



**A.C. Camargo**  
**Cancer Center**  
Especializado em Vida

**Sua saúde sempre  
em primeiro lugar**

Prevenção, alimentação  
e bem-estar



# Hábitos saudáveis na prevenção do câncer

Hábitos saudáveis são essenciais para a prevenção do câncer. Para colaborar com esse objetivo, nós, do A.C. Camargo Cancer Center, preparamos este material para manter a sua saúde sempre em dia, principalmente contra essa doença.

Nas próximas páginas, você encontrará informações e dicas para prevenir os mais diversos tumores, sugestões sobre atividades físicas que proporcionam bem-estar e até receitas culinárias. Também trazemos alertas importantes, como os malefícios do cigarro e das bebidas alcoólicas.

Um estudo feito por pesquisadores do A.C. Camargo mostrou que o fumo e o álcool também são responsáveis por vitimar centenas de espécies de bactérias da boca, sobretudo as “do bem”, que habitam as mucosas saudáveis e as protegem de diversas patologias, como o câncer oral.

Com este e-book, esperamos contribuir para que você adote mais hábitos saudáveis, preservando a sua saúde.

**Boa leitura!**



**A.C. Camargo  
Cancer Center**  
Especializado em Vida

# Saúde e prevenção

O câncer é uma doença que pode surgir devido aos mais diversos motivos. No entanto, é importante lembrar que cerca de 80% a 90% dos casos podem ser evitados simplesmente mudando alguns hábitos da rotina diária.

Conheça as principais atitudes que podem ajudar a reduzir muito a chance de desenvolver um tumor.



## Bebidas alcoólicas

Você sabia que o consumo de bebidas alcoólicas aumenta a probabilidade de desenvolvimento de tumores? Isso não vale só para os bebedores pesados (que consomem mais de 21 doses de álcool por semana). Qualquer quantidade ingerida contribui para o aumento do risco de desenvolver certos tipos de câncer.

Estudos apontam o álcool como responsável por cerca de 6% das mortes no mundo inteiro. Ele aumenta o risco do câncer de boca, garganta, esôfago, fígado, intestino e mama. Também existem indícios de que essa substância pode estar envolvida na formação dos tumores de estômago e pâncreas.



**A.C. Camargo  
Cancer Center**  
Especializado em Vida

Todas as bebidas alcoólicas são potencialmente cancerígenas. Não existe uma melhor ou pior nesse sentido. Em alguns estudos, foi observado que mesmo o fato de beber socialmente pode levar ao aumento do risco de desenvolvimento de certos tipos de tumores. É claro que a quantidade de bebida ingerida influencia muito, principalmente as com maior graduação de álcool, como os destilados. Mas a dose limite permitida ainda não é algo que está estabelecido na Medicina, pois não existe consenso sobre níveis seguros.



## Tabagismo

O tabagismo é diretamente responsável por 80% das mortes por câncer de pulmão e 30% das mortes por outros tipos de tumores (casos envolvendo boca, faringe, laringe, pâncreas, estômago, bexiga, intestino, entre outros). Além disso, o tabaco está ligado a cerca de 50 outras doenças.

O câncer é uma patologia passível de prevenção em boa parte dos casos. Quando detectados no início, nove entre dez desses têm chances de cura.



## Obesidade

Existem alguns tumores que apresentam um maior risco relativo de surgimento em pacientes obesos quando comparamos com pacientes com índice de massa corporal (IMC) normal.

Os principais são os tumores de mama nas mulheres e os colorretais nos homens, mas também temos tumores de endométrio, vesícula biliar, rim, fígado, esôfago, ovário, pâncreas e próstata.

### Existem três mecanismos que são alterados pela obesidade e estão diretamente relacionados ao câncer:

#### 1 • Proliferação celular por meio da insulina

Pacientes obesos têm maior resistência a este hormônio que controla os níveis de açúcar no sangue. Então, o corpo passa a produzir uma maior quantidade dessa substância, provocando a ativação de mecanismos que respondem com aumento da proliferação celular. Isso pode dar origem a um tumor.

