

ESPECIAL DE NATAL

PROJETO DE EXTENSÃO
NUTRIÇÃO DE PEITO ABERTO

COZINHA DE PEITO ABERTO

Nutrição Inteligente para
Prevenir e Acolher



ESPECIAL DE NATAL

COZINHA DE PEITO ABERTO:

Nutrição Inteligente para
Prevenir e Acolher

PROJETO DE EXTENSÃO
NUTRIÇÃO DE PEITO
ABERTO

Camile Maria da Silva Oliveira, Isabelli Giovanna Vieira Rodrigues,
Maria Clara Nascimento Cerqueira, Livia Rebeca Alves Sousa,
Christiane Sampaio de Carvalho, Danyelle Pereira e Silva,
Emanuelly vitória Moreira Luz Queiroz, Paloma Marques Pereira,
Flávia Cristina de Alencar Lima, Wiris Pereira do Nascimento,
Divina Sara de Oliveira Nascimento, Maria Eduarda Saraiva Ramos,
Jamile Soares de Oliveira, Daniele Rodrigues Carvalho Caldas

Teresina

2025

Copyright © Editora Humanize
Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação do copyright (Lei 5.988/73 e Lei 9.61/98)

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Direito de publicação concedida a Editora Humanize

Autoras: Camile Maria da Silva Oliveira, Isabelli Giovanna Vieira Rodrigues, Maria Clara Nascimento Cerqueira, Livia Rebeca Alves Sousa, Christiane Sampaio de Carvalho, Danyelle Pereira e Silva, Emanuelly vitória Moreira Luz Queiroz, Paloma Marques Pereira, Flávia Cristina de Alencar Lima, Wiris Pereira do Nascimento, Divina Sara de Oliveira Nascimento, Maria Eduarda Saraiva Ramos, Jamile Soares de Oliveira, Daniele Rodrigues Carvalho Caldas

Publicação

Editora Humanize

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (Editora Humanize, BA, Salvador)

C183c Oliveira, C. M. da S.; Rodrigues, I. G. V.; Cerqueira, M. C. N. *et al.* 2025
CA74650

Cozinha de Peito Aberto: Nutrição Inteligente para Prevenir e Acolher – Editora Humanize. Teresina, PI: [s.n.], 2025.

Livro digital; 41 p.; ed. IV; il.
ISBN: 978-65-5255-147-4

CDD 372.37

1. Nutrição. 2. Oncologia. 3. Tratamento Oncológico. 4. Alimentação.
I. Título

Publicado no Brasil



ÍNDICE

Prefácio.....	05
Higienização.....	07
Rotulagem.....	11
Cuidados nutricionais na redução dos efeitos colaterais.....	20
Receitas.....	24

PREFÁCIO

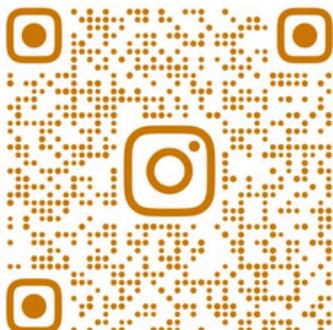
Este livro é fruto da 4º edição do projeto de extensão Nutrição de Peito Aberto da UNIFSA em Teresina-PI, o qual visa informar, por meio de várias dinâmicas, sobre nutrição e a sua influência no tratamento e prevenção ao câncer de mama e demais cânceres.

Por aqui vamos abordar diversas questões envolvendo a higiene de alimentos, a rotulagem de produtos industrializados, melhores escolhas alimentares, cuidados nutricionais durante o período de tratamento, além de receitas clássicas para o período natalino e valor nutricional dos ingredientes.

O conteúdo abordado é para pessoas em tratamento contra o câncer e seus familiares.

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio” – Hipócrates

Visite nosso instagram!



@NUTRICAOPETOABERTO

Cuidar da mente também é nutrir o corpo

Enfrentar o câncer de mama é um dos maiores desafios que uma mulher pode viver. O tratamento, as mudanças no corpo e o medo do futuro podem abalar profundamente as emoções. Por isso, cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar do corpo.

