

# NUTRIÇÃO DE PEITO ABERTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA ENTRE ALIMENTAÇÃO E CÂNCER DE MAMA

*Data de submissão: 27/12/2023*

*Data de aceite: 01/02/2024*

### **Rayane Fortes Carvalho**

Centro Universitário Santo Agostinho  
Teresina-Piauí  
<https://orcid.org/0009-0001-6055-6882>

### **Karyni Lemos Carreiro**

Centro Universitário Santo Agostinho  
Teresina-Piauí  
<https://orcid.org/0009-0004-6730-8680>

### **Rivanna Sousa Moura**

Centro Universitário Santo Agostinho  
Teresina-Piauí  
<https://orcid.org/0009-0007-3129-3976>

### **Ana Caroline de Castro Fernandes**

Centro Universitário Santo Agostinho  
Teresina-Piauí  
<https://orcid.org/0000-0001-8830-0283>

### **Daniele Rodrigues Carvalho Caldas**

Centro Universitário Santo Agostinho  
Teresina-Piauí  
<https://orcid.org/0000-0003-3281-4749>

câncer de mama. Trata-se de um relato de experiência do projeto de extensão desenvolvido pelo curso de Nutrição do UNIFSA denominado Nutrição de Peito Aberto com o objetivo de realizar ações de educação alimentar e nutricional, atendimento e orientação individualizada e acolhimento para mulheres com câncer de mama. O projeto de extensão nos permitiu conviver com as participantes em quatro encontros, no primeiro ocorreu uma reunião para conhecer o grupo, depois realizado palestra sobre câncer com alimentação saudável, nos demais encontros, realizado atendimento nutricional e uma oficina gastronômica. É notório, que pesquisas voltadas a essa patologia sempre serão necessárias, e que quanto maior abrangência e vivência de estudantes da área da saúde, melhores profissionais ligados a essa área existirão.

**PALAVRAS-CHAVE:** Câncer de mama. Mulheres. Alimentação Saudável.

**RESUMO:** A alimentação é uma das principais aliadas ao tratamento de neoplasias, pois seguindo as orientações dietéticas adequadas e optando por melhores hábitos alimentares é capaz de estimular uma possível prevenção do

## NUTRITION AND OPEN CHEST: AN EXPERIENCE REPORT BETWEEN FOOD AND BREAST CANCER

**ABSTRACT:** Food is one of the main allies in the treatment of neoplasms, as following appropriate dietary guidelines and opting for better eating habits can encourage possible prevention of breast cancer. This is an experience report of the extension project developed by the UNIFSA Nutrition course called Open Chest Nutrition with the aim of carrying out food and nutritional education actions, individualized care and guidance and reception for women with breast cancer. The extension project allowed us to meet the participants in four meetings, in the first there was a meeting to get to know the group, then a lecture on cancer with healthy eating, in the other meetings, nutritional care and a gastronomic workshop were held. It is clear that research focused on this pathology will always be necessary, and that the greater the scope and experience of students in the health area, the better professionals linked to this area will exist.

**KEYWORDS:** Breast cancer. Women. Healthy eating.

### INTRODUÇÃO

No Brasil, o perfil da morbimortalidade vem passando por uma mudança intensa, passando de doenças infecto-parasitárias a crônico-degenerativas, como o câncer, tendo como principais causas as mudanças nos hábitos de vida e no perfil epidemiológico da população. Dentre os tipos de câncer que vem acometendo as mulheres brasileiras, o câncer de mama surge representando a principal causa de morte no sexo feminino, e em nível mundial cede o lugar apenas para o câncer de pulmão, representando um grande problema de saúde pública em todo o mundo (PAULINELLI et al, 2003; CANTINELLI, 2006; HADDAD; SILVA, 2001; SILVA; RIUL, 2012).

