SÉRIE · EPISÓDIO 4 DE 4

AS 4 VERDADES POLÊMICAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA QUEM TEM CÂNCER



VERDADE POLÊMICA #4 — A CARNE

MATERIAL DE APOIO — O EMBUTIDO

# QUEM TEM CÂNCER PODE COMER CARNE?

Material de apoio da aula de 02/11/2026, com a receita do hambúrguer de grão-de-bico de presente.

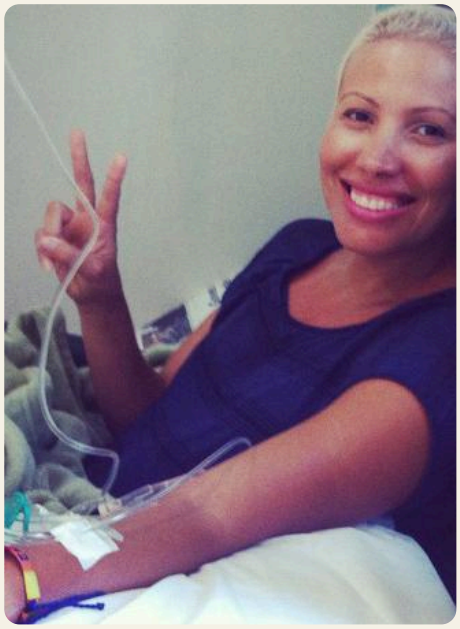
ESQUENTA DA **BLACK WEEK IRRESISTÍVEL · 9 DE NOVEMBRO**

Instituto Patrícia Figueiredo

ANTES DE COMEÇAR

# EU QUIS CORTAR A CARNE.

Antes do câncer eu comia, todo dia, um misto quente de blanquet de peru com queijo minas. Achava que era o mais saudável da padaria: light, diet.



Quando eu estava em tratamento e comecei a estudar, eu pensei: não posso mais comer carne. E a minha nutricionista, que me acompanhou durante todo o tratamento, não deixou. Eu estava na quimioterapia e estava anêmica.

> *"Se você parar agora, vai enfraquecer muito."*

Foi uma decisão acertada. Eu reduzi, mas não parei. E aumentei a proteína vegetal.

Neste material está tudo o que a gente viu na aula: o que a Organização Mundial da Saúde diz de verdade, que tipo de câncer, por que a carne faz mal, o que o animal come, a minha régua e, no fim, a receita do hambúrguer de grão-de-bico.

Guarda com carinho e volta nele sempre que bater a dúvida.

*com amor, Paty*

A SÉRIE

# 4 VERDADES POLÊMICAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA QUEM TEM CÂNCER

Quatro aulas ao vivo, quatro segundas seguidas, sempre às **19h no meu canal do YouTube**. Cada aula com o seu material de apoio de presente.

| | | |
|---|---|---|
| **12** OUT | VERDADE #1 · AÇÚCAR | O câncer realmente se alimenta de açúcar? |
| **19** OUT | VERDADE #2 · GLÚTEN | Quem tem câncer precisa cortar o glúten? |
| **26** OUT | VERDADE #3 · LEITE | Leite alimenta o câncer? |
| **02** NOV | VERDADE #4 · CARNE ESTA AULA | Quem tem câncer precisa parar de comer carne? |

ESSAS QUATRO AULAS FORAM O ESQUENTA DA

## BLACK WEEK IRRESISTÍVEL

SEGUNDA, 9 DE NOVEMBRO, ÀS 19H, AO VIVO

A maior oferta do ano da **Mentoria Detox Terapêutico**, com o melhor desconto do ano e presentes especiais. A condição é revelada ao vivo.

**ENTRAR NO GRUPO DA BLACK NO WHATSAPP**

É lá que chega o link da live do dia 9, antes de todo mundo.

O COMEÇO DA CONVERSA

# A CARNE DE HOJE NÃO É A DE ANTIGAMENTE



*A galinha feliz: solta, ciscando, comendo matinho. Imagem ilustrativa.*

A minha avó tinha um galinheiro. Quando eu ia na casa dela, ela escolhia a galinha do fim de semana. A galinha ciscava e comia matinho. E a vaca comia pasto.