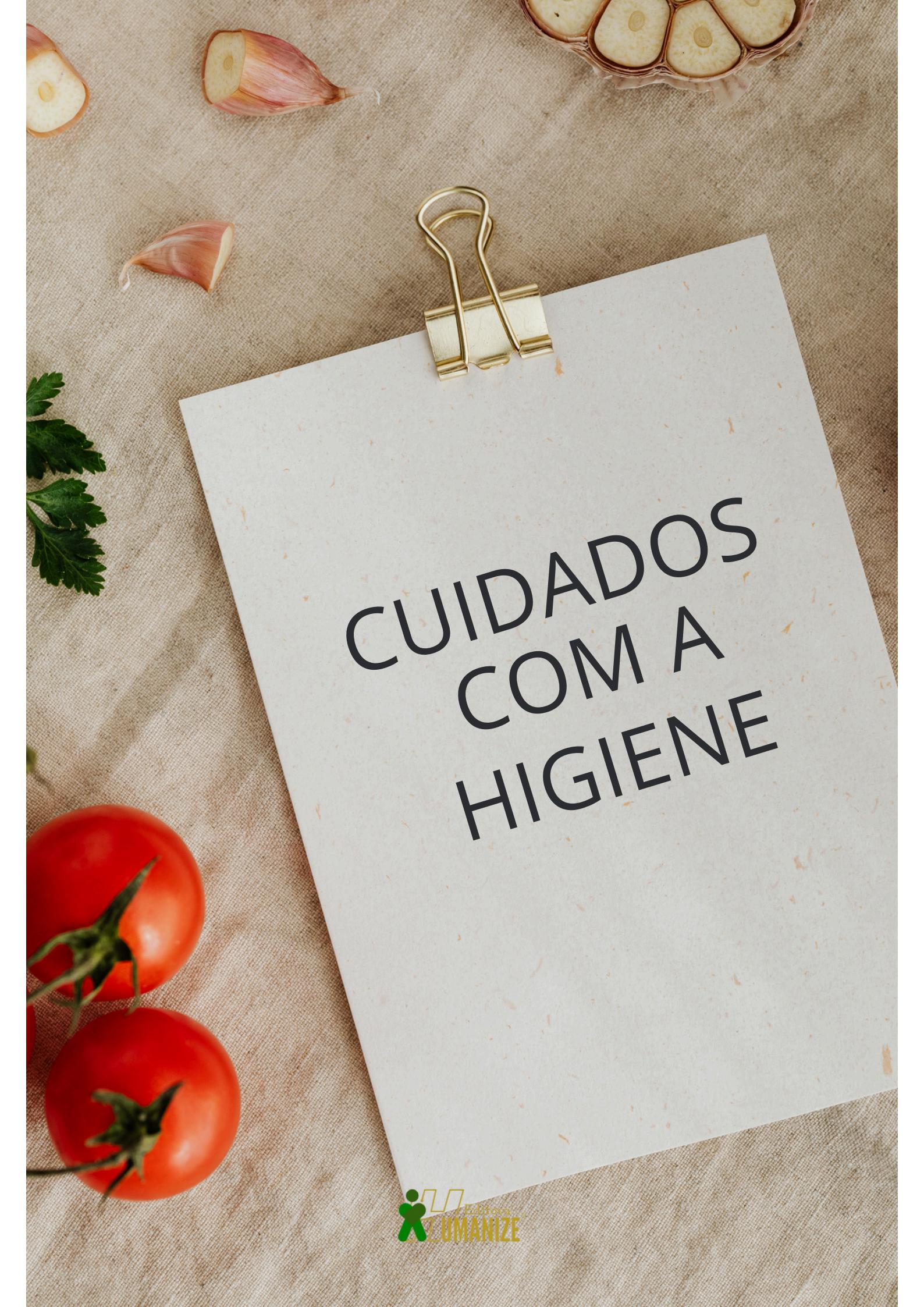
Muitos estudos evidenciam que o cuidado com a saúde mental e com as emoções promovem melhor qualidade de vida, mais disposição, melhores resultados no tratamento, melhora da autoestima e da percepção das emoções e até mesmo dos sentidos (Kondo et al., 2023).

Além disso, o ato de cozinhar — especialmente ao preparar alimentos saudáveis — pode se tornar um momento de relaxamento e de cultivo do amor-próprio. Ao escolher os ingredientes com cuidado, misturá-los e acompanhar a transformação de cada receita, vivencia-se um processo que vai muito além de preparar uma refeição saborosa. É um gesto de cuidado que nutre o corpo e a mente, ajudando na recuperação da saúde, renovando as energias e promovendo equilíbrio em cada parte do organismo (Jackson et al., 2024).