Dentre os fatores que podem ocasionar o câncer de mama, os aspectos endócrinos, genéticos e a idade destacam-se como principais fatores de risco, e esse risco aumentado para o desenvolvimento de câncer de mama relaciona-se com história de menarca precoce, menopausa tardia, primeira gravidez após os 30 anos, nuliparidade e terapia de reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se prolongada por mais de cinco anos. Alguns demais fatores incluem a exposição a radiações ionizantes, ingestão regular de bebida alcoólica, obesidade, principalmente quando o aumento de peso se dá após a menopausa, e sedentarismo. O histórico familiar também entra como fator, principalmente em parentes de primeiro grau antes dos 50 anos, o que constitui importante fator de risco para o câncer de mama. Entretanto, o CM de caráter hereditário corresponde a cerca de 5-10% do total de casos (INCJAGS, 2015; JUNK et al, 2014; SCHEIBLER et al 2016).

Segundo Alves (2018), a alimentação é vista como uma das principais aliadas ao tratamento de neoplasias, pois usando a combinação dos alimentos, evitando alimentos gordurosos, seguindo as orientações dietéticas adequadas e optando por melhores hábitos alimentares é capaz de estimular uma possível prevenção do câncer de mama. Considera-se que uma base de educação nutricional possa contribuir para o comportamento alimentar

de cada indivíduo, além de que optar por uma alimentação saudável contribui não só para prevenção dessa doença, mas também de doenças cardíacas e demais enfermidades crônicas (NUNES; MARTINS, 2022).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo de experiência, vivenciado no projeto de extensão desenvolvido pelo curso de Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho denominado Nutrição de Peito Aberto com o objetivo de realizar ações de educação alimentar e nutricional, atendimento e orientação nutricional individualizada e acolhimento para mulheres com câncer de mama. Considerando que a nutrição tem um papel crucial na melhora e manutenção do estado nutricional deste público, a escolha deste grupo justifica-se pela falta de assistência e conhecimento nutricional que muitas destas mulheres não possuem por questões econômicas, sociais e culturais.

As atividades executadas durante o projeto se deram em seis etapas, iniciando no dia 4 de abril de 2023 e finalizando no dia 2 de junho de 2023 com a carga horária total de 40 horas. Quanto aos locais de ação, aconteceram inicialmente em centros, clínicas e projetos destinados a mulheres com câncer de mama para divulgação do projeto de extensão e capacitação de mulheres para o mesmo. Após esta primeira etapa, todas as outras atividades se deram nas mediações do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA). Vale ressaltar que todas as etapas tiveram supervisão das nutricionistas e coordenadoras do projeto.

A primeira etapa, como já mencionado anteriormente, se deu para divulgação do projeto e recrutamento de mulheres com câncer de mama através de conversação e materiais informativos, importante relatar que a maioria das mulheres que participaram do projeto estavam em período de remissão do câncer justamente por estas terem condições de saúde mais favoráveis para se deslocarem para os locais de ação. A segunda etapa ocorreu uma reunião com as mulheres acolhidas para tirar dúvidas e explicar como se daria a execução do projeto partir daquele momento. A terceira etapa foi destinada para os extensionistas do projeto bem como os demais alunos da instituição que tivesse interesse no assunto, onde ocorreu relato de experiência e treinamento com uma nutricionista oncológica tendo como intuito de fortalecer o conhecimento dos envolvidos no projeto sobre a temática abordada.

Ainda nesse contexto, a quarta etapa veio como uma transmissão de conhecimento por parte dos extensionistas através de palestras e dinâmicas que tanto buscaram passar informações básicas sobre nutrição no tratamento e prevenção do câncer quanto acolher as mulheres lá presentes em momentos de descontração através de apresentação em slides, tira dúvidas, coffee break e sorteio de prêmio. A quinta etapa foi direcionada para o atendimento e orientação nutricional individualizado para as mulheres com câncer no

Serviço Integrado de Saúde da Instituição, tendo apoio os consultórios e materiais do local como a balança de bioimpedância, balança convencional e estadiômetro. A sexta e última etapa se deu por uma oficina culinária de preparações anti-inflamatórias e vegetarianas que ocorreu no laboratório de gastronomia do UNIFSA com o intuito de ensinar preparações práticas e saudáveis para a realidade destas mulheres, o material utilizado nessa etapa resultou tanto dos instrumentos já disponíveis no laboratório quanto de materiais fornecidos pelos alunos e professores.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O câncer de mama atualmente é o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres do Brasil e do mundo, que corresponde cerca de 25% dos casos novos da doença a cada ano, sendo estimados, apenas para 2016, a ocorrência de 57.960 (INCA, 2011). Tendo isso em vista, é imprescindível que haja meios de prevenção para evitar o surgimento como o tratamento adequado para isso, e a nutrição é uma ciência que tanto auxilia no tratamento preventivo como terapêutico das patologias, incluindo o câncer, através da alimentação.

