



Cuidar da saúde: um ato de amor próprio!

Cartilha de cuidados pessoais contra a recidiva do câncer, melhora da saúde e qualidade de vida

Uma iniciativa do Programa de Pós-Graduação em Nutrição da
Universidade Federal de Santa Catarina (PPGN/UFSC)





Organização:

Jaqueline Schroeder - Mestranda em Nutrição (PPGN/UFSC)/Bolsista CAPES DS
Marina Raick - Acadêmica de Nutrição/Bolsista PIBIC/CNPq - BIP/UFSC
Profª Drª Patricia Faria Di Pietro - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC

Colaboração (revisão):

Cândice Laís Knöner Copetti - Doutoranda em Nutrição (PPGN/UFSC)/Bolsista CAPES DS
Enaira Jaques Menegaz - Acadêmica de Farmácia/Bolsista PIBIC/CNPq - BIP/UFSC
Profª Drª Fernanda Hansen - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC
Profª Drª Francilene Gracieli Kunradi Vieira - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC
Profª Drª Giana Zarbato Longo - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC
Profª Drª Patrícia de Fragas Hinnig - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC

Apoio:

Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição - UFSC
Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN/UFSC
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES
Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC/CNPq - BIP/UFSC

Atualizado em 02 de junho de 2021

SUMÁRIO

Introdução.....	04
Recomendações da WCRF/AICR (2018).....	07
Referências.....	25



INTRODUÇÃO

Nunca se falou tanto em saúde - e sobre a falta dela - como nos dias atuais. Hoje estamos expostos a uma série de fatores que comprometem nossa saúde, como fumaça do cigarro, de indústrias e de outros poluentes ambientais; radiação ultravioleta; vírus e bactérias que podem causar infecções.

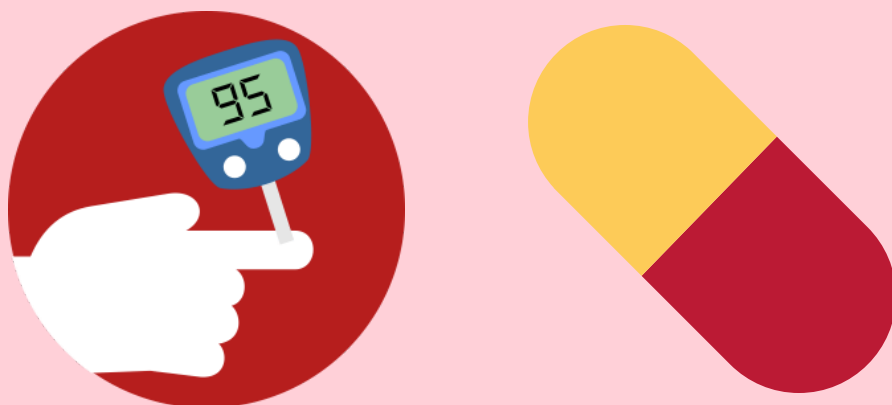
Muitos fatores, como sedentarismo, alimentação inadequada e consumo de álcool, também prejudicam a nossa saúde e aumentam o risco de diversas doenças, entre elas o câncer.

Estima-se que 80% a 90% dos casos de câncer sejam evitáveis por meio de estilos de vida saudáveis e evitando a exposição a agentes cancerígenos, tais como os citados acima. Por isso, cuidar da saúde e adotar uma rotina com alimentação adequada e prática de atividade física é ato de amor próprio.



Com os avanços que ocorreram no tratamento médico do câncer nos últimos anos e o aumento da expectativa de vida de pessoas que já tiveram esta doença, faz-se necessário um cuidado especial com a saúde após o diagnóstico do câncer, mesmo após conclusão do tratamento oncológico.

Pessoas que já tiveram câncer podem desenvolver outros problemas de saúde, como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e até mesmo a recidiva do câncer, também conhecida como recaída ou recorrência do câncer.



No entanto, estudos têm demonstrado que indivíduos que já tiveram câncer têm pior qualidade da dieta e de vida do que indivíduos sem a doença.

No intuito de cuidar da saúde e melhorar a qualidade de vida desta população, reduzindo o risco contra a recidiva do câncer, duas organizações norte-americanas chamadas *World Cancer Research Fund* (WCRF) e *American Institute for Cancer Research* (AICR) publicaram em 2018 um importante relatório abordando dez recomendações relacionadas a um estilo de vida saudável. Estas recomendações serão abordadas nesta cartilha.

