamente como seu médico lhe indicou. A dor é mais difícil de controlar se você fica esperando ela passar... não deixe ela ficar insuportável.

\* Relaxe, pratique meditação ou ioga isso poderá lhe ajudar a diminuir a tensão muscular, a ansiedade e a dor.



\* Caso existam alterações nas características da dor que sente, comunique seu médico.



### Diarréia

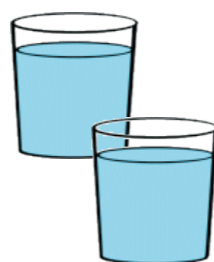
\* Coma alimentos com pouca fibra como banana, arroz branco e torradas, evite as gorduras.



\* Evite bebidas muito frias ou quentes, bebidas alcoólicas, leite e produtos lácteos, alimentos apimentados, alimentos gordurosos, bebidas gasosas, alimentos com muita fibra.



\* Hidrate-se. Em casos de diarréia a perda de líquidos pode ser importante, por isso você deve repor o líquido perdido.



\* Em caso de apresentar episódios diarréicos por mais de 24hs, comunique seu médico.

### Constipação

\* Beba bastante líquido, por exemplo, água e sucos de frutas.



\* Realize atividade física, caminhe, pratique ioga.



\* No caso de não poder andar, pergunte a seu médico que exercícios pode realizar deitado ou sentado.

\* Coma alimentos ricos em fibras como pão e cereais integrais, feijão, vegetais crus, frutas frescas e frutas secas, nozes.



### Mudanças na Pele

\* Coceira, ressecamento da pele, vermelhidão, rash cutâneo e descamação: esses sintomas podem ser aliviados tomando banhos curtos usando uma esponja macia e um sabonete suave, evite tomar banhos longos e quentes.

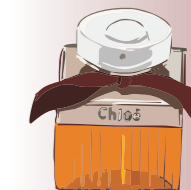


\* Na hora de enxugar-se realize movimentos delicados evitando muito atrito com a toalha.



\* Use um creme ou loção após o banho, pode utilizá-los enquanto a pele ainda está úmida.

\* Evite o uso de perfumes, colônias ou loções que contenham álcool em sua composição.



\* Sensibilidade ao sol: evite a luz solar direta, não se exponha entre as 10:00 e 16:00 horas. Utilize sempre bloqueador com fator de proteção (FPS) de pelo menos 30 ou mais, proteja também os lábios com batom que contenha FPS de pelo menos 15.



### Dicas de Leitura

#### Nunca Desista de seus Sonhos

Autor: Augusto Cury  
Editora: Sextante

#### Comer, rezar, amar

Autora: Elizabeth Gilbert  
Editora: Objetiva

#### Oncoguia - Guia de Oncologia Simplificada

Acesse: [www.oncoguia.com.br](http://www.oncoguia.com.br)

#### INCA - Porta Instituto Nacional de Câncer

Acesse: [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)