KONDO, K. et al. Improvements in psychological distress in patients participating in a cooking programme following digestive cancer surgery: a retrospective, propensity score-matched pilot study. **British Journal of Occupational Therapy**, v. 86, n. 9, p. 615-621, set. 2023.

JACKSON, M. K. et al. The Impact of a Virtual Educational Cooking Class on the Inflammatory Potential of Diet in Cancer Survivors. **Applied Sciences**, v. 14, n. 12, p. 5332, 2024.





CUIDADOS COM A HIGIENE

CUIDADOS COM A HIGIENE

Figura 1. Lavagem correta das mãos

COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?

1. Abra a torneira e molhe as mãos, em seguida aplique sabão;
2. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si;
3. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda e vice-versa;
4. Esfregue o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando movimento circular e vice-versa;
5. Friccione as polpas, digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, realizando movimento circular e vice-versa;
6. Enxague as mãos;
7. Seque com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Fonte: Adaptado de BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2004).

- Utensílios e bancadas devem ser higienizadas antes e depois de preparar os alimentos (especialmente no manuseio de carnes cruas);
- A higienização dos utensílios e bancadas deve ser feita com água e sabão ou detergente. Se não for possível, utilizar álcool a 70%;
- Utilize uma tábua para carne e outra para os demais alimentos.;
- Os panos de prato devem ser lavados diariamente.

CUIDADOS COM A HIGIENE

Figura 2. Higienização de vegetais



Fonte: Adaptado de BRASIL. CGPAN/SAS/Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável (2005).

- A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!
- Selecione as verduras e as frutas, retirando aquelas com aparência ruim. No caso das folhas, descartar aquelas amareladas, envelhecidas e murchas. No caso das frutas, descartar as que estão danificadas com ranhuras, amassados, partes escuras (mofadas);
- Frutas e legumes devem ser secos utilizando papel toalha;
- Folhas devem ser secas utilizando centrífugas;
- Armazene os alimentos longe de produtos de limpeza.

CUIDADOS COM A HIGIENE

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação: Resolução RDC nº 216/2004.** 3. ed. Brasília: Anvisa, 2004. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf>. Acesso em: 22 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

ROTULAGEM

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE

Com as crescentes industrialização e globalização, as neoplasias malignas ganharam importância crescente no perfil de mortalidade mundial; no Brasil, elas ocupam segundo lugar como causa de óbito (Zandonai, 2010). Dentre as neoplasias, as que atingem maior número de pessoas, excetuando-se os tumores de pele não melanoma, são as de próstata e de pulmão no sexo masculino, e os cânceres de mama e colo do útero no sexo feminino (Brasil, 2012).

O câncer de mama é o mais frequente e o de maior incidência entre as mulheres brasileiras (Morais *et al.*, 2006). Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Brasil, 2012), previsão que abrange o biênio 2012-2013 prevê 53 mil novos casos de câncer de mama no Brasil.

NUTRIÇÃO E CÂNCER DE MAMA

Vários são os fatores de risco para o aparecimento do câncer de mama: nuliparidade, idade tardia ao primeiro parto, menarca precoce, menopausa tardia, sedentarismo, dieta e obesidade (Kolling, 2009). Aspectos nutricionais - seja estado nutricional, seja alimentação habitual - são apontados tanto como protetores como desencadeadores do câncer de mama (Koide, 2010).

Quanto à prevenção da doença, a literatura aponta que se deve evitar excesso de peso e ganho ponderal na vida adulta, bem como excesso de gordura corporal e abdominal (Brasil, 2011; Ziegler 1997). Uma dieta com consumo elevado de frutas, grãos integrais e hortaliças, em que se aliam nutrientes antioxidantes, fibras e compostos fitoquímicos, tem ação preventiva (Brasil, 2011; Padilha *et al.*, 2004).

ROTULAGEM

NUTRIÇÃO E CÂNCER DE MAMA

São considerados risco para a doença tanto o baixo consumo dos alimentos supracitados como o excesso de ingestão de alimentos ricos em alguns tipos de gordura, como saturada, poliinsaturada e trans, tais como carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados, bacon, presunto, salsicha, linguiça e mortadela (Cibeira *et al.*, 2001).

No âmbito terapêutico, os antioxidantes aumentam a eficácia do mecanismo de ação das drogas antineoplásicas, culminando em redução do tamanho do tumor com produção de menos efeitos colaterais, aumentando o tempo de sobrevida e melhorando a qualidade de vida¹¹. Os compostos fitoquímicos também possuem vários efeitos benéficos devidos à atividade antioxidante e aos hormônios gonadais, diminuindo o risco de progressão da neoplasia mamária (Padilha, 2004; Basualdo, 2009).