Na iniciação do projeto foram visitadas instituições com alvo de residenciar o projeto, porém nem todas tiveram aderência, e isto ocorreu por alguns motivos, divergência de ideias na concretização do projeto, pela dificuldade de algumas mulheres se locomoverem para o centro universitário onde seria realizado, algumas só deslocavam para a cidade em um dia de semana para realizar consultas e tratamento, devido a muitas mulheres de outras cidades vizinhas se direcionarem a capital, por fim, questões econômica ou até mesmo de saúde.

O projeto de extensão permitiu a convivência com as participantes por meio de quatro encontros, os quais houve acolhimento seja da parte das estudantes ao acolhê-las, como serem acolhidas, que foram desenvolvidos da seguinte forma, a princípio ocorreu uma pequena reunião para conhecer o grupo denominado como “Divas”, em síntese, é um grupo de apoio onde mulheres que enfrentam ou enfrentaram o câncer são rede de apoio umas às outras, dentre elas portadoras ou ex- portadoras de neoplasias variadas como de mama, e dentre esse grupo sempre ocorre as programações e atividades, incluindo festividades, importante ressaltar que o alvo da extensão seria apenas pacientes com neoplasia mamária, entretanto o grupo escolhido também havia pacientes inseridas com outros tipos de câncer, mas em sua maioria era de mama. Nesse primeiro encontro ocorreu uma reunião de conhecimento do grupo, realizado em uma cafeteria, no shopping da cidade de Teresina, em ambiente descontraído e de forma bem aberta foram estabelecidas as principais definições e propostas do projeto, assim como o objetivo e explicação em que atividades as participantes seriam enquadradas.

Foi realizado uma pesquisa realizado pelo departamento de psicologia da universidade estadual de Maringá, que por dois anos foram desenvolvidos grupos de apoio psicológico para pacientes portadores de câncer e seus familiares, onde eram expostos temas relacionados a patologia e pensamentos a respeito desta e a partir dali era gerado relatos, experiências (SILVA, 2005). Em uma das sessões foi abordado sobre ser cuidador de si mesmo, no enredo do artigo é relatado que o paciente com câncer experimenta uma abrangência de auto cuidado que ultrapassa as prescritas pelos profissionais de saúde, e foi descrito ainda frases que os pacientes proferiram sobre o auto cuidado. De maneira análoga, o segundo encontro do projeto é baseado no auto cuidado através da alimentação, que se desenvolveu por meio das palestras , a verdade é que assim como citado no relato de psicologia , pacientes portadores de neoplasias têm a desenvolver esse auto cuidado mais amplo devido os riscos às exposições que a patologia oferece.

Logo após o primeiro encontro foi marcado a data do segundo encontro que foi o primeiro evento realizado pelas acadêmicas do curso de Nutrição da Instituição participantes do projeto, a qual se introduziu a priori uma palestra desenvolvida pelas estudantes com embasamento científico voltada para o câncer, pautada em uma alimentação saudável e orientada ao tratamento realizado por elas, além de que as discentes participaram de uma palestra no próprio centro universitário abordando a dieta no câncer, a qual foram selecionadas dicas importantes e estratégias fundamentais para participantes de quimioterapia principalmente, enriquecendo o conhecimento delas. Na palestra com o grupo foram expostos temas como: câncer e dieta, dieta vegetariana e dieta anti-inflamatória, aplicando-lhes uma dose mais abrangente sobre a patologia envolvida e alimentação. Ao final, para ressaltar ainda sobre a importância de uma alimentação saudável e natural foi realizado um momento de comunhão com mesa expondo preparações vegetarianas e frutas, além de sorteio, a qual envolveu o grupo, as professoras e as alunas, em boas conversas, risadas, dúvidas e uma degustação de sabores e emoções, aproximando o grupo dos envolvidos no projeto.



Imagem 1: palestra realizada com as participantes.



Imagem 2: coffe break

Fonte: imagens de arquivo privado das autoras,2023.