O Grupo de Estudos em Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da Universidade Federal de Santa Catarina realiza, desde 2002, pesquisas sobre consumo alimentar, estresse oxidativo e câncer, especialmente câncer de mama. Com intuito de reforçar o seguimento de práticas saudáveis para prevenção do desenvolvimento e recidiva do câncer surgiu a iniciativa de elaboração desta cartilha.

O objetivo desta cartilha é informar, de forma clara e objetiva, os principais cuidados pessoais que devem ser praticados como meios de prevenção da recidiva do câncer.



Este material é destinado às pessoas com histórico de câncer e todas aquelas que desejam aderir a um estilo de vida saudável.

Vamos ver a seguir as recomendações para prevenir a recidiva do câncer, melhorar a saúde e a qualidade de vida!

RECOMENDAÇÕES DA WCRF/AICR (2018)

ALCANCE E MANTENHA UM PESO CORPORAL SAUDÁVEL.

Pessoas obesas ou abaixo do peso corporal adequado são mais sujeitas a desenvolver diferentes tipos de infecção. Além disso, a obesidade está associada a um maior risco de vários tipos de câncer.



O **Índice de Massa Corporal (IMC)** é uma medida internacional adotada para verificar se estamos com o peso adequado. O cálculo do IMC é simples e pode ser realizado da seguinte forma:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (em Kg)}}{\text{ALTURA X ALTURA (em m)}}$$

O resultado do cálculo de IMC é expresso em Kg/m². Existe uma classificação de estado nutricional que foi criada de acordo com o valor de IMC.

Nos quadros da próxima página, você pode identificar em qual estado nutricional você se encontra de acordo com o seu IMC.

Lembre-se de olhar o quadro de acordo com a sua idade (se tiver entre 20 e 59 anos, procure seu estado nutricional no Quadro 01; se tiver 60 anos ou mais, considere o Quadro 02).

Quadro 01 – Classificação do estado nutricional de acordo com IMC e faixa etária em adultos

Adultos (20 a 59 anos)	
Classificação	Ponto de corte de IMC (kg/m ²)
Magreza grau III (grave)	Menor que 16
Magreza grau II (moderada)	Entre 16 e 16,99
Magreza grau I (leve)	Entre 17 e 18,49
Peso adequado/eutrofia	Entre 18,5 e 24,99
Sobrepeso	Entre 25 e 29,99
Obesidade grau I (moderado)	Entre 30 e 34,99
Obesidade grau II (grave)	Entre 35 e 39,99
Obesidade grau III (muito grave)	Maior ou igual a 40

Fonte: adaptada de WHO, 1995; WHO, 1998.

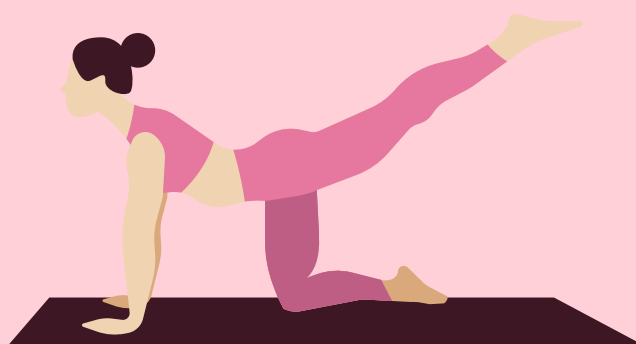
Quadro 02 – Classificação do estado nutricional de acordo com IMC e faixa etária em idosos

Idosos (60 anos ou mais)	
Classificação	Ponto de corte de IMC (kg/m ²)
Baixo peso	Menor que 23
Peso adequado/eutrofia	Entre 23 e 28
Excesso de peso	Maior que 28 e menor que 30
Obesidade	Maior ou igual a 30

Fonte: adaptada de OPAS, 2002.

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA! Sabemos que pode parecer difícil praticar exercícios físicos quando estamos de quarentena.

