CONHECIMENTO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE MULHERES QUE TIVERAM CÂNCER DE MAMA

KNOWLEDGE OF THE EATING HABITS OF WOMEN WHO HAVE HAD BREAST CANCER

Isabelle Pelais Pereira, Ângela Godoy Ilha, Cristiane Valentim, Luiza Victor Frades, Débora Dias Ferraretto Moura Rocco, Alexandre Galvão Silva e Caroline Simões Teixeira

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Nutrição , Curso de Nutrição
E-mail para contato: atendimento.isabellepelais@gmail.com

RESUMO – O câncer de mama, o tumor maligno mais frequentemente diagnosticado e a principal causa de morte por câncer entre as mulheres. O objetivo desse estudo é avaliar o consumo e qualidade dietoterápica de mulheres que tiveram câncer de mama e analisar se há incidência de doenças cardiovasculares associados ao alto consumo de carboidrato, lipídeo e sódio. A metodologia utilizada foi o recordatório alimentar. No presente estudo 54,6% têm hipertensão arterial, obesidade e diabetes, 27,2% dislipidêmicos e diabéticos, 9,1% são normotensos e 9,1% pré-diabéticos. Para os hipertensos, a média de sódio foi de 1206,2 mg/ deslipidêmicos : 27,5% a gorduras totais, 326,6 mg de colesterol e diabéticos 51,5% de carboidrato, 19,9% de fibras. Uma alimentação equilibrada podem auxiliar nesse processo.

Palavras-chave: Câncer de mama, Nutrição, Dieta, Saúde

ABSTRACT – Breast cancer, the most frequently diagnosed malignant tumor and the leading cause of cancer death among women. The objective of this study is to evaluate the consumption and dietary quality of women who have had breast cancer and to analyze whether there is an incidence of cardiovascular diseases associated with high carbohydrate, lipid and sodium consumption. The methodology used was the food recall. In the present study, 54.6% had hypertension, obesity and diabetes, 27.2% had dyslipidemic and diabetic diabetes, 9.1% were normotensive and 9.1% were pre-diabetic. For hypertensive patients, the mean sodium was 1206.2 mg/delipidemic: 27.5% total fat, 326.6 mg cholesterol and diabetics 51.5% carbohydrate, 19.9% fiber. A balanced diet can help in this process.

Keywords: Breast cancer, Nutrition, Diet, Health

Tipo do trabalho: (x) Iniciação científica ( ) Iniciação tecnológica ( ) Extensão

1 INTRODUÇÃO

Segundo [1], dentre as doenças mais prevalentes na nossa sociedade, o câncer é uma das que causa maior problemática devido ao prognóstico ser difícil. As neoplasias são a segunda causa de morte no mundo, só perdendo para as doenças cardiovasculares, em 2018 de acordo com [2] , o câncer é uma das principais causas de morte do mundo tendo ao total 9,6 milhões de mortes. Também considerada como uma enfermidade crônica, caracterizada pelo crescimento celular desordenado, o qual é resultante de alterações no código genético.

Conforme o [3], "O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos" O câncer de mama é que mais incide as mulheres, sendo aproximadamente 24,5% ao redor do mundo no ano de 2020. Sua causa é conhecida principalmente por ser hereditária, sendo passada de geração por geração, mas não é reconhecida apenas por essa manifestação.

De acordo com [4], alguns dos sintomas com que essas mulheres lidam são: náuseas, perda de apetite, perda de cabelo, depressão, dificuldade respiratória, ganho de peso a depender do tratamento usado. Além do aparecimento frequente de fadiga, sendo mais relatada e caracterizada pela sensação de cansaço extremo devido aos sintomas físicos e mentais e caquexia, que é caracterizada pela perda de peso, atrofia muscular, fadiga, fraqueza, perda de apetite, entre outros.

Em conformidade com [5], tendo base em estudos epidemiológicos, é evidente a relação existente entre câncer e nutrição, além do poder que a alimentação possui por combater a origem e o desenvolvimento de tumores, por meio de escolhas alimentares saudáveis. Alguns compostos denominados agentes quimiopreventivos, exercem uma ação protetora específica contra o desenvolvimento do câncer, muitos desses compostos químicos podem ser sintetizados em laboratórios, entretanto, a maioria deles encontram-se prontamente disponível nos alimentos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O tipo de pesquisa realizada foi a de caráter experimental, onde avaliamos 14 mulheres com idade superior a 18 anos e que foram acometidas por câncer de mama. As mulheres que integram o projeto participam do programa das Kaora, que consiste no acolhimento das

