



**RASTREIO DO CANCRO DA MAMA  
PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE  
CUIDADORAS INFORMAIS**

**UM LIVRO DE  
RECEITAS DE  
CUIDADORES  
PARA CUIDADORES**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2019-1- CY01-KA204-058266

RASTREIO DO CANCRO DA MAMA PARA PROMOÇÃO

# UM LIVRO DE RECEITAS DE CUIDADORES PARA CUIDADORES

DA SAÚDE DE CUIDADORAS INFORMAIS

*O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.*

# AUTORES

**CUT (Co-ordination):**

Andreas Charalambous

Theologia Tsitsi

Maria Christodoulou Fella

Andri Christou

**ANS:**

Alessia Palermo, *Psicóloga e Gestora de Projetos na ONG Anziani e non solo*

**PORTINCARERS:**

Bruno Alves, *Gestor de Projetos na ONG Portincarers - Associação Cuidadores de Portugal (PORTUGAL)*

Ana Ribas Teixeira, *Psicóloga, Equipa Prolepsis e da ONG Portincarers - Associação Cuidadores de Portugal (PORTUGAL)*

*Com a contribuição de*

Martina Toschi, *Bióloga Nutricionista*

*Europa Donna Cyprus*

*Singularlogic*

**Graphic design**

Rita Seneca, *ANS communication manager and graphic designer*

*Fotografias: Unsplash.com*

# PROJETO PROLEPSIS

As diretrizes europeias em vigor enunciam a disponibilização de exames de mamografia para a deteção precoce do cancro da mama. Contudo, uma percentagem de mulheres não participa nos exames, tal como seria desejado, por diferentes motivos (por exemplo, falta de conhecimento, literacia limitada em saúde) apesar de estarem cientes da possibilidade de fazerem os testes preventivos de rastreio do cancro.

As mulheres que assumem o papel de cuidadoras informais enfrentam desafios adicionais no que respeita às práticas de promoção da saúde, como o rastreio do cancro da mama. Explicitamente, os estudos sobre os comportamentos em saúde das cuidadoras enfatizam a presença de comportamentos prejudiciais à saúde, comparativamente com as pessoas que não são cuidadoras, nomeadamente a negligência de consultas, fazer uma dieta de baixa qualidade, limitar o tempo da prática de exercício físico e não cumprir com a toma dos medicamentos prescritos.

O projeto Prolepsis visa desenvolver uma intervenção em saúde baseada no uso do telemóvel, como forma de consciencializar para a importância do comportamento preventivo de cuidados de saúde entre a população de cuidadoras informais através do envio de mensagens individuais personalizadas. Os objetivos específicos do projeto são:

- criar uma metodologia e conteúdos relevantes abrangendo o conhecimento das cuidadoras informais sobre o impacto do seu comportamento preventivo no desenvolvimento do cancro da mama;
- educar e valorizar as cuidadoras, através dos módulos de capacitação, para que assumam o controlo da doença a partir da adoção e manutenção de mudanças no seu estilo de vida;
- desenvolver uma aplicação móvel personalizada, que apoie as cuidadoras informais a administrarem o autocuidado e a mudança de comportamento na prevenção de doenças.

**Este documento é um dos resultados do projeto piloto realizado em parceria em diferentes países europeus participantes, nomeadamente Chipre, Itália e Portugal.**

# PARCERIA PROLEPSIS

## **Coordenador do projeto**

Cyprus University of Thecnology (CUT) – CHIPRE

## **Parceiros**

Anziani e non solo (ANS) –ITÁLIA

Portincarers - Associação Cuidadores de Portugal – PORTUGAL

Singularlogic – GRÉCIA

Europa Donna – Breast Cancer Forum - CHIPRE



# ÍNDICE

Autores	3
Projeto Prolepsis	4
Parceria Prolepsis	4
Introdução	6

## RECEITAS DE ITÁLIA 7

Salada de espelta com as sobras	8
Frango à Pizzaiolo	9
Caril de frango e cenoura	10
Omelete de alho francês	12
Fatia de atum com alga nori e gomasio (sal de sésamo)	12
Frango com Pimenta	13
Massa com pesto genovês	14
Hummus Beterraba	15
Macarrão frio de verão	17
Receita de Modenese: Caldo Terdura	17