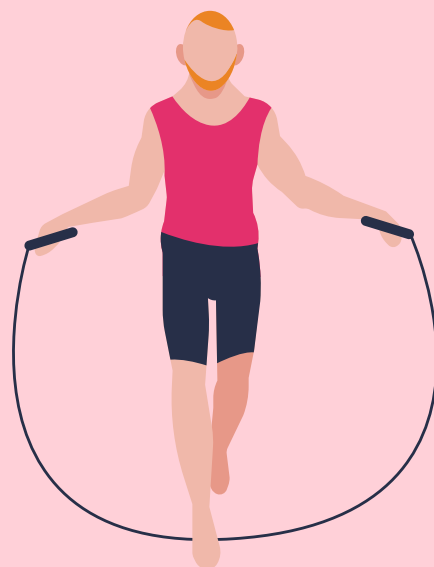
O importante é que hoje existem diversos meios de nos mantermos ativos, mesmo se estivermos mais tempo em casa.



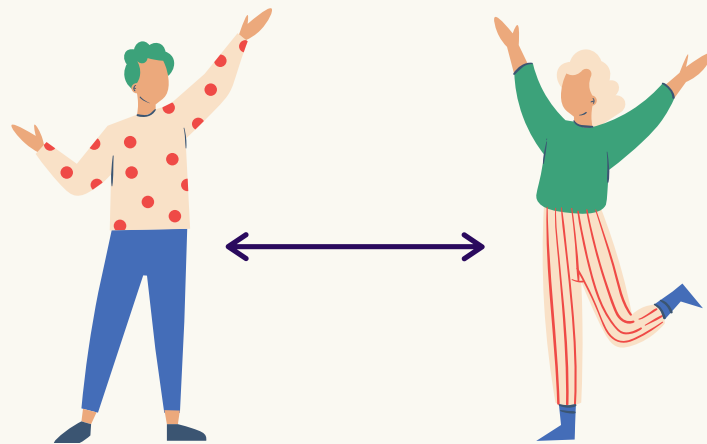
Se você possui aparelhos de ginástica em casa, como esteira e bicicleta ergométricas, aproveite para utilizá-los! E, no caso de não possuir, não se preocupe.

Diversos aplicativos de celular estão disponíveis para praticar treinos aeróbicos, yoga, entre outros. Alguns programas de televisão, jogos em *videogame* e vídeos no *Youtube* também proporcionam a prática de atividade física de forma prática e divertida.

Você pode também usar a imaginação e praticar atividades físicas de diversas outras formas, como pular corda, fazer alongamentos, nadar na piscina, entre outros.



Mas lembre-se: procure fazer atividade física em casa e, nos locais públicos, mantenha ao mínimo 1 metro de distância das pessoas.



TENHA UMA DIETA RICA EM GRÃOS INTEGRAIS, VEGETAIS, FRUTAS E LEGUMINOSAS.

Muitos nutrientes dão suporte à nossa imunidade, e eles são encontrados facilmente em fontes naturais de alimentos.

Procure ingerir no mínimo 5 porções (que equivale a 400 g ou mais) de alimentos variados de origem vegetal todos os dias.

Alguns exemplos de grãos integrais são centeio, farelo ou flocos de aveia, linhaça, chia, quinoa, gérmen de trigo, gergelim e o arroz integral.

Vegetais importantes de se incluir na alimentação são folhas verdes, como alface, agrião, espinafre e couve, e legumes, como abobrinha, brócolis, quiabo e berinjela.



Dê preferência às frutas da safra. Como a abundância das frutas depende da estação do ano e região, as frutas que são típicas do período geralmente têm um preço mais acessível, são de melhor qualidade e possuem mais nutrientes.

No mês de junho, por exemplo, algumas frutas típicas são abacate, carambola, mexerica, caqui, laranja-lima e kiwi.



Veja abaixo alguns nutrientes importantes para a imunidade e saúde do corpo que estão presentes em frutas, vegetais e outros alimentos de origem vegetal:

Vitamina A: cenoura, folhas de brócolis, manga, couve, abóbora, mamão.

Vitamina C: kiwi, goiaba, brócolis, laranja, limão, frutas vermelhas, talos da couve, salsa.

Vitamina E: azeite de oliva extra virgem, castanhas, avelã, semente de girassol, abacate.

Zinco: sementes, castanhas, amêndoas, cereais integrais, lentilha e grão-de-bico.

Alguns micronutrientes e compostos importantes para a saúde e resposta imunológica são encontrados também em alimentos de origem animal, sendo:

Ômega-3: peixes (também presente em castanhas, amêndoas, nozes e sementes, como linhaça). Quanto à linhaça, é importante triturá-la na hora do consumo para absorver melhor o ômega-3.