Sabe-se que não faz tanto tempo que estudos que se voltavam ao câncer eram estudados sobre quantos sobreviveriam e de quantos sobreviviam em relação aos tratamentos disponíveis. Entretanto, hodiernamente os tratamentos abrangem muito mais que só os medicamentosos e é possível que haja investigação de aspectos que ultrapassam as condições físicas, como as relações existentes entre os fatores psicossociais, incidência, evolução, o tratamento e até a remissão da doença, sabe-se ainda que possuem outras áreas que oferecem o suporte para o devido tratamento, insere-se nesse contexto a nutrição, que aliada a alimentação promove melhor qualidade de saúde e aprimora o tratamento (SILVA, 2005).

Em sequência, o próximo momento do projeto, envolveu esse auxílio nutricional, marcado como experiência única, as integrantes do grupo vinculado ao projeto puderam ter o terceiro encontro sendo um dia de consulta nutricional com direito a realizar o exame de bioimpedância, este que avalia toda a composição corporal das participantes e em seguida receberam orientações nutricionais individualizadas e pautadas no cuidado com a patologia apresentada. Na ocasião foi desempenhada na clínica escola pertencente à faculdade, a qual dispõe de todos equipamentos e materiais para oferecer o suporte adequado as alunas para realização da consulta, a qual foi composta além da bioimpedância, o inquérito alimentar e entrega de cardápio qualitativo, permitindo a escuta de relatos de superação, histórias comoventes e inspiradoras. Nisso observou-se a qualidade alimentar delas e analisado o fato de que muitas tiveram que passar por uma adaptação e até algumas restrições pendentes do tratamento. Da mesma maneira, ocorreu um estudo que também buscou identificar sobre a alimentação de mulheres com câncer de mama, e semelhante eram pacientes que ou estavam em tratamento ou já haviam realizado até quatro anos, foi visto que algumas delas também tiveram que mudar totalmente a sua alimentação depois do diagnóstico, trazendo correspondência semelhante à do presente relato (TEXEIRA, 2014).



Imagem 3: consulta nutricional realizada pelas estudantes do projeto

Fonte: imagem de arquivo privado das autoras, 2023.



O último evento proposto do projeto, encerrando suas atividades, foi ensejado na mesma clínica escola citada anteriormente, encerrando como quarto encontro e mesmo tempo uma oficina gastronômica, que as estudantes tiveram a oportunidade de cozinhar e ensinar preparações vegetarianas saborosas e práticas, que impulsionavam componentes do grupo a compreensão que a alimentação saudável não precisa ser monótona e que é possível uma alimentação caseira, natural, ser saborosa e de maneiras variadas. Na ocasião, as atuantes do projeto cozinham alguns pratos: pães veganos, azeite de ervas, pasta de castanha, “esta que foi presente desde a degustação do dia da palestra e pedida pelas integrantes do grupo para a reprodução da mesma”, antepasto de beringela, bolo de cacau e banana e para finalizar suco de melancia com hortelã pincelando com sabor refrescante, o último encontro foi uma despedida emocionante e prazerosa, o qual houve prosa de todos os envolvidos sobre experiências, dicas gastronômicas e ao findar ocorreu um momento especial a qual houve um momento afetivo, muitas agradeceram, ocorreu reciprocidade de sentimentos, com abraços e algumas até com os olhos cheios de lágrimas, findando conhecimentos de ambas as partes, compartilhamento de histórias, superações e vivências. E para encerrar as atividades foi criado um ebook com as receitas realizadas e enviado para que todas que se vincularam pudesse ter as receitas com medidas e modo de preparo em mãos.



Imagem 4 :preparação pão vegano



Imagem 5: mesa com preparações



Imagem 6: suco de melancia com hortelã



Imagem 7: pratos das preparações

**RECETA VEGETARIANA**

## Pão Vegano

**Ingredientes**

- 3 xícaras de trigo (360 g)
- 1 xícara de Água (240 ml)
- 2 colheres de sopa rasas de fermento biológico (10g)
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara (48g)
- 1 colher de chá rasa de sal (4g)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva (20ml)