ROTULAGEM DE ALIMENTOS: DESVENDANDO OS RÓTULOS

A rotulagem nutricional é definida como toda a descrição destinada a informar o consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento, compreendendo a declaração de valor energético e os principais nutrientes. No entanto, é necessário que estas informações sejam compreendidas por todos aqueles que as utilizam (ANVISA e UnB, 2005; Câmara *et al.*, 2008; Souza *et al.*, 2011). As informações fornecidas por meio da rotulagem contemplam um direito assegurado pelo Código de Defesa do Consumidor, o qual determina que a informação sobre produtos deve ser clara e com especificação correta de quantidade, composição e qualidade, bem como sobre os riscos que possam apresentar (Brasil, 1990; Câmara *et al.*, 2008).

ROTULAGEM DE ALIMENTOS: DESVENDANDO OS RÓTULOS

No Brasil, a rotulagem nutricional é regulamentada pelas Resoluções de Diretoria Colegiada (RDCs) 360/03 e 359/03 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Nesse sentido, devem ser declaradas, segundo a RDC 360/03, as quantidades por porção e a porcentagem do valor diário dos seguintes componentes: valor energético, teor de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio (Brasil, 2003b; Lobanco *et al.*, 2009). A RDC 359/03 estabelece as medidas e porções, incluindo a medida caseira e sua relação com a porção correspondente em gramas ou mililitros, detalhando também os utensílios utilizados com suas capacidades aproximadas. As porções indicadas nos rótulos de alimentos e bebidas foram determinadas com base em uma dieta de 2.000 kcal, considerando uma alimentação saudável (Brasil, 2003a; Lobanco *et al.*, 2009).

Os rótulos são elementos de comunicação entre o produto e os consumidores, e devem auxiliá-los na decisão de compra, aumentando a eficiência do mercado e o bem-estar do consumidor (Machado *et al.*, 2006). No entanto, o fato de a rotulagem ser obrigatória não significa que os consumidores a estejam utilizando como uma ferramenta para a escolha dos alimentos que devem compor sua dieta habitual e, assim, reduzir os excessos alimentares e, consequentemente, os danos ocasionados à saúde (Machado *et al.*, 2006).

ROTULAGEM DE ALIMENTOS: DESVENDANDO OS RÓTULOS

Rotulagem nutricional frontal:

Considerada a maior inovação das novas regras, a rotulagem nutricional frontal é um símbolo informativo que deve constar no painel da frente da embalagem. A ideia é esclarecer o consumidor, de forma clara e simples, sobre o alto conteúdo de nutrientes que têm relevância para a saúde (ANVISA, 2022).

Figura 3. Tipos de rotulagens frontais



Fonte: ANVISA, 2022.

Para tal, foi desenvolvido um design de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. O símbolo deverá ser aplicado na face frontal da embalagem, na parte superior, por ser uma área facilmente capturada pelo nosso olhar.

É obrigatória a veiculação do símbolo de lupa com indicação de um ou mais nutrientes, conforme o caso, quando os alimentos apresentarem as seguintes quantidades de nutrientes (ANVISA, 2022):

Figura 4. Quantidade de açúcar, gordura saturada e sódio em tipos diversos de alimentos

Alto conteúdo de	Alimentos sólidos e semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcar adicionado	15 g ou mais por 100 g de alimento	7,5 g ou mais por 100 ml de alimento
Gordura saturada	6 g ou mais por 100 g de alimento	3 g ou mais por 100 ml de alimento
Sódio	600 mg ou mais por 100 g de alimento	300 mg ou mais por 100 ml de alimento

Fonte: ANVISA, 2022.

ROTULAGEM

ROTULAGEM DE ALIMENTOS: DESVENDANDO OS RÓTULOS

Tabela de informação nutricional:

Já conhecida pelos consumidores brasileiros, a Tabela de Informação Nutricional passará por mudanças significativas. A primeira delas é que a tabela passa a ter apenas letras pretas e fundo branco. O objetivo é afastar a possibilidade de uso de contrastes que atrapalhem na legibilidade das informações (ANVISA, 2022).

Outra alteração será nas informações disponibilizadas na tabela. Passará a ser obrigatória a declaração de açúcares totais e adicionados, do valor energético e de nutrientes por 100 g ou 100 ml, para ajudar na comparação de produtos, bem como o número de porções por embalagem (ANVISA, 2022).