Vitamina D: peixes, ovos.

A vitamina D é um potencial redutor do risco de infecções respiratórias de origem viral, como é o caso do coronavírus. Além disso, a vitamina D pode neutralizar os danos pulmonares causados pela hiperinflamação.



Para a síntese adequada de vitamina D, lembre-se de se expor diretamente ao sol por cerca de 10-15 minutos por dia em horários que não sejam de pico da luz solar (evitar exposição ao sol das 10 às 16 horas).

Se ultrapassar 10-15 minutos no sol e/ou estiver exposto em horários de pico da luz solar, aplique filtro solar com fator de proteção (FPS) 15 ou mais.

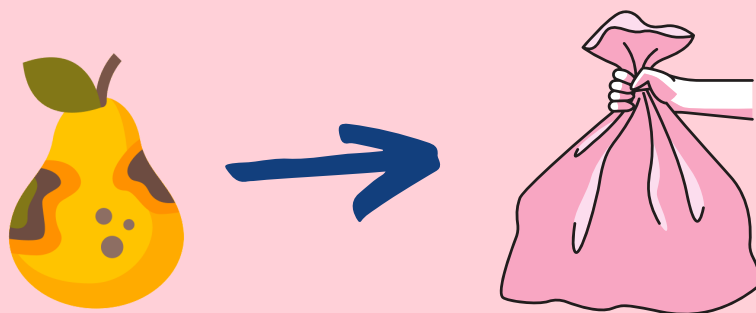


BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS:

1) Higienize bem as suas mãos antes de manipular os alimentos;



2) Retire partes deterioradas dos alimentos e lave-os em água corrente. Alimentos com algum sinal de bolor devem ser totalmente descartados;



3) Realize a desinfecção de frutas, legumes e verduras;

SUGESTÃO DE DESINFECÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS:

Adicione 1 colher de sopa de água sanitária ou 10 gotas de hipoclorito de sódio em cada litro de água. Se preferir, utilize produtos específicos para desinfecção de alimentos (neste caso, siga as recomendações de diluição do fabricante).

Deixe os alimentos de molho por 20 minutos na solução desinfetante e, em seguida, lave-os em água corrente para retirar bem a solução.

5) Evite o uso de utensílios de madeira, como tábuas ou colheres, visto que são porosos e mais difíceis de limpar. Prefira tábuas de polietileno e colheres de plástico resistentes ao calor;



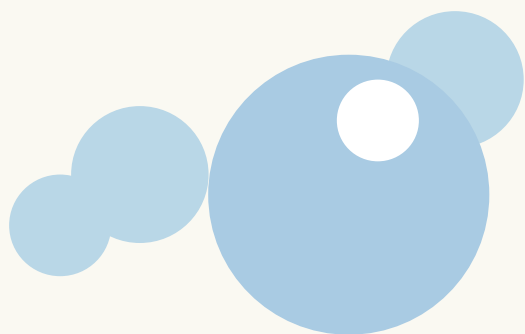
6) Para descongelar alimentos, coloque-os na geladeira. Não retorne alimentos descongelados ao congelador;

7) Ao preparar os alimentos, sempre separe as carnes dos vegetais (utilize tábuas diferentes);

8) Cozinhe os alimentos em temperaturas adequadas.

No cozimento (fogão), deve-se garantir que todas as partes do alimento atinjam a temperatura de, no mínimo, 70 °C. Ao forno, evite ultrapassar 200 °C.

Os óleos e as gorduras utilizados devem ser aquecidos a temperaturas não superiores a 180 °C.



Caso compre alimentos industrializados, lave bem as embalagens com água e sabão ou álcool 70% antes de armazenar ou consumir os produtos.

Para auxiliar no maior consumo de frutas e vegetais e assim garantir mais nutrientes à sua alimentação, separamos duas receitas para você incluir no seu dia-a-dia.

Ao preparar as receitas, siga **as boas práticas na manipulação de alimentos.**

SALADA TROPICAL

Ingredientes:

- 1 beterraba
- 1 cenoura
- 1 manga
- 1 tomate grande
- 4 rodelas de abacaxi
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Azeite de oliva



Modo de preparo:

- 1) Rale a cenoura e beterraba descascada, reserve.
- 2) Pique a manga em cubos, bem como o tomate e o abacaxi.
- 3) Em um refratário coloque a beterraba, a cenoura, o tomate, a manga e o abacaxi.
- 4) Tempere com sal, azeite e limão e sirva em seguida.