## RECEITAS DE CHIPRE 18

Sopa de Feijão	19
Macarrão tricolor	20
Vagem	21
Berinjela grelhada com vinagre balsâmico	21
Tomates recheados	22
Batatas assadas com vinho branco	23

## RECEITAS DE PORTUGAL 24

Salada de maçã	25
Cogumelos com alho	26
Lentilhas à bolonhesa	27
Panquecas de aveia e banana	29
Arroz basmati	29
Folar	30

# INTRODUÇÃO

Cuidar de uma pessoa doente ou dependente no domicílio é um compromisso de grande impacto na vida de um cuidador, que leva à redefinição e organização da gestão do tempo e do quotidiano. Quando toda a nossa atenção está direcionada para o bem-estar de outra pessoa, às vezes esquecemo-nos de nós próprios, da nossa saúde e dos pequenos gestos diários que ajudam a mantê-la e prevenir doenças. Atividades como cozinhar podem transformar-se em meras tarefas repetitivas, perdendo o seu potencial de criatividade e benefício.

O livro de receitas da Prolepsis visa devolver esta luz à cozinha, sem esquecer as pedras angulares que muitos cuidadores afirmam como fundamentais para a sua atividade diária, nomeadamente as receitas:

- Simples
- Rápidas
- Nutritivas e saborosas
- Saudáveis

O projeto Prolepsis, envolveu dois grupos principais para construir este livro de receitas: um grupo de mulheres cuidadoras da Itália, Chipre e Portugal que partilharam as suas receitas de passepartout; uma equipa de nutricionistas que retificou as receitas para torná-las mais equilibradas e saudáveis.

Este é um livro de receitas de cuidadoras para cuidadoras, que combina receitas de diferentes países e restaura a variedade e a criatividade para aqueles que pensam que as perderam. Um livro que fica aberto, no qual há espaço para inserir as suas novas receitas e contribuir, caso queira entrar em contato connosco.

Porque cozinhar em conjunto devolve valor a um momento de partilha e alegria!



# RECEITAS DE ITÁLIA

SUGERIDO POR VIVIANA, ROBERTA, IRENE, SUSANNA, CRISTINA E  
LORELLA



## INGREDIENTES

- 100g espelta
- tomate cereja
- alcaparras
- mozzarella (que pode ser substituído por outro queijo ou atum, cavala dependendo do que tiver em casa)
- pimentos

## SALADA DE ESPELTA COM AS SOBRAS

**A.** Leve a água a ferver e cozinhe a espelta durante o tempo de cozedura indicado na forma - use a espelta pré-cozida no vapor se não tiver tempo.

**B.** Enquanto isso, pique finamente os pimentos crus, alcaparras e tomates cereja e adicione à mozzarella ou proteína à sua escolha.

**C.** Escorra a espelta e misture os ingredientes com uma colher de sopa de óleo. Adicione ervas a gosto (manjeriço, hortelã) e especiarias a gosto (pimenta, açafraão, malagueta).







## INGREDIENTES

- 2 peitos de frango (cerca de 100 g cada)
- farinha
- 1 colher de chá de alcaparras dessalinizadas
- 4/5 azeitonas sem caroço
- 8/10 tomates cereja
- Pimenta-Malagueta
- uma colher de sopa de azeite

## FRANGO À PIZZAIOLO

- A. Passe farinha nas fatias de frango dos dois lados.
- B. Numa frigideira, aqueça o azeite e doure os peitos de frango.
- C. Quando dourar, acrescente os tomates cereja cortados ao meio, as azeitonas, as alcaparras e a pimenta malagueta.
- D. Deixe em fogo baixo por 5 minutos e sirva.