Figura 5. Modelo de informação nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
D	Porções por embalagem: 000 porções Porção: 000 g (medida caseira)		
A	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			B
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

Fonte: ANVISA, 2022.

ROTULAGEM

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA); UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB. **Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos.** 2 versão. Brasília: ANVISA, UnB, 2005.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Nova rotulagem: principais mudanças e modelos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BASUALDO, D. C. Câncer e agentes fitoquímicos nutricionais. **Prática Hospitalar**, v. 11, 2009. Disponível em: <http://www.praticahospitalar.com.br/pratica65/pdf/08.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Justiça. Código de Defesa do Consumidor (CDC): Lei n. 8.078/1990, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 12 set. 1990. Seção 1. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/L8078.htm>. Acesso em: 12 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Rotulagem geral de alimentos embalados. Resolução RDC n. 359, de 23 de dezembro de 2003. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 26 dez. 2003. Seção 1. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/alimentos/legis/especifica/rotuali.htm>. Acesso em: 12 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Instituto Nacional de Câncer. Consenso Nacional de Nutrição Oncológica** [Internet]. Rio de Janeiro: INCA, 2011. v. 2. Disponível em: http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/consenso_nutricao_vol2.pdf. Acesso em: 12 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. **Estimativa 2012: incidência de câncer no Brasil.** Rio de Janeiro: INCA, 2011. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/estimativa/2012/estimativa20122111.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2024.

CÂMARA, M. C. C. et al. A produção acadêmica sobre a rotulagem de alimentos no Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 23, 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1020-49892008000100007>. Acesso em: 12 dez. 2024.

CIBEIRA, G. H.; GUARAGNA, R. M. Lipídio: fator de risco e prevenção do câncer de mama. **Revista de Nutrição**, v. 19, 2006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732006000100007>. Acesso em: 12 dez. 2024.

KOLLING, F. L.; SANTOS, J. S. A influência dos fatores de risco nutricionais no desenvolvimento de câncer de mama em pacientes ambulatoriais do interior do Rio Grande do Sul, Brasil. **Scientia Medica**, v. 19, 2009. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/viewFile/4562/4264>. Acesso em: 12 dez. 2024.

KOIDE, H. et al. Elaboração de material informativo sobre cuidados nutricionais para mulheres com câncer de mama. **Revista Eletrônica de Extensão**, v. 7, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/11394/16378>. Acesso em: 12 dez. 2024.

LOBANCO, C. M. et al. Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados no município de São Paulo, SP. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102009005000020>. Acesso em: 12 dez. 2024.

ROTULAGEM

MACHADO, S. S. et al. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentícios. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 17, 2006.

MORAES, A. B. et al. Estudo da sobrevida de pacientes com câncer de mama atendidas no Hospital da Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2006001000022>. Acesso em: 12 dez. 2024.

PADILHA, P. C.; PINHEIRO, R. L. O papel dos alimentos funcionais na prevenção e controle do câncer de mama. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 50, 2004. Disponível em: <http://jn.nutrition.org/content/127/5/924S.full.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2024.

SOUZA, S. M. F. C. et al. Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 29, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1020-49892011000500006>. Acesso em: 12 dez. 2024.

ZANDONAI, A. P. **A busca de evidências para os fatores de risco alimentares do câncer colorretal: revisão integrativa da literatura**. 2010. Dissertação (Mestrado) — Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2010.

ZIEGLER, R. G. Anthropometry and breast cancer. **Journal of Nutrition**, v. 127, 1997.



CUIDADOS NUTRICIONAIS DURANTE O PERÍODO DE TRATAMENTO

CUIDADOS NUTRICIONAIS

PARA CADA EFEITO COLATERAL, ALGUMAS ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

1. Náuseas e vômitos:

- Prefira bebidas frias, como água e/ou sucos, e alimentos cítricos;
- Procure fracionar as refeições em 6 a 8 por dia;
- Experimente bebidas à base de gengibre;
- Afaste-se de locais com odores fortes de comida;
- Evite líquidos durante as refeições, tente consumir entre 30 a 60 minutos antes ou depois das refeições;
- Evite alimentos muito doces ou gordurosos;
- Não deitar-se após as refeições, mantendo um posicionamento reclinado por no mínimo uma hora.

