



ESTOU COM CÂNCER DE PRÓSTATA

Os chás podem ajudar na minha saúde?



Francisca Vilma de Oliveira

Nutricionista, aluna do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)

Helena Alves de Carvalho Sampaio

Nutricionista, Doutora em Farmacologia, Professora do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (UECE)

Diagramação: Francisco Oliveira

Universidade Estadual do Ceará (UECE)
Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva - PPSAC
Mestrado Profissional em Gestão em Saúde - MEPGES

ESTOU COM CÂNCER DE PRÓSTATA

**Os chás podem ajudar
na minha saúde?**

1ª edição

Francisca Vilma de Oliveira

Helena Alves de Carvalho Sampaio

Fortaleza
2018

Esta cartilha é para quem está em tratamento de câncer de próstata.

Também é para quem já teve câncer de próstata e terminou o tratamento.

Nesta cartilha apresentamos dicas sobre o uso de chás.

Podem ser chás de folhas, de cascas, de raízes... Vamos ver?

Mas lembre-se:

Nada deve atrapalhar seu contato com a equipe de saúde que acompanha você

Os chás podem ajudar na minha saúde?

Sim, eles podem.

Eles não tratam o câncer de próstata, mas podem:

- Ajudar a diminuir a preocupação com a doença e com o tratamento da doença.
- Ajudar a diminuir o cansaço e a falta de disposição.
- Ajudar a diminuir o enjôo e os vômitos.
- Ajudar o intestino funcionar melhor, diminuindo a diarreia ou evitando prisão de ventre.
- Ajudar a se sentir de bem com a vida.

Mas os chás curam o câncer de próstata?

Não, eles não curam.

Até o momento os estudos mostram que os chás não curam o câncer de próstata.

E eu posso tomar chás para tratar o câncer de próstata?

Não, para tratar não pode.

Mas os chás podem ajudar a tratar os sintomas da doença.

Os chás também podem ajudar a tratar os sintomas que o tratamento provoca.

Mas lembre-se:

Converse com sua equipe de saúde antes de tomar qualquer chá

Agora vamos conversar sobre alguns chás.

- **Capim santo**
- **Folha da Graviola**
- **Erva Cidreira**
- **Casca da Laranja**
- **Casca do Jatoba**



Foto: freepik.com

CAPIM SANTO



Para que serve: Calmante, queda de cabelo, dor de estomago e urina.

Parte da planta que vou usar: As folhas.

Como preparar: despeje a água fervente sobre a planta e em seguida tampe ou abafe por um período de 10 minutos e depois coe.

Riscos: Pode aumentar o efeito de outros calmantes que a pessoa estiver usando.

Converse com sua equipe de
saúde antes de tomar qualquer chá

FOLHA DA GRAVIOLA



Para que serve: Inflamação e dor de estômago.

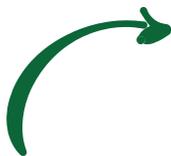
Parte da planta que vou usar: As folhas.

Como preparar: Ferva a folha em água potável por até 20 minutos, então deixe descansar por 10 a 15 minutos e depois coe.

Riscos: Não encontramos nada dizendo que haja perigo à saúde se utilizar este chá.

Converse com sua equipe de saúde antes de tomar qualquer chá

ERVA CIDREIRA



Para que serve: Cólicas abdominais, ansiedade e falta de sono.

Parte da planta que vou usar: As folhas.

Como preparar: Despeje a água fervente sobre a planta e em seguida tampe ou abafe por um período de 10 minutos e depois coe.

Riscos: Se estiver com a pressão baixa pode deixar mais baixa ainda. Se tiver problema de tireoide pode piorar o problema

Converse com sua equipe de saúde antes de tomar qualquer chá

CASCA DE LARANJA



Para que serve: Dor de estomago, gripe e dor de cabeça

Parte da planta que vou usar: A casca da fruta

Como preparar: Ferva a casca da fruta em água potável por até 20 minutos, então deixe descansar por 10 a 15 minutos e depois coe.

Riscos: Não encontramos nada dizendo que haja perigo à saúde se utilizar este chá.

Converse com sua equipe de saúde antes de tomar qualquer chá

CASCA DO JATOBÁ



Para que serve: Tosse, dor ou inflamação na próstata e anemia.

Parte da planta que vou usar: A casca da árvore.

Como preparar: Ferve a casca em água potável por até 20 minutos, então deixe descansar por 10 e 15 minutos e coe.

Riscos: Não encontramos nada dizendo que haja perigo à saúde se utilizar este chá.

Converse com sua equipe de saúde antes de tomar qualquer chá

Quais cuidados eu devo ter antes de preparar um chá?

Como escolher a planta?

