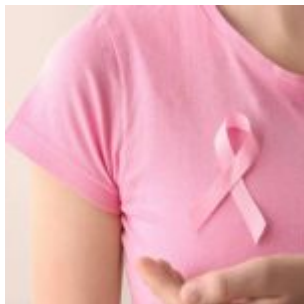


Alimentação pode ajudar no tratamento do câncer de mama

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 2 de outubro de 2026



O diagnóstico de câncer de mama costuma trazer uma série de dúvidas sobre alimentação. Durante o tratamento, porém, a dieta não deve ser vista como uma forma de substituir medicamentos ou procedimentos médicos, mas como parte dos cuidados para ajudar o organismo a enfrentar essa fase.

Segundo informações reunidas por especialistas em nutrição, uma alimentação adequada pode contribuir para a manutenção da massa muscular, ajudar no controle do peso e favorecer a recuperação durante tratamentos como quimioterapia, radioterapia e cirurgia. O câncer de mama é o tumor mais frequente entre as mulheres no Brasil. Por isso, durante o Outubro Rosa, além da importância da prevenção e do diagnóstico precoce, os cuidados com a alimentação também ganham espaço.

Alimentação não cura o câncer

Nenhum alimento isoladamente é capaz de curar o câncer de mama. Durante o tratamento, a prioridade é garantir que o organismo receba energia e nutrientes suficientes para enfrentar os efeitos da doença e das terapias.

A perda de massa muscular pode deixar a paciente mais fraca e vulnerável. Por outro lado, o ganho excessivo de peso também

pode ocorrer durante o tratamento, inclusive em razão do uso de determinados medicamentos. Por isso, o acompanhamento com nutricionista e a orientação da equipe responsável pelo tratamento são importantes para definir a alimentação de acordo com as necessidades de cada paciente.

Proteínas são importantes durante o tratamento

Alimentos ricos em proteínas podem ajudar na manutenção da massa muscular. Entre as opções estão:

- ovos;
- frango;
- peixes;
- carnes magras;
- iogurte e queijos;
- feijão;
- lentilha;
- grão-de-bico.

Quando a paciente apresenta pouco apetite, uma estratégia pode ser distribuir a alimentação em pequenas porções ao longo do dia. Preparações de fácil consumo também podem ser utilizadas, conforme a tolerância individual.

Como lidar com náuseas e alterações no paladar

Quimioterapia e outros tratamentos podem provocar efeitos como náusea, boca seca, feridas na boca e alterações no paladar. Nessas situações, algumas medidas podem ajudar a tornar a alimentação mais confortável. Alimentos frios ou em temperatura ambiente, por exemplo, costumam liberar menos cheiro e podem ser melhor tolerados.

Também é recomendado evitar longos períodos sem comer e manter uma boa hidratação. Quando existem feridas na boca, alimentos muito ácidos, apimentados ou duros podem aumentar o desconforto.

Soja pode ser consumida?

A soja é frequentemente associada a dúvidas entre mulheres com câncer de mama por conter fitoestrogênios.

O consumo de alimentos derivados da soja, como tofu, edamame e leite de soja, é considerado seguro dentro de uma alimentação equilibrada, inclusive para mulheres com tumores sensíveis a hormônios. A recomendação, entretanto, não se aplica automaticamente a suplementos concentrados de isoflavonas. Antes de utilizar suplementos ou fazer mudanças importantes na alimentação, a orientação deve ser individualizada pela equipe de saúde.

Cuidados com a segurança dos alimentos

Durante determinadas fases do tratamento, especialmente quando há redução da imunidade, os cuidados com a higiene e a preparação dos alimentos tornam-se ainda mais importantes. É recomendado evitar carnes e ovos crus ou malpassados, leite não pasteurizado e alimentos de procedência duvidosa. A manipulação e o armazenamento corretos também ajudam a reduzir o risco de infecções alimentares.

O consumo de bebidas alcoólicas também deve ser evitado durante o tratamento, especialmente porque o álcool pode interagir com determinados medicamentos e está relacionado ao risco de desenvolvimento do câncer de mama.

Atividade física também pode fazer parte dos cuidados

Quando autorizada pela equipe médica, a prática de atividade física pode contribuir para a manutenção da massa muscular e ajudar no controle da fadiga. A intensidade e o tipo de exercício devem ser definidos de acordo com as condições clínicas da paciente e com a fase do tratamento.

Outubro Rosa reforça importância dos cuidados

O Outubro Rosa é marcado por ações de conscientização sobre o câncer de mama, com destaque para prevenção, diagnóstico e tratamento. Para mulheres que já receberam o diagnóstico, os cuidados vão além dos exames e consultas. Uma alimentação equilibrada, atividade física quando indicada e acompanhamento multiprofissional podem fazer parte da rotina durante o tratamento.

A orientação é evitar dietas restritivas ou promessas de alimentos e produtos capazes de “curar” o câncer. A alimentação deve ser adaptada às necessidades de cada paciente e integrada ao tratamento indicado pela equipe médica.

Fonte: doI e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
02/10/2026/07:10:45

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes

sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[Bitcoin em reais: o que o preço atual revela sobre o momento do mercado](#)