mulheres que foram diagnosticadas com câncer de mama. No programa, as mulheres realizam atividades sociais e remam em canoa havaiana uma vez por semana. Todas as participantes do estudo assinarão o Termo de consentimento livre e esclarecido dando sua anuência à participação do estudo. No primeiro dia de avaliações, foi explicado como é preenchido o recordatório alimentar, e este será entregue em mãos para cada uma das mulheres que aceitarem participar desta investigação de hábitos nutricionais. Após o preenchimento e o retorno dos recordatórios alimentares, foi realizado uma análise para perceber se há carências nutricionais, se está minimamente adequado de acordo com as orientações da Organização Mundial da Saúde. Através dos dados obtidos, foi avaliado se há incidências de doenças cardiovasculares, devido a má alimentação. Ademais, foi realizado os eventos de intervenções nutricionais, com intuito de abordarmos o tema de Educação Nutricional e mostrar o que observamos em cada recordatório, orientando para uma melhora na prática de escolha dos alimentos. A palestra será feita na Universidade Santa Cecília, logo após a coleta de dados e juntamente com os respectivos resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os dados obtidos (Tabela 1), 54,6% das participantes apresentaram hipertensão, obesidade e diabetes, enquanto 27,2% eram dislipidêmicas e diabéticas, 9,1% normotensas e 9,1% pré-diabéticas. A análise dos recordatórios alimentares revelou que, para o grupo de hipertensos, o consumo médio de sódio foi de 1206,2 mg, dentro dos parâmetros adequados conforme a Diretriz Brasileira, que recomenda 4 a 5g de sal/dia (equivalente a 2000 mg de sódio). Para o grupo dislipidêmico, foi observado que, apesar do consumo de gorduras totais estar dentro do recomendado (27,5%), o nível de colesterol (326,6 mg) estava acima da referência ideal (<200 mg), aumentando o risco cardiovascular. Já para o grupo diabético, os resultados indicaram um consumo de 51,5% de carboidratos e 19,9% de fibras, ambos dentro dos parâmetros recomendados para essa condição.

Esses resultados mostram que, embora algumas práticas alimentares estejam adequadas, como o consumo de sódio para hipertensos e a ingestão de carboidratos e fibras para diabéticos, ainda há pontos críticos, como o consumo elevado de colesterol entre os dislipidêmicos, que devem ser corrigidos para prevenir maiores complicações. A má

alimentação tem impacto direto nas doenças metabólicas e cardiovasculares, sendo essencial adotar hábitos alimentares equilibrados para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral.

Relatos das participantes indicaram que a adoção de práticas alimentares mais saudáveis, após as orientações do estudo, resultou em perda de peso e melhoras no desempenho físico, reforçando a eficácia de intervenções nutricionais na gestão dessas condições.

Tabela 1. Dados obtidos através do Recordatório Alimentar de 24 horas

DADOS:	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRA(g)	SÓDIO(mg)	CÁLCIO(mg)	COLESTEROL(mg)
MÉDIA	1383	51,5%	21,0%	27,5%	19,9 g	1206,2 mg	579,1 mg	326,6 mg
DESVIO PADRÃO	±315	±7,1	±5,1	±8,3	±9,3	±555	±339	±170

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que a adoção de uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, pode ser uma estratégia eficaz para prevenir doenças cardiovasculares e melhorar a qualidade de vida de mulheres que tiveram câncer de mama. O estudo demonstrou que, apesar de alguns parâmetros nutricionais estarem adequados, como o consumo de sódio e carboidratos, outros, como o colesterol, precisam ser monitorados e ajustados. O fortalecimento de orientações nutricionais é essencial para a promoção de saúde nesse grupo.

5 REFERÊNCIAS

1. Inumaru, l. E., Silveira, E. A., Naves. M. V. Fatores de risco e de proteção para câncer de mama: uma revisão sistemática. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 27(7):1259-1270, 2011.
2. Organização Pan-Americana Da Saúde. Câncer
3. Instituto Nacional Do Câncer. Câncer de mama.
4. Carvalho, A. C. G., Paula, K. C. D., Azevedo, T. M. C. D., & Nóbrega, A. C. L. D. Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 4, 2-8, 1998. CASTRO FILHA, J. G. L., Miranda. A. K. P., Júnior, F. F. M.,
5. Farias Jf. Prevenção do Câncer Através da Alimentação. III Amostra de Trabalhos de Pós Graduação. XVIII Simpósio de Iniciação Científica. UniFil. 04 - 10 out, 2010