A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo



BP no cuidado do câncer



O autocuidado é o primeiro passo para prevenir o câncer colorretal

Como ter uma vida mais saudável e fazer da prevenção parte do seu dia a dia.

MELHORES HOSPITAIS ESPECIALIZADOS DO MUNDO ONCOLOGIA 2023 Newsweek statista

MELHORES HOSPITAIS INTELIGENTES DO MUNDO 2023 Newsweek statista

A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo

Conhecendo melhor para prevenir

O câncer colorretal é o segundo mais comum em homens e mulheres no Brasil. Apesar da maioria dos casos não ter causa conhecida, é mais frequente em pessoas acima do peso, que consomem quantidade acima do recomendado de carne vermelha ou processada, têm uma dieta pobre em fibras e consomem bebida alcoólica e tabaco.

O tratamento do câncer colorretal depende de diversos fatores e pode ser feito por quimioterapia, radioterapia, cirurgia (podendo ou não envolver a colostomia) ou imunoterapia.

A nutrição e o estilo de vida saudável podem auxiliar na prevenção, tratamento e pós-tratamento do câncer colorretal.

A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo

Como prevenir?

As medidas de nutrição para prevenção do câncer colorretal também auxiliam na prevenção de outras doenças crônicas e devem ser consideradas para toda a população.

- Consuma uma dieta rica em grãos integrais: arroz integral, aveia, quinoa, trigo em grãos, pães e massas integrais.
- Alimentos ricos em fibras como frutas (preferencialmente com casca), verduras cruas e cozidas, legumes, feijões e castanhas.
- Leite e derivados diminuem o risco.
- Limite o consumo de carne vermelha (bovina, suína, cordeiro, entre outras carnes de mamíferos) ao máximo de 500g por semana.
- Evite o consumo de carnes processadas e bebidas alcoólicas.
- Procure manter um peso saudável.

Segundo a *American Cancer Association*, são diretrizes para prevenção do câncer:



Seguir padrão de dieta saudável



Evitar o consumo de álcool



Manter peso adequado



Ser fisicamente ativo

Após o tratamento do câncer colorretal, sugere-se que o paciente siga as medidas de prevenção, mantendo uma alimentação saudável.

A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo

Dicas para uma dieta mais saudável

Iniciar uma alimentação mais saudável é uma tarefa desafiadoras, principalmente porque a alimentação não envolve apenas características físicas, mas aspectos sociais e psicológicos.

As dietas restritivas podem gerar estresse e abandono a longo prazo, além de não serem indicadas para pacientes com risco de desnutrição. Por isso, o hábito de uma alimentação saudável deve ser inclusivo, trazer prazer e se adequar à rotina de cada pessoa.

- Procure consumir vegetais e frutas da época, dessa forma a sua alimentação ficará mais variada, explorando novas possibilidades e sabores.
- Inclua de 4 a 6 vegetais diferentes na sua dieta diariamente.
- Consuma de 3 a 4 porções de frutas.
- Prefira os grãos integrais.
- Prefira proteínas provenientes dos feijões, lentilha, carnes brancas, ovos e limite o consumo de carnes vermelhas e processadas.
- Evite o consumo de bebidas açucaradas e grãos refinados.
- Escolha temperos naturais, ervas, condimentos, explore técnicas culinárias para trazer mais sabor aos vegetais e varie nas preparações de cereais e carnes magras e brancas.

A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo

Transformando os hábitos

Orientação nutricional

Para facilitar a formação de novos hábitos e a adequação do consumo para uma dieta saudável, existem diversos guias e recomendações. Entretanto, é importante procurar um profissional para orientação e acompanhamento nutricional.

Organização é a chave

Programe sua alimentação para o dia a dia, organize a lista de compras, separe um momento para o preparo dos alimentos, organização das refeições principais e lanches.

Atenção é necessária

Além disso, não se esqueça de se alimentar com calma e perceber os sinais da fome e da saciedade. Coma sem culpa e desfrute de cada garfada.

A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo



Faça a sua parte

O principal fator de risco para o desenvolvimento do câncer colorretal é ter um familiar afetado pela doença. Quanto mais próximo for esse parentesco, maior é o risco. Mas esses tumores estão associados também a fatores controláveis como obesidade, sedentarismo, dieta inadequada e tabagismo, riscos que podem ser revertidos com mudanças de hábitos e estilo de vida.

A medicina tem avançado nos conhecimentos sobre a doença e no desenvolvimento de novas formas de tratamento dos tumores colorretais, porém é fundamental ampliar outras frente de esforços, usando as armas que estão ao alcance, ou seja, a prevenção e os exames para diagnóstico precoce.

A Beneficência
Portuguesa
de São Paulo

Para saber mais sobre o câncer colorretal, **clique aqui**.

E **aproveite também para conhecer a Medicina Genômica**, uma importante aliada no enfrentamento de cânceres, **clicando aqui**.

Redes Sociais: *Instagram*: @bporgbr *Facebook*: /bporgbr	**Central de Atendimento para o Centro de Onco Hemato:** 3505 1000

Referências bibliográficas

1. INCA Instituto Nacional de Câncer. Brasil. Ministério da Saúde <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/como-prevenir-o-cancer> 2021.

2. *World Cancer Research Fund International.* Colorrectal câncer. Disponível em :< https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-types/colorectal-cancer/>.

2. Rock, C.L., et al (2020), *American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention.* CA A Cancer J Clin, 70: 245-271, 2020. Disponível em:<https://doi.org/10.3322/caac.21591>.

3. Morze J, et al *An updated systematic review and meta-analysis on adherence to mediterranean diet and risk of cancer.* Eur J Nutr. 2021 Apr;60(3):1561-1586. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32770356/>.

4. Ryan, A. M., Prado, C. M., Sullivan, E. S., Power, D. G., & Daly, L. E. (2019). *Impact of weight loss and sarcopenia on response to chemotherapy, quality of life and survival. Nutrition.* doi:10.1016/j.nut.2019.06.020. Disponível em : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31522087/>.

Elaboração:

Mariana Ferrari Fernandes dos Santos - CRN 19521
Erica Line de Oliveira Pedron - CRN 24951
Gabriela Levada dos Santos - CRN 50097
Camila Vasconcelos Pereira - CRN 8290

/bporgbr
bp.org.br

Responsável técnico: Dr. Renato José Vieira – CRM 100.594 SP