2. Mucosite (inflamação da mucosa da boca):

- Reduza o consumo de sal e condimentos;
- Evite alimentos secos, duros, cítricos e picantes;
- Evite alimentos ou preparações muito quentes;
- Cozinhe os alimentos até ficarem macios, facilitando a mastigação.

3. Xerostomia (boca seca/ausência de saliva):

- Dê preferência a preparações umedecidas, adicionando caldos e molhos;
- Use gotas de limão nos alimentos, para estimular a salivação;
- Beba líquidos durante as refeições para facilitar a mastigação e deglutição.

4. Disfagia/Odinofagia (dificuldade e/ou dor para engolir):

- Procure fracionar as refeições em 6 a 8 por dia;
- Altere da consistência dos alimentos, dando preferência aos de consistência pastosa;
- Em caso de mudança da consistência da dieta, procure um nutricionista especializado, pois a dieta pastosa pode fornecer menos calorias que o necessário, provocando perda de massa muscular.

CUIDADOS NUTRICIONAIS

PARA CADA EFEITO COLATERAL, ALGUMAS ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

5. Constipação:

- Manter-se hidratada;
- Consumir diariamente no mínimo 3 porções de fruta, de preferência de caraterística laxativa;
- Realize exercício físico, caso nenhuma contra-indicação;
- Prefira alimento integrais ao invés dos refinados, por conta do ser maior teor em fibras.

6. Diarreia:

- Evite alimentos ricos em fibras insolúveis, como vegetais folhosos e legumes com casca;
- Aumente a ingestão de água, a fim de evitar desidratação;
- Evite alimentos muito condimentados, gordurosos, ricos em lactose, picantes e com cafeína.

7. Inapetência:

- Procure um nutricionista especializado para investigar as possíveis razões da falta de apetite;
- Procure se alimentar em horários programados, não espere sentir fome para comer;
- Enriqueça as preparações com ingredientes de alta densidade calórica (alimentos que possuem grande quantidade calórica mesmo em pequena quantidade), como a tapioca, o azeite de oliva, castanhas em geral e pasta de amendoim.

CUIDADOS NUTRICIONAIS

REFERÊNCIAS

HORIE, L. M. et al. **Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer**, v. 34, 2019. Disponível em: <https://braspenjournal.org/journal/braspen/article/6537d09ea95395083b1a5db3/pdf/braspen341%2C%2BSupl%2B16537d09ea95395083b1a5db3.pdf>. Acesso em: 8 dez. 2025.

NATIONAL CANCER INSTITUTE. Eating hints: before, during, and after cancer treatment – support for people with cancer. Bethesda, **MD: National Institutes of Health**, 2022. Disponível em: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints>. Acesso em: 8 dez. 2025.

SCHIRMER, E. M.; FERRARI, A.; TRINDADE, L. C. T. Evolução da mucosite oral após intervenção nutricional em pacientes oncológicos no serviço de cuidados paliativos. **Revista Dor**, v. 13, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/Vv54gh7vRNQr4TZRpthHPft/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 8 dez. 2025.

RECEITAS



MENU

ENTRADA

Húmus de grão de bico com
torradas

PRATO PRINCIPAL

Fricassê de palmito

Arroz à grega

Salpicão de carne de cajú

SOBREMESA

Sorvete de banana com pasta de
castanha de cajú

Mousse de cacau com abacate

→ GUIRLANDA DE HÚMUS DE GRÃO
DE BICO COM TORRADAS





GUIRLANDA DE HÚMUS DE GRÃO DE BICO COM TORRADAS

– Pasta de grão-de-bico:

Ingredientes:

- 4 xícaras de chá de grão-de-bico cozido (400g)
- 1 xícara de chá do caldo do cozimento do grão-de-bico (140mL)
- 1/2 xícara de chá de suco de limão (50mL)
- 2 dentes de alho
- 1/2 xícara de chá cheia de azeite de oliva (120mL)
- 8 colheres de sopa de tahine - pasta de gergelim
- 2 colheres de sopa cheias de levedura nutricional
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. coloque o grão-de-bico de molho por 12h, descarte a água do remolho e depois cozinhe na pressão com outra água
2. No processador ou liquidificador, bata o grão-de-bico cozido com a água do cozimento aos poucos até triturar bem;
3. Junte os demais ingredientes e bata até virar uma pasta homogênea;
4. Sirva em seguida ou gelado, acompanhado, se desejar, de pão árabe.