Dica: Excelente opção quando se tem dificuldade de ingerir saladas cruas.

SUCO VERDE

Ingredientes:

- ½ copo de agrião picado com os talos
- ½ maçã cortada em cubos
- 1 colher (chá) de mel
- 1 copo de água gelada (200 mL)
- ½ limão sem casca

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e tome logo em seguida.

Rendimento: 2 porções

Dica: Varie o tipo de folha no suco verde. Outras opções são folhas de beterraba, brócolis, couve, rúcula e salsa.



LIMITE O CONSUMO DE "FAST FOOD" E OUTROS ALIMENTOS PROCESSADOS RICOS EM GORDURA, AMIDO E AÇÚCAR.

Evite lanches prontos, frituras, sobremesas e doces.

O consumo alimentar não saudável induz diversos fatores pró-inflamatórios no organismo, além de favorecer o excesso de peso e diversos tipos de câncer.

EVITE:



Na preparação de suas refeições, utilize muitas ervas e condimentos naturais.

Se não for alérgico(a), adicione castanhas na sua alimentação. Pequenas quantidades já garantem minerais (como o selênio, por exemplo) importantes para a imunidade e para reduzir a inflamação no corpo.

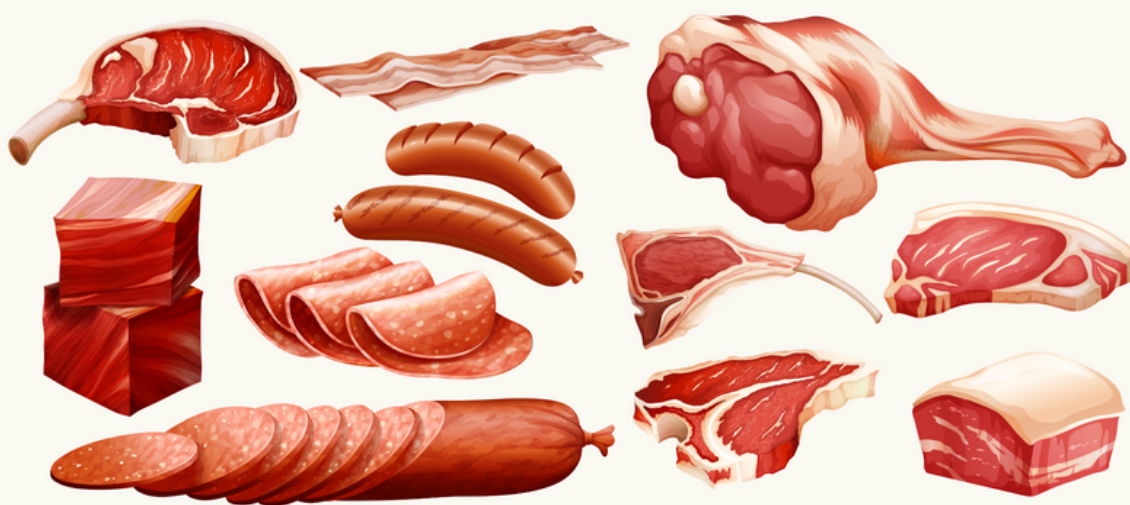
Sugestão: consuma 1 castanha-do-Pará (também conhecida como castanha-do-Brasil) ou um punhado (área da palma da mão) de amendoim por dia.



LIMITE O CONSUMO DE CARNE VERMELHA E PROCESSADA.

Ainda que a carne seja uma fonte de proteínas, ferro e algumas vitaminas, como as do complexo B, a gordura naturalmente presente e os produtos químicos gerados no processamento são maléficos à saúde.

EVITE:



Algumas técnicas de processamento, como a desidratação empregada pela indústria e aquecimento a altas temperaturas, formam compostos que provocam:

- Alterações no funcionamento das células;
- Aceleração do processo de envelhecimento;
- Aumento do risco de câncer.