A partir dos anos 50, pra produzir mais e mais rápido, o animal saiu do pasto e foi pro confinamento, comendo ração. E isso muda a gordura da carne e do ovo: **o ovo da galinha criada no pasto tem cerca de três vezes mais ômega-3** e o dobro de vitamina E.

> **O ANIMAL SÓ VAI SER SAUDÁVEL SE ELE TEVE UMA VIDA SAUDÁVEL.**

O FRANGO E O BOI DE CRIAÇÃO INTENSIVA

# HORMÔNIO, NÃO. MAS...

## O FRANGO DE GRANJA TOMA HORMÔNIO?

**Não.** No Brasil, dar hormônio pra frango crescer é proibido desde 2004. E nem daria tempo: o hormônio levaria uns 60 dias pra agir, e o frango é abatido com cerca de 42. Ele foi selecionado geneticamente pra crescer muito mais rápido.

## A RAÇÃO É DE GRÃO TRANSGÊNICO

A base da ração é milho e farelo de soja. No Brasil, a imensa maioria do milho e da soja é transgênica, de lavoura que recebe herbicida. **O gene não passa pra carne.** O que chega é o resíduo do veneno da lavoura: num estudo com 24 ovos comuns, **9 tinham glifosato na gema**.

## ANTIBIÓTICO NA RAÇÃO, PRA CRESCER MAIS RÁPIDO

O frango e o boi confinado recebiam antibiótico na ração, todo dia, com o animal saudável, só pra ganhar peso mais rápido. Em **abril de 2026** o Ministério da Agricultura proibiu cinco desses antibióticos, porque o uso contínuo cria bactéria resistente. Se precisou proibir, é porque estava sendo usado. E outros continuam liberados.

> **VOCÊ NÃO COME SÓ O ANIMAL.**
> *Você come o que ele comeu a vida inteira.*

Por isso eu escolho o **frango caipira** e o **ovo caipira**, ou orgânicos.

A VERDADE POLÊMICA

# O QUE A OMS DISSE DE VERDADE

Em 2015 a agência de câncer da Organização Mundial da Saúde reuniu **22 especialistas de 10 países**, analisou **mais de 800 estudos** e separou a carne em duas.

| TIPO | O QUE A OMS DISSE | EXEMPLOS |
|---|---|---|
| **Carne processada** | **Cancerígena** (o grupo mais alto) | presunto, salsicha, salame, bacon, mortadela, linguiça, carne enlatada e **peito de peru** |
| **Carne vermelha** | **Provavelmente** cancerígena | boi, porco, carneiro, cabrito |

**Processada** é a carne que passou por sal, cura, defumação ou conservante pra durar mais ou ter mais sabor. Pode ser de boi, de porco, e também de frango e de peru. O peito de peru está no mesmo grupo da salsicha.



*Imagem ilustrativa.*

> **QUANTO MAIS DURA O ALIMENTO, MENOS DURA QUEM O CONSOME.**

CÂNCER DE QUÊ?

# QUE TIPO DE CÂNCER

- **Carne processada:** a OMS considera provado que ela causa **câncer de intestino**. Também viu ligação com **câncer de estômago**, mas aí a prova ainda não é conclusiva.
- **Carne vermelha:** a ligação mais forte, mas ainda limitada, é com o **câncer de intestino**. Apareceu ligação também com **câncer de pâncreas** e de **próstata**.
- **Os outros tipos, como o de mama:** o documento não deu resposta. Não diz que a carne causa, e também não diz que é segura.

## OS NÚMEROS

- **50 g de carne processada por dia** (duas, três fatias de presunto): cerca de **18% a mais** de risco de câncer de intestino.
- **100 g de carne vermelha por dia:** a prova é mais fraca. Se for confirmada, cerca de **17% a mais** de risco.
- **Quanto é seguro?** O risco cresce com a quantidade, mas a OMS não conseguiu dizer se existe uma quantidade segura.

