

ESTOU COM CÂNCER DE MAMA

Os chás podem
ajudar na minha
saúde?



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

Maria Lucila Rodrigues Magalhães

Enfermeira, 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 MAMA
Os chás podem ajudar na minha saúde?

1ª edição

Maria Lucila Rodrigues Magalhães
Helena Alves de Carvalho Sampaio

Fortaleza - Ceará

2019

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

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

Nesta cartilha apresentamos dicas sobre o uso de alguns chás.

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

Mas lembre-se:

Tudo que você resolver utilizar deve antes ser conversado com sua equipe de saúde

Os chás podem ajudar na minha saúde?

Sim, os chás podem ajudar na sua saúde

Os chás curam o câncer de mama?

Não, eles não curam.

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

Mas eu posso usar os chás para tratar o câncer de mama?

Não, para tratar não pode.

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

Se os chás não tratam o câncer de mama como eles podem ajudar na minha saúde?

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

Agora vamos conversar sobre alguns chás

Folha da Graviola

Camomila

Hortelã

Gengibre

Romã



IMPORTANTE

**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: Ferver a folha em água potável por até 20 minutos, então deixar descansar por 10 a 15 minutos e depois coar.

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



CAMOMILA

Para que serve: Ajuda a acalmar e a relaxar. Alivia o estresse. Ajuda na digestão. Ajuda a diminuir o enjôo. Ajuda no tratamento de feridas e inflamações.

Parte da planta que vou usar: Flores secas

Como preparar: Ferver a água. Quando estiver fervendo colocar 2 colheres de chá de flores secas, em seguida tampar ou abafar por um período de 10 minutos e depois coar.

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



HORTELÃ

Para que serve: Inflamação, dor de estômago, náuseas, cólicas, gases, diarreia, febre e tosse. Melhora nossa resistência às doenças.

Parte da planta que vou usar: As folhas.

Como preparar: Ferver a folha em água potável por até 20 minutos, então deixar descansar por 10 a 15 minutos e depois coar.

Riscos: Gestante não pode usar. Não usar se tiver doença grave no fígado.



GENGIBRE

Para que serve: Melhora a digestão. Combate os gases intestinais, vômitos e a rouquidão. É tônico e expectorante.

Parte da planta que vou usar: A raiz (Rizoma).

Como preparar: Colocar uma colher de chá da raiz moída em uma xícara de chá de água e ferver por 5 minutos. Deixe descansar mais 15 minutos. Coloque em uma vasilha tampada.

Riscos: Não usar se tiver pedra na vesícula, se tiver pressão alta, se tiver dor de estômago e se usar remédio para afinar o sangue.



ROMÃ

Para que serve: melhora nossa resistência às doenças. Melhora a inflamação da boca e da garganta. Ajuda no tratamento de feridas.

Parte da planta que vou usar: A casca da fruta e as folhas.

Como preparar: Colocar as cascas da fruta ou as folhas em uma xícara de chá de água e ferver. Deixar descansar e depois coar.

Riscos: Pode causar náusea, vômito, tontura e dor de cabeça. Se a mulher estiver grávida não pode usar este chá.

Que 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.

Que 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 saber?

Você precisa saber algumas coisas sobre a babosa e a noni. Vamos ver o que?



NONI

BABOSA

Existem muitas plantas nesse nosso Brasil.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária é conhecida como ANVISA. Ela é uma empresa brasileira.

Ela verifica se podemos usar alguns remédios, alimentos e também plantas. Tudo que os exames mostram que faz mal, a ANVISA proíbe de vender.

Vocês disseram que usam muitas plantas para fazer chá. Vocês disseram que fazem chá com babosa e também com noni.

A ANVISA descobriu que a babosa e a noni fazem mal para nossa saúde. A ANVISA proibiu a venda de produtos com noni e babosa. Vamos ver por que ela proibiu?



NONI

- Pessoas que consomem noni podem ter doença séria no fígado, como por exemplo hepatite.
- Esse problema acontece com todo mundo? Não acontece com todo mundo. Mas não dá para ter certeza que não vai acontecer com você.
- Mas e se eu quiser comer a fruta ou fazer chá da fruta? Também vai fazer mal?
- Sim, também pode prejudicar o seu fígado. É mais seguro não usar.



BABOSA

- Pessoas que consomem babosa podem ter inflamação no intestino, no rim e no fígado. A babosa também pode provocar câncer de intestino.
- Esse problema acontece com todo mundo? Não acontece com todo mundo. Mas não dá para ter certeza que não vai acontecer com você. É mais seguro não usar.
- E eu posso usar pomada de babosa na pele? Sim, a babosa melhora as feridas da pele. O mal que ela pode causar é só se for consumida como alimento.

Mas atenção:

A babosa e a noni continuam sendo avaliadas pela ANVISA.

Pode ser que no futuro a ANVISA verifique que você pode tomar chá de noni ou de babosa.

Por isso, lembre-se:

**Converse sempre com sua equipe de saúde
sobre os chás que você pode utilizar**

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.

Já sei que plantas não devo usar

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.



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.



Publicações consultados para fazer esta cartilha

Brasil. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Plantas Medicinais e Fitoterápicos. São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2019. 4ª edição.

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

Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Informe Técnico n. 25, de maio de 2007. Esclarecimentos sobre as avaliações de segurança realizadas de produtos contendo *Morinda citrifolia*, também conhecida como noni.

Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Informe Técnico nº. 47, de 16 de novembro de 2011. Esclarecimentos sobre comercialização de Aloe vera (babosa) e suas avaliações de segurança realizadas na área de alimentos da Anvisa.

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

Ribeiro, D.A. et al. Potencial terapêutico e uso de plantas medicinais em uma área de Caatinga no estado do Ceará, nordeste do Brasil. Rev. Bras. Pl. Med., v.16, n.4, p.912-930, 2014.

Sousa, N. C. F. et al. Propriedades farmacológicas de *Punica granatum L* (romã): uma revisão de literatura. Revista Ceuma Perspectivas, v. 31, p. 57-67, 2018.

Agradecimentos

Às pacientes com câncer de mama atendidas no
CRIO

Ao Centro Regional Integrado de Oncologia –
CRIO

Apoio

Universidade Estadual do Ceará – UECE



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):

Maria Lucila Magalhães Rodrigues (Autor) | Helena Alves de Carvalho Sampaio (Autor)

Título:

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

Data do Registro:

11/6/2020 7:10:36 PM

Hash da transação:

0xbe2c373a36919b286e06cd96d585c7ba387364a8694a2c4715b8d21bf0914d30

Hash do documento:

90093e14298990ce919f9933f752a2b433b1280c9ba5001c727cd64a4bffa1c1

Compartilhe nas redes sociais



[clique para acessar
a versão online](#)



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO CEARÁ



MESTRADO PROFISSIONAL EM
GESTÃO EM SAÚDE

ISBN: 978-65-00-12212-1

CDL



9 786500 122121