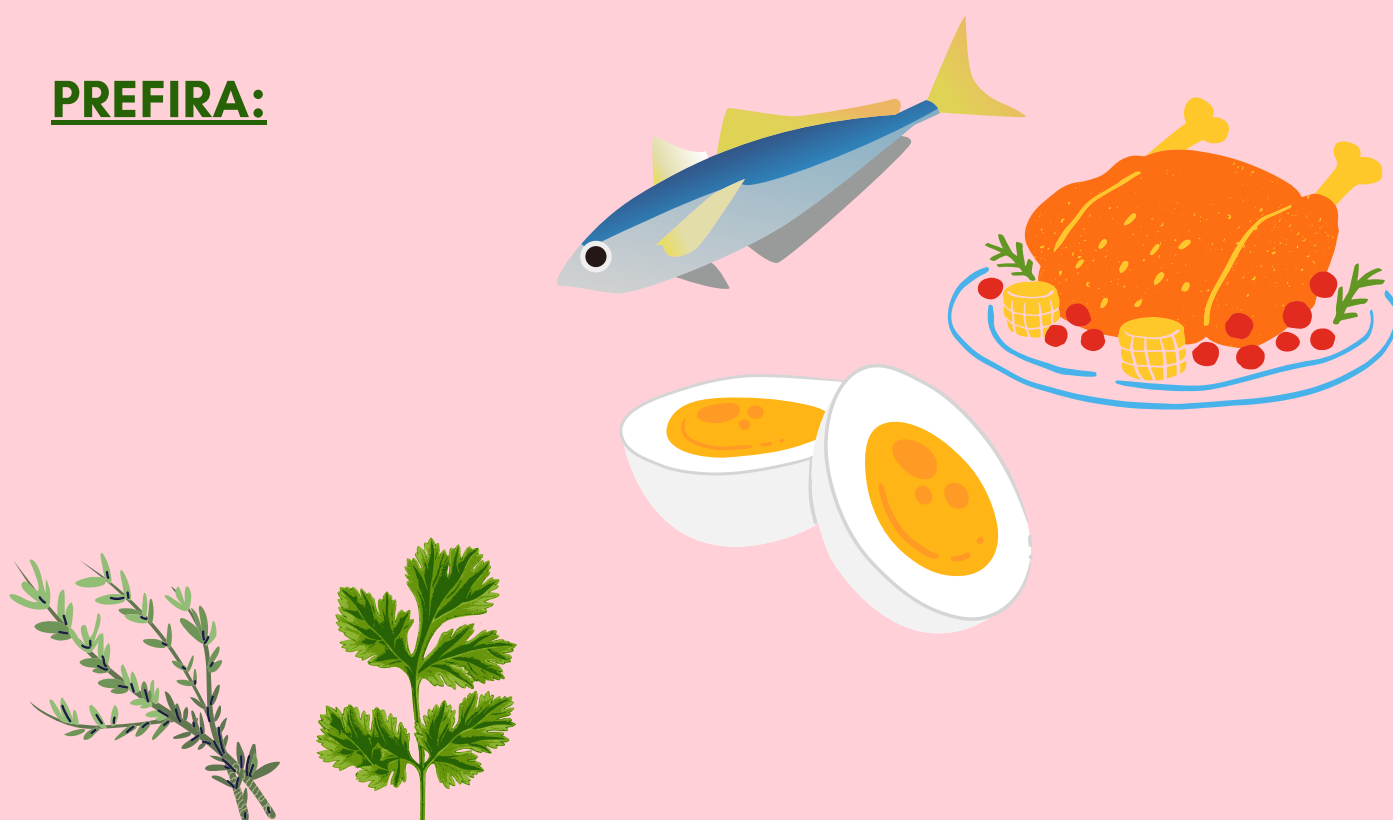
A carne vermelha inclui carne bovina, suína, cordeiro, vitela, carneiro e cavalo.

Exemplos de carnes processadas são presunto, *bacon*, salame e salsichas. Deve-se priorizar carnes como peixes, aves e outras fontes importantes de proteínas e micronutrientes, como os ovos.

A quantidade ingerida de carne vermelha não deve ultrapassar 3 porções por semana, o que equivale a 350 a 500 g de carne já preparada.

A ingestão deste alimento processado deve ser o mínimo possível e, de preferência, não deve ser consumido.

PREFIRA:



Sempre que possível, adicione ervas e especiarias frescas ou desidratadas nas preparações culinárias



Evite alimentos **Fritos** e/ou grelhados a altas temperaturas.