O DETALHE QUE QUASE NINGUÉM CONTA

# PRESUNTO NÃO É CIGARRO.

A carne processada está no mesmo grupo do cigarro. Mas isso **não quer dizer que ela seja tão perigosa quanto o cigarro**. O grupo mostra a certeza da prova, não o tamanho do risco.

Mortes por câncer por ano, no mundo:

| CARNE PROCESSADA | ÁLCOOL | CIGARRO |
|---|---|---|
| CERCA DE 34 MIL | 600 MIL | 1 MILHÃO |

ENTÃO

*Não precisa entrar em pânico por causa do sanduíche de ontem. Precisa é tirar o presunto do dia a dia.*

POR QUE A CARNE FAZ MAL

# OS TRÊS MOTIVOS

## 1. O FERRO DA CARNE VERMELHA

É o ferro que deixa a carne vermelha. Ótimo pra quem está anêmica. Mas em excesso, no intestino, ele favorece substâncias que agridem a parede do intestino.

## 2. O QUE SE PÕE PRA CONSERVAR

O sal de cura, o nitrito, o nitrato. No processamento se formam compostos cancerígenos. É isso que faz o presunto durar semanas na geladeira.

## 3. O FOGO

Carne na brasa, na chapa ou frita em fogo alto forma substâncias que danificam o DNA. No churrasco, a gordura pinga na brasa, vira fumaça, e a fumaça gruda na carne. A parte preta, tostada, é onde mais se forma.



*Imagem ilustrativa.*

> **Na minha casa:** a carne é assada, cozida, ensopada, no molho. Sem tostar. Se tostou, a parte preta eu tiro. Não é um alimento sozinho: é **qual, quanto e como**.

A PARTE QUE MAIS ME MARCOU

# O QUE A OMS NÃO RESPONDEU

- **Quem já teve câncer de intestino deve parar de comer carne vermelha?** Os dados não permitem conclusão pra quem já teve câncer.
- **Devo comer só frango e peixe?** O risco do frango e do peixe não foi avaliado.
- **Devo virar vegetariana?** Essa comparação não foi feita.
- **Devo parar de comer carne?** Comer carne tem benefícios conhecidos. O conselho é limitar a processada e a vermelha.

> Uma pessoa com diabetes não pode comer de tudo. Uma pessoa hipertensa não pode comer de tudo. **Por que o paciente oncológico poderia?**

É nesse buraco que eu trabalho: juntar o que a ciência sabe, o que eu vivi no meu corpo e o que eu vejo nas minhas alunas, pra transformar "a gente não sabe" num prato de verdade, todo dia.

AS PERGUNTAS QUE MAIS CHEGAM

# E O FRANGO? E O PEIXE?

| ALIMENTO | NA MINHA ALIMENTAÇÃO ANTICÂNCER |
|---|---|
| **Frango** | Somente **caipira ou orgânico**. |
| **Peixe** | A opção mais saudável entre as carnes. Numa grande pesquisa na Dinamarca, **trocar carne vermelha por peixe** se associou a menos câncer de intestino; trocar por frango, não. Prefira o **peixe pequeno**: sardinha fresca, anchova, corvina, xerelete. O peixe grande acumula mais mercúrio: cação, peixe-espada e atum grande com moderação. |
| **Salmão** | O selvagem é maravilhoso. O de cativeiro recebe na ração o pigmento que deixa a carne rosada. |
| **Ovo** | **Caipira ou orgânico.** Proteína completa, barata e prática. |
| **Bacalhau e carne seca** | Salgados pra durar. De vez em quando. |
| **Porco** | No tratamento, eu prefiro não recomendar, a não ser que você conheça muito bem a procedência. |
| **Camarão e frutos do mar** | Na quimioterapia, eu não aconselho. |

### CÂNCER DE INTESTINO OU BOLSA

Pra você é diferente: carne vermelha **uma vez por semana**, bem cozida e moída. Isso vale só pra você. A régua da página 13 é pra quem não tem câncer de intestino nem usa bolsa.