## CARIL DE FRANGO E CENOURA

- A.** Passe por farinha os peitos de frango de ambos os lados.
- B.** Numa frigideira, aqueça o azeite e doure os peitos de frango.
- C.** Quando dourar, acrescente as cenouras em rodelas finas e o caril diluído num copo de leite.
- D.** Deixe em fogo baixo por cerca de 10 minutos e sirva.



### INGREDIENTES

- 2 peitos de frango (cerca de 100 g cada)
- farinha
- 1 copo de leite - leite vegetal também serve
- pó de caril
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra
- 2 cenouras









## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 alho francês
- 20g de queijo parmesão
- alho
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra

## OMELETE DE ALHO FRANCÊS

**A.** Pique o alho francês finamente e refogue-o por alguns minutos numa panela com uma colher de sopa de azeite, alho escalfado, sal e pimenta.

**B.** Enquanto isso, bata os ovos com o queijo parmesão.

**C.** Desligue o fogo e deixe o alho francês esfriar. Adicione os ovos e coza a omelete por 10-12 minutos a 180° graus.



## INGREDIENTES

- 2 fatias de atum fresco
- gomasio
- alho
- alga Nori
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra

## FATIA DE ATUM COM ALGA NORI E GOMASIO (SAL DE SÉSAMO)

**A. a.** Numa frigideira, aqueça o azeite e aloure as fatias de atum com o alho. Adicione o gomasio que desejar e sele o atum por alguns minutos de cada lado.

**B.** Enrole o atum em alga nori.

**C.** Complete o prato com salada mista.





## INGREDIENTES

- 2 peitos de frango (aprox. 100 g cada)
- 2 pimentos
- farinha
- meio copo de vinho branco
- alho
- uma pitada de sal
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra

## FRANGO COM PIMENTA

**A.** Corte o frango em pedaços pequenos e enfarinhe-os.

**B.** Numa frigideira, aqueça o azeite e aloure os pedaços de frango, tempere com sal e um pouco de vinho. Tape por cerca de 10 minutos.

**C.** Enquanto isso, corte os pimentos em tiras. Aloure numa segunda frigideira com alho e tempere a gosto. Após alguns minutos, adicione 1 copo de água e tape por cerca de 15 minutos.

**D.** Quando as duas preparações estiverem prontas, misture e sirva.





## INGREDIENTES

- 80g de massa (por exemplo, linguine, trofie, penne)
- 70 g de manjeriço
- 30g de pinhões
- 30g de queijo parmesão
- azeite de oliva virgem extra
- uma pitada de sal

## MASSA COM PESTO GENOVÊS

**A.** Leve a água a ferver e cozinhe a massa durante o tempo de cozedura indicado na caixa.

**B.** Enquanto isso, lave as folhas de manjeriço em água fria e seque-as, certificando-se de que não fique água na folha.

**C.** Coloque os pinhões, folhas de manjeriço, queijo parmesão, sal e azeite no liquidificador, começando com duas colheres de sopa e adicionando um pouco mais se a mistura for irregular.

**D.** Quando cozido, escorra o macarrão, mantendo uma concha cheia de água de cozedura. Coloque uma colher generosa de pesto por pessoa no prato quando servir, adicione à água da cozedura e depois à massa.

PODE GUARDAR O RESTANTE PESTO NO FRIGORÍFICO POR UMA SEMANA E NO CONGELADOR ATÉ 2 MESES, COLOCANDO-O NUMA JARRA DE VIDRO E COBRINDO A SUPERFÍCIE COM UM POUCO DE ÓLEO.







## INGREDIENTES

- 240g de grão de bico (peso quando cozido)
- 100g de sementes de sésamo
- óleo de sésamo
- alho
- sumo de 1 limão
- salsa
- 1 colher de chá de cominhos
- sal
- 400g de beterraba (peso quando cozida)
- nozes
- 1 cenoura
- erva-doce
- piadina integral

## HUMMUS BETERRABA

**A.** Cozinhe o grão-de-bico de acordo com o tempo de cozedura e ferva a beterraba.

**B.** Enquanto isso, prepare o molho Tahina: doure as semente de sésamo numa frigideira em fogo médio, mexendo sempre e adicione sal e um pouco de óleo de sésamo - se a mistura tender a engrossar demais.