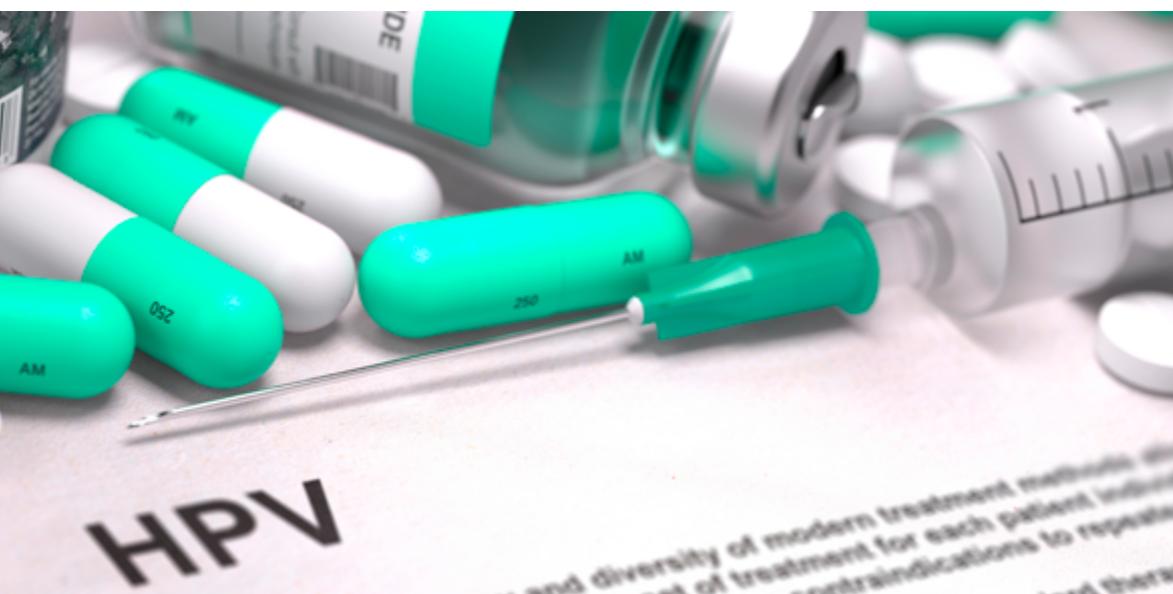
#### 2 • O organismo está continuamente inflamado

Essa inflamação ativa algumas substâncias no corpo para a formação de vasos sanguíneos. Ou seja, em um processo inflamatório constante, caracterizado pela obesidade, existe uma contínua formação sustentada de vascularização, que é essencial para o crescimento de um tumor.

### 3 • A obesidade possui relação com os hormônios sexuais

Existe a conversão de alguns tipos de células de gordura nesses hormônios. Para as mulheres na pós-menopausa, por exemplo, ficarem mais tempo expostas a alguns desses, faz com que aumente o risco de câncer de mama e de endométrio.

Para pacientes que já estão em tratamento contra o câncer, a obesidade também é um complicador. Aqueles que são obesos e mantêm o excesso de peso no pós-tratamento geralmente têm um prognóstico pior, com maior chance de retorno da doença.



#### HPV

O HPV, ou papilomavírus humano, é um vírus que pode ser transmitido por relações sexuais sem proteção e infectar pele ou mucosas, como boca, vulva, vagina, colo do útero e pênis.

É considerado uma infecção sexualmente transmissível (IST) e é a causa de mais de 70% dos casos de câncer de colo do útero (os tipos mais frequentes que culminam em tumores são o HPV 16 e o 18).

A principal forma de prevenção é através da vacina, disponibilizada gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde para meninos e meninas de 11 e 9 anos, respectivamente. A vacinação disponível no SUS é a quadrivalente e protege contra os tipos 6, 11, 16 e 18.

Além disso, manter bons hábitos de higiene e praticar sexo seguro também ajudam a prevenir o HPV.



## Atividade física e bem-estar

A prática de atividade física é essencial. Ao praticar qualquer tipo de exercício físico, o organismo libera um neurotransmissor chamado serotonina, hormônio responsável por auxiliar e regular o humor, ajudando a diminuir os sintomas de tristeza e depressão.