Prefira preparações assadas em temperaturas que não ultrapassem os 200 °C no forno;

Adicione um pouco de líquido e temperos (ervas e especiarias secas ou desidratadas, como cúrcuma, açafrão, curry, gengibre) em assados marinados e grelhados;

O uso de cebola e alho nas preparações quentes auxilia a minimizar a formação de compostos que fazem mal à saúde.



LIMITE O CONSUMO DE AÇÚCAR E BEBIDAS AÇUCARADAS.

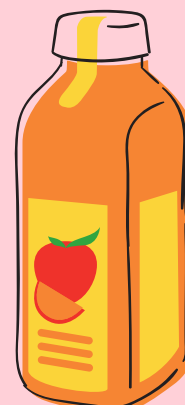
Consumir açúcar em excesso está associado ao ganho de peso, sobrepeso e obesidade. O excesso de peso está relacionado a diversas doenças, incluindo câncer.

O açúcar, quando consumido em excesso, também estimula o crescimento de fungos associados a infecções crônicas, que sobrecarregam o sistema imunológico.

As bebidas que devem ser evitadas são aquelas que contém xarope de milho, sacarose (que é o açúcar de mesa) e frutose em altas quantidades. Verifique os rótulos dos alimentos e evite comprá-los caso contenham estes ingredientes.

Outras bebidas açucaradas são também aquelas com concentrações elevadas de açúcares naturalmente presentes, como mel, sucos concentrados e xaropes.

Ainda, deve-se evitar o consumo de refrigerantes, chás e cafés com açúcar/xarope, bebidas energéticas e/ou esportivas.



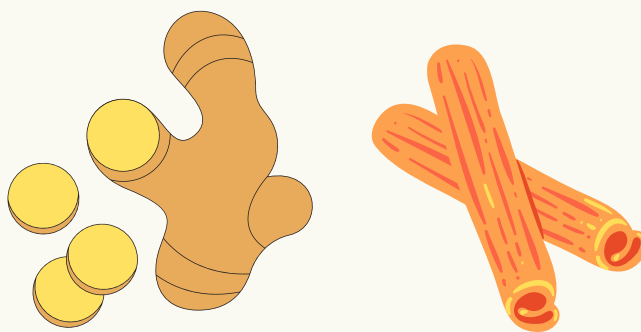
Em vez de bebidas açucaradas, prefira consumir sucos naturais de frutas, água de coco, águas saborizadas, café e chás sem adição de açúcar.



Sugestão para o consumo de água saborizada

Misture em 1 L de água as opções abaixo que desejar:

- Rodelas de gengibre
- Canela em pau
- Folhas de hortelã
- Polpa de maracujá



Deixe na geladeira por 1 noite e estará pronto para servir.

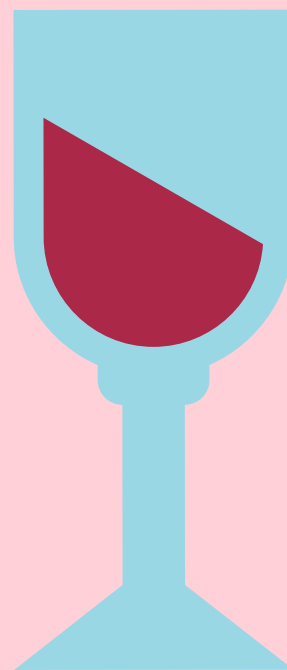
LIMITE O CONSUMO DE ÁLCOOL.

Já se sabe há muito tempo que o álcool é um agente carcinogênico, além de causar redução da imunidade, aumentar os danos às células e danificar diversos órgãos.

A ação e eficácia de medicamentos também podem ser prejudicadas quando há consumo de álcool.

O consumo do álcool deve ser limitado. Se a intenção for prevenção do câncer, as bebidas alcoólicas em geral devem ser evitadas.

Mesmo em pequenas quantidades, o álcool pode aumentar o risco de câncer e reduzir a imunidade.



PARA AS MÃES, AMAMENTAR O(S) FILHO(S), SE FOR POSSÍVEL.

Isto garante uma melhor imunidade para a criança e também protege a mãe contra diversos tipos de câncer, como de mama e de ovário, por exemplo.

Vamos cuidar da nossa saúde e evitar a recidiva do câncer!