– Torradas:

Ingredientes:

- 2 baguetes
- Azeite de oliva
- Tempero a gosto (foi utilizado alecrim, oregano e ervas finas)

Modo de preparo:

1. Corte a baguete em pedaços de mais ou menos um dedo de espessura em cortes na diagonal;
2. Encharque os pedaços cortados com azeite de oliva para ficar bem crocante;
3. Tempere com ervas;
4. Leve ao forno;
5. Quando estiver sequinha e crocante, sirva.

Dica: Monte a guirlanda e docore como quiser. Distribua os pedaços do pão na travessa que irá ao forno sem colocar umas encima das outras!



FRICASSÊ DE PALMITO



FRICASSÊ DE PALMITO

Ingredientes:

Para o creme de milho:

- 500ml litro de leite vegetal (foi utilizado o de castanha de cajú);
- 1 unidade (200g) de sachê ou lata de milho;
- 2 colheres de sopa cheias de amido de milho.

Modo de preparo: bata tudo no liquidificador e reserve.

Para requeijão de castanha de cajú:

- 120g de castanha de cajú
- 2 colheres de levedura nutricional
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã aprox. 15 mL
- 100mL de água
- sal a gosto

Dica: Levar pra gratinar e só depois acrescentar a batata palha.

Opcional (páprica defumada, cúrcuma)

Modo de preparo: coloque a castanha de molho por 12h depois bata com todos os outros ingredientes no liquidificador e reserve

Para o Fricassê:

- 2 vidros de 550g de palmito inteiros escorrido (sem a conserva);
- 1 lata ou sachê de milho 170g;
- 1 xícara de molho de tomate assado (200ml);
- 1 cebola pequena picada ou $\frac{3}{4}$ de xícara;
- $\frac{1}{2}$ xícara de azeitona picada (opcional);
- 1/2 a 1 xícara de requeijão de castanha de cajú;
- 1 a 2 xícaras de batata palha;

Utilize os temperos que preferir (foi utilizado alho em pó e orégano a gosto e 1 colher de sopa de sal);

- Batata palha para finalizar.

Se quiser, antes da batata palha, pode colocar muçarela vegetal por cima, ou usar levedura nutricional para polvilhar!



FRICASSÊ DE PALMITO

Receita de **molho de tomate assado**:

- 4 tomates – (aprox. 300g);
 - 1 cebola média (150g);
 - 2 dentes de alho;
 - 3 colheres de sopa de azeite de oliva;
- Rendimento: 400ml de molho;



Modo de Preparo:

Leve ao forno médio em uma travessa regado com o azeite por 30 min ou até perceber que tudo está assado;

Passe no liquidificador. Guarde em um pote ou utilize em receitas, pode guarder por 7 dias na geladeira.

Modo de Preparo:

1. Inicie batendo no liquidificador 1 xícara de milho com o leite vegetal e o amido de milho e reserve;
2. Em seguida, refogue a cebola, o alho e palmito desfiado;
3. Adicione o creme de milho;
4. Acrescente o milho inteiro, molho de tomate, temperos e deixe cozinhar por alguns minutos;
5. Desligue o fogo e finalize com ervas frescas, requeijão de castanha de cajú;
6. Cubra com mais requeijão de leite de castanha de caju – também pode ser pure ou creme de inhame;
7. Leve ao forno por 20/30min até que a casquinha de cima gratine;
8. Por fim, cubra com batata palha.



ARROZ À GREGA



ARROZ À GREGA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 pimentão verde pequeno em tirinhas finas
- 1 pimentão vermelho pequeno em tirinhas finas
- 1 cenoura em tirinhas finas
- 1 xícara (chá) de uvas passas
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 4 xícaras (chá) de água fervente

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça meia colher (sopa) de óleo e refogue os pimentões e a cenoura, mexendo sempre, até que comecem a amolecer;
2. Junte as uvas passas e reserve;
3. Em uma panela média, aqueça o restante do óleo e refogue a cebola e o alho até que estejam transparentes;
4. Junte o arroz e refogue muito bem até ficar brilhante
5. Adicione a água fervente, mexa delicadamente, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, com a panela parcialmente tampada;
6. Na metade do cozimento, adicione o refogado reservado e misture delicadamente. Tampe a panela e termine o cozimento até que o arroz esteja seco e macio;
7. Retire do fogo e deixe descansar por aproximadamente 5 minutos com a panela tampada. Sirva.