E SE EU QUISER VIRAR VEGETARIANA?

# PROTEÍNA NÃO É DETALHE

- Quem **perde músculo** durante o tratamento tem um risco cerca de **duas vezes maior** de sobrevida pior (revisão de 37 estudos, mais de 11 mil pessoas).
- Num estudo com câncer de mama metastático, a toxicidade da quimioterapia apareceu em **metade** das pacientes que perderam músculo, contra **20%** das que mantiveram.
- A diretriz europeia de nutrição em câncer pede **mais de 1 grama de proteína por quilo de peso por dia**, se possível até 1,5. Uma mulher de 60 kg: **de 60 a 90 gramas por dia**.
- A mesma diretriz diz que a ideia de que o nutriente "alimenta o tumor" não se sustenta.

A carne traz todos os aminoácidos essenciais juntos, e ainda ferro e vitamina B12. **Dá pra ser vegetariana? Até dá. Mas não sozinha, e não é o momento de uma transição radical no meio do tratamento.**

## PROTEÍNA VEGETAL: COLOQUE MAIS NO SEU PRATO

FEIJÕES · GRÃO-DE-BICO · LENTILHA · ERVILHA · QUINOA · AMARANTO · CHIA · SEMENTE DE ABÓBORA · SEMENTE DE GIRASSOL · ORA-PRO-NÓBIS

*A ora-pro-nóbis é chamada de "carne de pobre" por causa da quantidade de proteína.*

O QUE EU FAÇO

## A MINHA RÉGUA

- **Carne processada: nunca.** Presunto, salsicha, salame, bacon, peito de peru, linguiça, carne enlatada.
- **Carne vermelha: até duas vezes por semana**, corte magro (patinho, coxão mole).
- **No resto da semana:** frango caipira, peixe (de preferência pequeno), ovo caipira e leguminosas.
- **Assada, cozida, ensopada.** Sem tostar.
- **A carne é coadjuvante.** Metade do prato é verdura e legume.

O Fundo Mundial de Pesquisa em Câncer aceita até três porções de carne vermelha por semana, de 350 a 500 gramas cozidos. Eu peço menos: duas.

## NÃO PRECISA PARAR. PRECISA ESCOLHER.

Qual carne, quanto e como. A processada sai. A vermelha fica no limite. E o fogo baixo é seu amigo.



*Imagem ilustrativa.*

A RECEITA DE PRESENTE

# HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO ASSADO

*O grão-de-bico é uma das leguminosas mais completas: além da proteína vegetal, traz fibra, ferro e zinco. Assado, vira uma refeição prática que vai pro freezer.*

## INGREDIENTES (4 UNIDADES)

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido, bem escorrido
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de cominho
- Sal rosa a gosto
- Salsa picada

## MODO DE PREPARO

1. Amasse o grão-de-bico com o garfo, deixando alguns pedaços pra dar textura.
2. Misture com todos os outros ingredientes.
3. Modele 4 hambúrgueres e coloque numa assadeira com papel manteiga.
4. Asse a 200 graus por 15 minutos de cada lado, até ficarem firmes e dourados.

> **Dica:** congele crus e asse direto do freezer, com 5 minutos a mais no forno. Faça uma leva no fim de semana. E repare: vai pro forno, não pra chapa.

PRA LEVAR COM VOCÊ

# AS 4 VERDADES EM 4 FRASES

**1** **AÇÚCAR**
O câncer não tem boquinha pra comer, mas o pico de insulina conta.

**2** **GLÚTEN**
Na minha alimentação anticâncer ele sai, e o pão de liquidificador fica.

**3** **LEITE**
A ciência se divide, e eu escolho tirar, sem ficar sem cálcio.

**4** **CARNE**
A processada sai, a vermelha até duas vezes por semana, e sem tostar.

Em nenhuma das quatro a resposta foi "nunca mais coma nada". Foi sempre **saber escolher**. Só que saber escolher todo dia, sozinha, no meio do tratamento, cansa. É pra isso que existe o Detox Terapêutico.