**Pratique as recomendações deste material e
compartilhe-as com seus familiares
e amigos como forma de prevenção
à doença.**



REFERÊNCIAS

- A.C. CAMARGO CANCER CENTER. **Orientação para pacientes - Alimentação durante a radioterapia.** A.C. Camargo Cancer Center. Disponível em: <https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2018-07/Manual-Alimentacao-durante-Radioterapia.pdf> Acesso em: 31. mar. 2020.
- BRASIL. **Resolução da diretoria colegiada - nº 43, de 1º de setembro de 2015.** Ministério da Saúde / Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). Publicações. Causas e Prevenção: **O que causa o câncer?** Rio de Janeiro: INCA, 2018. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/o-que-cause-cancer>. Acesso em: 03 nov. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). Câncer. **O que é câncer?** Rio de Janeiro: INCA, 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>. Acesso em 27 out. 2020.
- BRASIL. Higienização: faça certo - solução de hipoclorito para "matar" o coronavírus. Secretaria da Saúde, Prefeitura de Contagem, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). **Conceito e magnitude do câncer de mama.** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. - Rio de Janeiro: INCA, 2020.
- COUGHLIN, S. S. et al. Survivorship issues in older breast cancer survivors. **Breast Cancer Research and Treatment**, v. 174, n. 1, p. 47-53, 2019.
- DALMACIO, M. **Curso Nutrição Imune.** Instituto Ana Paula Pujol, 2019. Disponível em: <http://institutoanapaulapujol.com.br/lands/curso-online-nutricao-imune/> Acesso em: 01. abr. 2019.
- EUROPEAN CENTRE FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL (ECDC). **Interim guidance for environmental cleaning in non-healthcare facilities exposed to SARS-CoV-2.** ECDC technical report, 2020.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Guia do sono.** Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/guidadosono.htm> Acesso em: 31 mar. 2020.
- GIOVANNUCCI, E. Expanding roles of vitamin D. **The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**, v. 94, n. 2, p. 418-420, 2009.
- HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. **O que acontece com o seu corpo quando você corta o açúcar refinado?** Hospital Sírio-Libanês, 2016. Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/imprensa/noticias/Paginas/O-que-acontece-com-o-seu-corpo-quando-voc%C3%AA-corta-o-a%C3%A7%C3%BAcar-refinado.aspx> Acesso em: 31 mar. 2020.
- INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA). **Exposição Solar.** Disponível em: http://www1.inca.gov.br/situacao/arquivos/causalidade_exp_solar.pdf Acesso em: 31 mar. 2020.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD - OPAS. Encuesta Multicentrica salud bienestar y envejecimiento (SABE) em América Latina el Caribe: Informe Preliminar. In: **XXXVI Reunión Del Comité asesor de investigaciones em Salud;** 9-11 jun 2001; Kingston, Jamaica: OPAS, 2002.
- RODRIGUES, A. **Consumir alimentos com partes danificadas pode causar riscos à saúde.** Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP, 2016. Disponível em: <http://unimep.edu.br/noticias/consumir-alimentos-com-partes-danificadas-pode> Acesso em: 31 mar. 2020.
- VP CENTRO DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL. **Imunidade e Coronavírus - Orientações importantes.** 2020. Disponível em: <https://www.vponline.com.br/portal/noticia/1235/imunidade-e-coronavirus-orientacoes-importantes> Acesso em: 31 mar. 2020.
- WANG, H.; ZHANG, L. Risk of COVID-19 for patients with cancer. **The Lancet - Oncology**, v. 21, n. 4, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045\(20\)30149-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045(20)30149-2/fulltext) Acesso em: 31 mar. 2020.
- WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) /AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH (AICR) - WCRF/AICR. **Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective.** Continuous Update Project Expert Report 2018. Disponível em: dietandcancerreport.org. Acesso em: 01 set. 2019.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Physical status: The use and interpretation of anthropometry. **Report of a WHO expert committee.** Geneva, 1995.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. **WHO Technical Report Series, Geneva**, n. 894, 1998 (Technical Report Series, n. 894).
- ZHANG, F.F. et al. Diet quality of cancer survivors and noncancer individuals: Results from a national survey. **Cancer**, v. 121, n. 23, p. 4212-4221, 2015.

ATRIBUIÇÃO DE IMAGENS

[Logotipo vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/logotipo)

[Abstrato vetor criado por grmarc - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/abstrato)

[Pessoas vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/pessoas)

[Ícones vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/icones)

[Fruta vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fruta)

[Alimento vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alimento)

[Alimento vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alimento)

[Casa vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/casa)

[Alimento vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alimento)