**Como Fazer**

Adicionar em um recipiente grande água, o fermento, o sal, o açúcar e o azeite. Mexer até ficar homogêneo e reservar em um local escuro por 10 minutos para o fermento reagir. Após esse tempo, deve-se adicionar o trigo aos poucos até que a massa desgrude das mãos, em seguida passar para uma superfície lisa e higienizada para sovar a massa por 10 minutos colocando o minino de trigo possível para seu manuseio. A massa deve ficar lisa e macia, em seguida retorne para o recipient mb e em que estava, cubra com um pano limpo e leve novamente para um local escuro por no mínimo 1 hora( quanto mais tempo fermentando, mais digestivo o pão irá ser). Depois de 1 hora, deve-se retirar do recipiente e colocar em uma forma untada com papel manteiga e aguardar mais 15 minutos para a massa crescer novamente.

Para finalizar pode-se pincelar a superfície do pão com gema de ovo, ou açúcar diluído em água ou mesmo mel. Levar ao forno por 20 a 30 minutos a 200 graus (importante reavaliar o tempo diante da potência do seu forno). Para agregar mais a receita pode-se adicionar gergelim, linhaça, semente de abóbora, queijos, mel, frutas secas, ou outro ingrediente de sua preferência.

**EXTENSAO**  
Nutrição de Pão Alto

**Rende 0 porções**

Imagem 5: mostra das receitas do ebook: exemplo da receita Imagem

Fonte: todas as imagens expostas acima são de privada autoria das autoras,2023.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É notório, que pesquisas voltadas a essa patologia sempre serão necessárias, e que quanto maior abrangência e vivência de estudantes da área da saúde, melhores profissionais ligados a essa área existirão. É um fato que se aprende muito mais na prática do que apenas em teoria, aprimorando o aprendizado e conhecimento das discentes inseridas, esse relato de experiência expressa um projeto que em quatro encontros expõe o amor através do cuidado na alimentação e carrega experiências que ficarão marcadas na vida de todos os envolvidos, importante citar que os que desenvolveram o projeto sentiram que aprenderam muito mais sobre autocuidado e acolhimento do que esperavam oferecer, espera-se que o presente relato manifeste em outros acadêmicos de origem de qualquer curso que seja, o desejo de contribuir com a sociedade e com a luta contra o câncer.

## REFERÊNCIAS

ALVES, M. M. (Eds.). (2018). **Alimentos funcionais no tratamento e prevenção no câncer de mama**. Brasília, UNICEUB.

CANTINELLI, F.S. et al. **A oncopsiquiatria no câncer de mama: considerações a respeito de questões do feminino**. *Rev Psiquiatr Clín*, v.33, n. 2, p.124-33, 2006.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. (2011). **ABC do Câncer: Abordagens Básicas para o Controle do Câncer**. Rio de Janeiro. Ministério da Saúde.

HADDAD, N., SILVA, M.B. **Mortalidade por neoplasmas em mulheres em idade reprodutiva - 15 a 49 anos** - no estado de São Paulo, Brasil, de 1991 a 1995. *Rev Assoc Med Bras*, v.47, n.3, p.221-30,2001.

NUNES, A.R.P., MARTINS, K.D.S. **Influência da nutrição no câncer de mama: uma revisão**. *Research, Society and Development*, v.11, n. 16, 2022.

PAULINELLI, R.R. et al. **A situação do câncer de mama em Goiás, no Brasil e no mundo: tendências atuais para a incidência e a mortalidade**. *Rev Bras Saude Mater Infant*, v.3, n.1, p. 17-24, 2003.

SCHEIBLER, J. et al. **QUALIDADE DE VIDA, ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE MULHERES COM CÂNCER DE MAMA EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO**. *Rev Bras Promoç Saúde*, v. 29, n. 4, p. 544-553, 2016.

SILVA, L.C.D. **Vozes que contam a experiência de viver com câncer**. *Psicologia Hospitalar*, v.3,n.1,2005.

SILVA, P.A.D.S., RIUL, S.D.S. **Câncer de mama: fatores de risco e detecção precoce**. *Rev Bras Enferm*, v.64, n.6, p.1016-21,2011.

TEXEIRA, A.G.M.D.S. **Câncer de mama e alimentação: Percepções de mulheres com história de câncer de mama sobre o papel da alimentação na prevenção e no tratamento**. João Pessoa, 2014.