Confira nossas dicas que podem melhorar, e muito, o seu dia a dia.



**A.C. Camargo**  
**Cancer Center**  
Especializado em Vida



## Treino funcional

O treino funcional é baseado em movimentos naturais realizados pelo ser humano, como correr, agachar, girar e empurrar. É um tipo de atividade física que possibilita melhorar a força muscular, o equilíbrio, a flexibilidade, o condicionamento, a resistência aeróbica e a agilidade.

Trata-se de uma modalidade em que é possível trabalhar infinitas combinações de treino aeróbico com o de equilíbrio e com variações que acabam com a mesmice, tornando, inclusive, o corpo mais inteligente.

E o melhor de tudo: você pode fazer esse treino na sua casa, junto à sua família! A prática de exercícios em companhia de amigos e/ou familiares pode ser mais estimulante e tornar essa rotina um bom espaço de convivência. Se não for possível fazer com a família, pratique sozinho mesmo.

Lembre-se sempre de conversar com seu médico antes de começar a praticar qualquer atividade física e focar na sua qualidade de vida e no seu bem-estar!



**A.C. Camargo  
Cancer Center**

Especializado em Vida





## Yoga, alongamento e pilates

Aliar atividade física com formas de meditação é uma boa pedida hoje em dia. Práticas como alongamento, pilates, yoga e meditação contribuem de maneira relevante para o alívio de estresse, assim como para a diminuição do nível de ansiedade e uma maior percepção sobre quem somos.

Atualmente, vivemos em um ritmo de vida quase sempre estressante, no qual o tempo passa veloz. Muitas vezes, sentimos que não estamos dando conta de tantos estímulos o tempo todo invadindo nossa mente. Nesse turbilhão de informações, barulhos e aplicativos, quase sempre sentimos a necessidade de um pouco de silêncio que possibilite uma conexão com nosso mundo interno.

Essas práticas também propiciam um vínculo entre corpo e mente, pois demandam concentração e vivência interior ao mesmo tempo em que as sensações corporais vão sendo percebidas.



**A.C. Camargo**  
**Cancer Center**  
Especializado em Vida

Os benefícios são muitos: diminuição da ansiedade, conexão com o mundo interior, sensação de relaxamento e paz, autoconhecimento e respeito aos próprios limites.

Mas, antes de iniciar qualquer prática, é preciso a orientação de um médico, principalmente para o paciente oncológico.

Alguns tratamentos oncológicos causam fadiga física e mental, além de outros sintomas que afetam diretamente a qualidade de vida dos pacientes. Porém, existem estudos sobre como a prática do yoga reduz esse problema relacionado ao câncer (SPROD *et al.*, 2015).



## Dança

A dança é uma grande aliada no bem-estar e no bom condicionamento físico. Quando fazemos algo divertido e de que gostamos, nosso cérebro libera neurotransmissores que trazem sensação de conforto e felicidade. Além disso, estimula a memória, a coordenação motora e melhora a socialização.



**A.C. Camargo  
Cancer Center**  
Especializado em Vida

Mas é importante ressaltar que, por mais que a dança seja mais leve que outros exercícios físicos, não pode substituir atividades com pesos. A musculação melhora nossa estrutura muscular, então é um complemento à dança, fortalecendo nossos músculos, ossos e ligamentos.

A dança é uma excelente forma de exercitar o corpo. No entanto, se a mulher que quer dançar está em tratamento de câncer, ela deve ter a liberação do seu médico.



## Alimentação saudável

Comer bem e em cores é garantia de saúde. Com os alimentos certos e seu corpo em equilíbrio, a vida parece melhor. Então, olho no prato: suas escolhas são fundamentais para prevenir doenças. Inclusive o câncer. Caso você já seja paciente oncológico, mais uma boa razão para se alimentar bem: vai encarar o tratamento com mais energia, podendo se recuperar mais rapidamente.

Uma alimentação saudável, equilibrada, diminui as chances de você desenvolver câncer. É uma via de mão dupla: quem não pensa em saúde na hora de fazer o prato, corre mais riscos de ter a patologia.