- Peça ajuda para alguém se quiser uma planta e não souber como ela é.
- Escolha plantas que estejam longe de fossas, lixos e esgotos.
- Escolha plantas longe das estradas, porque a fumaça dos carros passa para a planta.
- Escolha planta que não esteja mofada, velha e com bicho.

Escolhi a planta.

O que fazer antes de preparar o chá?

- Lave bem a parte da planta que vai usar.
- Se for secar a planta, prefira secar com o vento, longe do sol. O sol pode destruir o efeito da planta
- Sobrou planta para outra vez? Guarde o que sobrou em vidro ou caixa bem fechados.
- Coloque o nome da planta no vidro ou caixa para não esquecer o que é.

Estou fazendo o chá.

Quais cuidados devo ter?

- Faça uma quantidade que dê só para o mesmo dia.
- Não misture várias plantas em um mesmo chá.
- Misturar várias plantas no mesmo chá pode ser ruim para a saúde.

O que mais preciso saber?

- A planta é natural, mas mesmo assim ela pode fazer mal.
- Algumas plantas têm os mesmos efeitos ruins de alguns remédios.
- As plantas podem prejudicar o efeito da medicação que você está tomando.

Por isso:

**Converse com sua equipe de saúde
antes de usar qualquer planta**

Já sei como escolher a planta e como preparar o chá.

Já sei os cuidados que devo ter com as plantas.

Já sei que devo usar as plantas depois que falar com minha equipe de saúde.

O que mais preciso fazer?

Agora é só seguir o que a sua equipe de saúde falar sobre:

- **Alimentação**
- **Atividade física**
- **Medicamentos**
- **Fumo**
- **Bebidas alcoólicas**
- **Sono**
- **E outras informações que a equipe falar**

Vamos aprender algumas palavras difíceis que tem relação com o que está escrito nesta cartilha?

1) Práticas integrativas e complementares

É todo o cuidado de saúde que não faz parte do tratamento habitual, mas que pode ajudar na saúde.

2) Dê-me alguns exemplos de práticas integrativas e complementares

Nós podemos falar, por exemplo, no uso de plantas, na ioga, nas massagens, na acupuntura, nas orações.

3) Então as plantas fazem parte dessas práticas integrativas e complementares?

Sim, elas fazem parte. Mas só quando elas são usadas para cuidar da saúde ou tratar algum sintoma.

4) O que é Fitoterapia?

É quando as plantas são usadas para cuidar da saúde. Podem ser ao natural ou podem ser feitos medicamentos a partir delas.

5) Então o chá é um fitoterápico?

Sim, ele é um fitoterápico natural.

6) Qual a diferença entre chá, infusão e decocção?

Infusão e decocção são modos de fazer o chá.

Quando o chá é uma infusão?

É quando se despeja a água fervente sobre a planta e em seguida tampa ou abafa por mais ou menos 10 minutos e depois coa.

Fazemos infusão quando utilizamos a parte mais mole da planta, como folhas, flores e frutos.



Foto: freepik.com

Quando o chá é uma decocção?

É quando já coloca a planta para ferver por 20 minutos, desliga o fogo, espera mais 10 a 15 minutos e coa.

Fazemos decocção quando utilizamos a parte mais dura da planta, por exemplo, as cascas, raízes, caules e sementes.

Foto: [wikihow.com](http://www.wikihow.com)



LIVROS CONSULTADOS

PERNAMBUCO, Secretaria de Estado de Saúde, Superintendência de Assistência Farmaceutica. Cartilha de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos. Recife- PE, 2014

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira. Brasília: Anvisa, 2011. 126p.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Consolidado de Normas da Coordenação de Medicamentos Fitoterápicos e Dinamizados (Versão V). Brasília: Anvisa, 2015. 737p.

AGRADECIMENTOS

Aos pacientes com câncer de próstata atendidos no CRIO.

Ao Centro Regional Integrado de Oncologia - CRIO.

APOIO

Universidade Estadual do Ceará - UECE.

Secretaria da Saúde do Estado do Ceará - SESA



CERTIFICADO DE REGISTRO DE DIREITO AUTORAL

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

Participante(s):

Francisca Vilma de Oliveira (Autor) | Helena Alves de Carvalho Sampaio (Autor)

Título:

ESTOU COM CÂNCER DE PRÓSTATA: Os chás podem ajudar na minha saúde?

Data do Registro:

11/5/2020 7:20:34 PM

Hash da transação:

0x3284bd1c1fe634372c09bcb736d99daada49bf49d4f57acd6eebe8a56ab06fe9

Hash do documento:

78810f54eb549ed5d3d6111d17552e02c127d02865c4b0c653084369b8ea688d

Compartilhe nas redes sociais



[clique para acessar
a versão online](#)



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO CEARÁ



MESTRADO PROFISSIONAL EM
GESTÃO EM SAÚDE

ISBN: 978-65-00-12071-4



BR