SALPICÃO DE CARNE DE CAJÚ





SALPICÃO DE CARNE DE CAJÚ

Ingredientes:

- 200 g de uva passa
- 500 g de carne de caju
- 02 cenouras raladas
- 01 lata de milho
- Alho-poró à gosto
- Cheiro-verde à gosto
- Nozes, cebola e azeitonas para decorar
- Requeijão de castanhas

Modo de preparo da carne de cajú:

O salpicão foi preparado utilizando a carne do caju, que é extraída da parte interna do fruto. O suco do caju pode ser aproveitado em outras receitas, enquanto a castanha é descartada.

1. Para o preparo, o "bagaço" da fruta deve ser fervido com suco de limão e vinagre por 15 minutos;
2. Após isso, é importante deixar de molho em água em temperatura ambiente, escorrendo bem para eliminar o máximo possível do excesso de líquido, já que o caju contém muita água.



SALPICÃO DE CARNE DE CAJÚ

Modo de preparo do requeijão de castanhas:

1. O requeijão é feito com castanhas previamente colocadas de molho por 8 horas;
2. Após descartar a água do molho, coloque as castanhas no liquidificador ou mixer, junto com 1 colher de sopa de vinagre, sal a gosto, 1 colher de sopa de maisena, 100 ml de água para 200g de castanha e 2 colheres de sopa de levedura nutricional (opcional);
3. Bata bem até obter uma mistura cremosa.

Modo de preparo do salpicão:

Com o "bagaço" do caju bem escorrido e o requeijão pronto, basta misturar tudo e o seu salpicão está finalizado.



SORVETE DE BANANA COM PASTA DE CASTANHA DE CAJÚ



Fonte: Naldinho Evani-YouTube, 2022.

SORVETE DE BANANA COM PASTA DE CASTANHA DE CAJÚ

Ingredientes:

- 2 unidades de banana nanica (350g)
- 4 colheres de sopa de leite vegetal (40g)
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim (15g)

Modo de preparo:

1. Descascar e cortar as bananas em rodelas pequenas e congelar;
2. Após a banana congelar, bater juntamente com todos os ingredientes no liquidificador;
3. Adicionar uma pequena quantidade de água filtrada (de 20 ml) para auxiliar na mistura dos ingredientes no liquidificador;
4. Levar ao freezer em um pote com tampa até formar consistência de sorvete.

REFERÊNCIA:

NALDINHO EVANI. **Sorvete de banana com pasta de castanha de caju**. YouTube, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=u6LRXRC6DLs>. Acesso em: 12 dez. 2024.

MOUSSE DE CACAU COM ABACATE





 Editora
LUMANIZE

Fonte: Nômade veg, 2020.

MOUSSE DE CACAU COM ABACATE

Ingredientes:

- 200 g de chocolate meio amargo 60% cacau
- 1 abacate maduro
- Raspas de chocolate para decorar

Modo de preparo:

1. Derreta o chocolate no micro-ondas ou em banho-maria e reserve;
2. Corte o abacate ao meio, retire o caroço, e coloque a poupa no liquidificador; adicione o chocolate derretido (em temperatura ambiente) e bata até que tudo se incorpore;
- 3- Transfira o mousse para um refratário, decore com raspas de chocolate, e leve-o à geladeira para esfriar;

REFERÊNCIA:

NÔMADE VEG. **Mousse vegana de abacate com cacau.** 2020. Disponível em: <https://nomadeveg.com.br/mousse-vegana-de-abacate-com-chocolate/>. Acesso em: 12 dez. 2024.



Agradecemos à Constelação das Divas por participarem ativamente e abraçarem com entusiasmo o propósito deste projeto. À professora Daniele, pela idealização, incentivo e orientação, que tornaram possível a concretização do mesmo, e ao Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA pelo apoio e por possibilitarem a realização das ações desenvolvidas.



Organização



ORIENTANDAS

Camile Maria da Silva Oliveira
Christiane Sampaio de Carvalho
Danyelle Pereira e Silva
Divina Sara de Oliveira Nascimento
Emanuelly vitória Moreira luz Queiroz
Flávia Cristina de Alencar Lima
Isabelli Giovanna Vieira Rodrigues
Jamile Soares de Oliveira
Livia Rebeca Alves Sousa
Maria Clara Nascimento Cerqueira
Maria Eduarda Saraiva Ramos
Paloma Marques Pereira
Wiris Pereira do Nascimento

PROFESSORA ORIENTADORA

Dra. Daniele Rodrigues Carvalho Caldas