Fibras, proteínas, antioxidantes, carboidratos, frutas, vegetais: prato saudável é o que equilibra bem todos esses elementos – 50% vegetais, 25% proteínas e 25% de carboidratos em cada refeição. Ao longo do dia, consuma frutas sempre: o ideal corresponde a cinco porções diárias.

Um nutricionista pode prescrever qual é a melhor dieta para você. Dependendo do seu tratamento, existem itens específicos. Cada organismo reage de um jeito: há pacientes que enjoam muito na quimioterapia; outros, não. Você pode detestar comer algo em um dia, mas, depois, esse sintoma passa, tudo muda e, em algum tempo, o apetite volta. Então, converse sempre com o médico e o profissional de Nutrição.



## Aproveite e conheça também o **Podcast Rádio Cancer Center**

São diversas dicas de saúde, prevenção e bem-estar. Confira alguns dos nossos episódios:

### **Tumores urológicos x atividade física**

Descubra que você não precisa virar um maratonista para garantir prevenção e reabilitação: vale até passear com o cachorro.



**Ouça**

### **Guia de prevenção ao câncer**

Conheça uma série de hábitos simples que vão ajudar a proteger a sua saúde.



**Ouça**

### **Como manter a mente calma em tempos de COVID-19**

Confira este bate-papo que ensina táticas para se reinventar e passar bem por esta atípica fase de novo coronavírus.



**Ouça**



## Receitas

Alimentação é um fator que merece bastante atenção quando se trata de pacientes oncológicos.

Durante o tratamento, podem surgir dificuldades na deglutição, perda de paladar, náuseas, entre outros sintomas, mas é fundamental manter o fluxo de nutrientes essenciais para a manutenção ou sua recuperação.

Pensando nisso, preparamos deliciosas receitas culinárias especialmente para quem está passando por essa situação, com toda a carga nutricional necessária, sem deixar de lado o sabor. **Bom apetite!**





## Flan de gengibre com calda de caramelo

Uma receita que, além de gostosa, ajuda a aliviar as náuseas, um dos efeitos colaterais mais comuns da quimioterapia.

### Ingredientes do Flan

- 2 xícaras de chá de leite integral
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 6 gemas
- ½ xícara de chá de açúcar\*
- 2 envelopes de gelatina incolor sem sabor
- 1 xícara de chá de creme de leite

### Ingredientes da calda

- 180 ml de água
- 180 g de açúcar
- ½ colher de sopa de gengibre ralado

**Tempo de preparo:** 6 horas

**Rendimento:** 10 porções

Bata no liquidificador 1 xícara (chá) de creme de leite, 2 xícaras (chá) de leite integral, 6 gemas (peneiradas), ½ xícara (chá) de açúcar e 1 colher de sopa de gengibre ralado. Coe em uma peneira de malha fina e aqueça em fogo baixo, mexendo sempre. Dilua e aqueça a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata novamente.

Em uma panela, coloque 180 gramas de açúcar e leve ao fogo médio. Deixe derreter. Acrescente ½ colher de sopa de gengibre ralado. Mexa de vez em quando com uma espátula para não queimar. Coloque a calda de caramelo, distribua o creme e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva a seguir.



**Confira o vídeo**



**A.C. Camargo  
Cancer Center**  
Especializado em Vida

Não existe nenhuma comprovação científica de que o açúcar cause câncer ou alimento o tumor. Essa receita rende 10 porções. A quantidade de açúcar por cada uma é pequena e, se não houver contraindicação a esse ingrediente devido a uma diabetes, por exemplo, não vai fazer mal.



## Bolo de tomate

Aprenda a fazer um bolo de tomate que vai bem com tudo e a toda hora. Esta receita é rica em licopeno, substância antioxidante que ajuda a inibir alterações no DNA das células que provocam o surgimento de tumores.

