



CÂNCER DE MAMA E ALIMENTAÇÃO

Especialistas do Hospital Amaral Carvalho orientam como a alimentação pode fortalecer o organismo durante o tratamento

Receber o diagnóstico de câncer de mama impõe uma série de mudanças na rotina das pacientes — e a alimentação costuma estar entre as primeiras preocupações. O que comer? O que evitar? Como manter o corpo forte diante dos efeitos do tratamento? Para especialistas do Hospital Amaral Carvalho (HAC), referência nacional em oncologia, a resposta está menos em dietas restritivas e mais em equilíbrio, qualidade nutricional e acompanhamento profissional.

Segundo o mastologista João Ricardo Auler Paloschi, investir em uma dieta rica em proteínas favorece a cicatrização e a recuperação cirúrgica. Priorizar frutas, verduras e legumes e reduzir o consumo de sal, açúcar e carboidratos refinados ajuda o organismo a enfrentar melhor as terapias. O controle do peso também é determinante: pacientes com peso adequado, fisicamente ativas e bem nutridas tendem a apresentar melhor resposta ao tratamento e maior probabilidade de cura.

“Se tratarmos dois cânceres semelhantes entre si em tamanho e tipo, mas estiverem em dois pacientes diferentes, sendo um com peso ideal, não sedentário, sem comorbidades e bem nutrido, e outro com um cenário inverso, esperamos ver uma melhor resposta e maior probabilidade de cura no paciente em melhores condições”, explica o especialista. A afirmação reforça que o organismo da paciente — e não apenas o tumor — é determinante no sucesso da terapia.

Sintomas e adaptações necessárias

Entre as modalidades terapêuticas, a quimioterapia é a que mais interfere na alimentação. Náuseas, vômitos, mal-estar e perda de apetite estão entre os efeitos colaterais mais frequentes, mesmo com o uso de medicamentos específicos para controlá-los.

A nutricionista Bianca Maria Pigoli Gabriel explica que a alimentação deve ser individualizada, garantindo aporte equilibrado de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Estratégias simples podem melhorar a tolerância aos sintomas.

Em casos de náusea, alimentos cítricos e gelados, como frutas, sucos e picolés, costumam ser mais bem aceitos, assim como o fracionamento das refeições ao longo do dia. Para constipação intestinal, alimentos ricos em fibras — frutas, legumes e grãos integrais — associados à ingestão adequada de líquidos são aliados importantes. Já em casos de diarreia, a recomendação é optar por alimentos de fácil digestão, como arroz branco, batata, banana e goiaba, além de reforçar a hidratação.

Quando há pouco apetite, a orientação é priorizar os alimentos mais tolerados e, se necessário, recorrer a suplementos nutricionais, sempre com acompanhamento profissional. Em situações de dificuldade para engolir, pode ser preciso adaptar a consistência da dieta, dando preferência a preparos mais macios e pastosos.

Cuidados e acompanhamento multidisciplinar

Embora não existam alimentos absolutamente proibidos, alguns cuidados são fundamentais durante o tratamento oncológico. O consumo de alimentos crus deve ser evitado, já que a imunidade pode estar reduzida e há risco de contaminação. Também é recomendada a restrição de bebidas alcoólicas, ultraprocessados, embutidos, frituras e excesso de açúcar, que podem aumentar processos inflamatórios, prejudicar a tolerância às terapias e favorecer complicações nutricionais. Dietas restritivas e jejuns prolongados não são indicados, pois comprometem o estado nutricional e a capacidade do organismo

de suportar o tratamento.

O acompanhamento com nutricionista permite ajustes contínuos conforme os sintomas e as fases terapêuticas, sendo peça-chave no cuidado multidisciplinar. Familiares e cuidadores também têm papel importante ao apoiar o preparo das refeições e incentivar o seguimento das orientações. Mais do que uma questão de cardápio, a alimentação integra o tratamento e contribui para um organismo mais forte, com melhor resposta às terapias e maior preparo para enfrentar todas as etapas do cuidado oncológico.