BLACK WEEK IRRESISTÍVEL · SEGUNDA, 9 DE NOVEMBRO, 19H

# A MAIOR OFERTA DO ANO DA MENTORIA DETOX TERAPÊUTICO.

O melhor desconto do ano, revelado ao vivo. E os presentes:

- **2 anos de acompanhamento comigo**, o dobro do tempo normal da mentoria
- **Desafio de 21 Dias: Acredita e Medita**
- **Curso "Estou com Câncer, e Agora?" 2.0**
- **Aplicativo "Paty, pode?"**: câmera no rótulo e você sabe na hora se o alimento entra no seu carrinho

## PRA QUEM DECIDIR PRIMEIRO

As 5 primeiras: sessão individual comigo · As 20 primeiras: o livro físico Delícias Natalinas em casa · Primeiras 24 horas: passaporte das imersões e desafios online por 2 anos · Entre quem decidir durante a live: sorteio de 3 Protocolos de Alimentação Anticâncer individuais, feitos por mim

Já é minha aluna? Tem um presente só seu: 6 meses de mentoria à sua escolha (Câncer com Leveza, Minha Melhor Vida ou mais 6 meses de Detox). E quem estiver ao vivo concorre a uma sessão individual comigo pela palavra secreta.

**ENTRAR NO GRUPO DA BLACK**

É no grupo que chega o link da live do dia 9.

ATÉ SEGUNDA QUE VEM

# TE ESPERO NO DIA 9, ÀS 19H

Ao vivo no meu canal do YouTube. Ativa o lembrete e entra no grupo da Black pra receber o link antes de todo mundo.

**FICAR NO GRUPO DA BLACK**

---

## NÚMEROS OFICIAIS DA EQUIPE

Para a sua segurança: a minha equipe só fala com você por estes números. Se chegar mensagem de outro número usando o meu nome, oferecendo desconto ou pedindo Pix, não sou eu. Não responda e avise a gente.

22 98810-6515
Lia · em caso de dúvidas

11 97665-1726
Tatiana · em caso de dúvidas

## MENSAGENS AUTOMÁTICAS

22 99766-1174

22 99212-2924

22 99272-8761

DE ONDE VEM CADA INFORMAÇÃO

# REFERÊNCIAS


- IARC/OMS (Agência Internacional de Pesquisa em Câncer). *Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat*, Monografia 114, 2015; e comunicado de imprensa nº 240, 26/10/2015.
- MAPA (Ministério da Agricultura e Pecuária). Instrução Normativa nº 17/2004 (proibição de hormônio como promotor de crescimento em aves) e Instrução Normativa nº 55/2011 (bovinos de abate).
- MAPA. Portaria SDA/MAPA nº 1.617, de 24/04/2026 (proíbe avoparcina, bacitracina e virginiamicina como aditivos melhoradores de desempenho); Instrução Normativa nº 1/2022.
- Embrapa. Adoção de milho transgênico no Brasil (93% da área na safra 2019/2020). CropLife Brasil, CropData, safra 2025/2026 (soja).
- Estudos sobre glifosato em ovos de galinhas de criação convencional e revisão do *World's Poultry Science Journal*, 2025.
- Estudos de composição de ovos de galinhas criadas a pasto (ômega-3 e vitamina E).
- Coorte dinamarquesa *Diet, Cancer and Health*: substituição de carne vermelha por peixe e câncer de cólon.
- FDA/EPA (EUA). *Advice about Eating Fish* (mercúrio nos peixes predadores).
- Arends, J. e cols. *ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients*. Clinical Nutrition, 2017.
- Meta-análise de sarcopenia e sobrevida (37 estudos, 11.181 pessoas) e estudo de toxicidade da capecitabina em câncer de mama metastático (Clinical Cancer Research).
- WCRF (Fundo Mundial de Pesquisa em Câncer). *Limit red and processed meat*.


*Imagens ilustrativas: Pexels (galinha, Rahime Gül; hambúrguer, Andres Felipe Rengifo) e acervo do Instituto. Este material é educativo e não substitui o acompanhamento do seu médico e do seu nutricionista.*