### Ingredientes:

- 6 tomates concassé
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- ½ copo de azeite
- 3 ovos
- ½ cebola pequena ralada
- ½ maço de cheiro-verde
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 3 xícaras de chá cheias de farinha de trigo\*
- 1 colher de sopa de fermento
- Sal a gosto

**Tempo de preparo:** 65 minutos

**Rendimento:** 12 porções

Coloque os 6 tomates concassé em água fervente por 30 segundos. Mergulhe em água gelada para interromper o cozimento. Coloque no liquidificador e adicione 1 colher de sopa de extrato de tomate, meio copo de azeite, 3 ovos, ½ cebola pequena ralada, ½ maço de cheiro-verde, 2 colheres de sopa de queijo ralado e sal a gosto. Bata tudo. Depois, coloque em uma tigela e, enquanto mexe, adicione 3 xícaras de chá cheias de farinha de trigo (acrescente aos poucos) e uma colher de sopa de fermento. Coloque tudo em uma forma untada e enfarinhada. Asse por 35 minutos a 160 °C.



**Confira o vídeo**



**A.C. Camargo  
Cancer Center**  
Especializado em Vida

\*Não existe comprovação científica de que a farinha de trigo faça mal para a população em geral, somente para pessoas com problemas específicos, como a doença celíaca. Por isso, dentro de uma dieta balanceada, não há mal nenhum em ingerir esse ingrediente.



## Muffin integral de cenoura

Com esta receita prática, rica em betacaroteno, você aproveita todas as propriedades antioxidantes dessa hortaliça de um jeito saboroso.

### Ingredientes:

- 100 ml de óleo
- 3 ovos
- 2 cenouras raladas
- ½ xícara de chá de aveia
- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de açúcar\*
- 1 colher de sopa de fermento

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 12 porções

No liquidificador, adicione 100 ml de óleo, 3 ovos e 2 cenouras raladas. Bata tudo e adicione ½ xícara de chá de aveia, ½ xícara de farinha de trigo integral, ½ xícara de chá de farinha de trigo branca e ½ xícara de chá de açúcar. Bata até formar uma massa homogênea. Adicione 1 colher de sopa de fermento e bata novamente. Coloque em fôrmas de muffins e asse por 30 minutos a 180 °C.



**Confira o vídeo**



**A.C. Camargo  
Cancer Center**  
Especializado em Vida

Não existe nenhuma comprovação científica de que o açúcar cause câncer ou tumor.

Essa receita rende 10 porções. A quantidade de açúcar por cada uma é pequena e, se não houver contraindicação a esse ingrediente devido a uma diabetes, por exemplo, não vai fazer mal.

# Referências

Todo o conteúdo apresentado neste e-book e muito mais você também confere no nosso site.

## SAÚDE E PREVENÇÃO

### **Bebida alcoólica e câncer: excesso contribui para a formação de tumores**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/bebida-alcoolica-e-cancer-excesso-contribui-para-formacao-de-tumores>

### **Tabagismo: saiba o que o cigarro faz com seu corpo**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/tabagismo-saiba-o-que-o-cigarro-faz-com-seu-corpo>

### **Obesidade é fator de risco para câncer**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/obesidade-e-fator-de-risco-para-cancer>

### **HPV: tudo o que você queria saber da doença, mas tinhavergonha de perguntar**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/hpv-tudo-o-que-voce-queria-saber-da-doenca-mas-tinha-vergonha-de-perguntar>

## ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR

### **Treino funcional para fazer em casa e com a família**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/treino-funcional-para-fazer-em-casa-e-com-familia>

### **Os benefícios de práticas como yoga, alongamento e pilates**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/os-beneficios-de-praticas-como-yoga-alongamento-e-pilates>

### **Semana da Saúde: quem dança seus males espanta**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/semana-da-saude-quem-danca-seus-males-espanta>

### **Tudo o que um prato saudável pode fazer por você**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/tudo-o-que-um-prato-saudavel-pode-fazer-por-voce>

## RECEITAS

### **Náuseas: um flan para combatê-las**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/nauseas-um-flan-para-combate-las>

### **Licopeno em receitas saudáveis: bolo de tomate**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/licopeno-em-receitas-saudaveis-bolo-de-tomate>

### **Betacaroteno preventivo: faça muffin integral de cenoura**

<https://www.accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/betacaroteno-preventivo-faca-muffin-integral-de-cenoura>



**A.C. Camargo  
Cancer Center**

Especializado em Vida



**Obrigado**



[www.accamargo.org.br](http://www.accamargo.org.br)