**C.** Bata o grão-de-bico, reservando um pouco da água da cozedura, e acrescente à beterraba escorrida. Bata o alho, os cominhos e a salsa e acrescente o molho Tahina.

**D.** Decore com nozes esfareladas por cima.

**E.** Sirva com cenoura, caule de aipo, erva-doce e meia piadina integral aquecida.









## INGREDIENTS

- 80g de massa (por exemplo, penne, rigatoni, fusilli)
- tomate cereja
- manjericão
- cebola vermelha
- pimenta
- azeitonas sem caroço
- atum em salmoura
- uma colher de sopa de azeite de oliva virgem extra
- uma pitada de sal

## MACARRÃO FRIO DE VERÃO

**A.** Leve a água a ferver e cozinhe a massa à sua escolha durante o tempo de cozedura indicado na caixa, deixando-a al dente.

**B.** Enquanto isso, pique a cebola, os tomates cereja e as azeitonas. Adicione o manjericão picado e o atum. Misture todos os ingredientes e deixe-os ganhar sabor.

**C.** Escorra o macarrão al dente e passe por água fria para interromper a cozedura.

**D.** Misture o macarrão com uma colher de sopa de óleo e a pimenta.

**E.** Espere que arrefeça e misture os ingredientes preparados.



## INGREDIENTES

- 0,5l de caldo de carne ou vegetais
- 2 gemas de ovo
- 20g de queijo parmesão
- Sal e pimenta a gosto

## RECEITA DE MODENESE: CALDO TERDURA

**A.** Leve o caldo (carne ou vegetais) a ferver.

**B.** Enquanto isso, bata as duas gemas com o queijo parmesão, adicionando sal e pimenta a gosto.

**C.** Quando o caldo começar a ferver, junte a ternura (a mistura de ovo e queijo) e mexa rapidamente com um batedor de arame.

**D.** Servir quente.

PARA ENRIQUECER O PRATO, PODE ADICIONAR MASSA PARA CALDO, COMO GRATINADO, OU ARROZ.



# RECEITAS DE CHIPRE



## INGREDIENTES

- 1 quilo de qualquer tipo de feijão seco
- água
- 1 cebola
- 1 aipo
- 2-3 cenouras picadas
- 2-3 batatas picadas
- 1-2 colheres de chá de sal

## SOPA DE FEIJÃO

**A.** Ferva o feijão por 45 minutos. Absorva e troque a água.

**B.** Pique o aipo, a cenoura e a batata depois de lavá-los e coloque-os na panela. Adicione a cebola, o azeite e o sal.

**C.** De seguida, coza num vaporizador por 29 minutos

**D.** Sirva com azeite, limão, salsa e atum.







## INGREDIENTES

- 500g de macarrão tricolor (ou esparguete)
- 1 presunto cortado em tiras
- 1 copo de leite fresco
- 1 copo de milho doce

## MACARRÃO TRICOLOR

A. Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem, adicione sal e caldo de legumes.

B. Escorra e mantenha quente o macarrão. Adicione o presunto picado e um copo de leite

C. Asse no forno pré-aquecido por 20 minutos.







## INGREDIENTES

- 1 quilo de feijão verde
- 1 abóbora picada
- sal
- azeite

## VAGEM

Coloque as vagens em água a ferver, adicione a abóbora e cozinhe apenas até ficarem crocantes. Escorra, adicione sal e azeite (opcional) e aprecie.



## INGREDIENTES

- berinjela fresca
- azeite
- vinagre balsâmico
- sal
- pó de alho

## BERINJELA GRELHADA COM VINAGRE BALSÂMICO

**A.** Corte a berinjela em rodela. Mantenha-as com a mesma espessura. Não precisa de descascar, mas pode, se desejar.

**B.** Pincele as fatias com uma saborosa mistura de azeite, vinagre balsâmico e especiarias.

**C.** Grelhe as fatias de berinjela até ficarem macias, cerca de 5 minutos de cada lado.

**D.** Com o restante da marinada pincele as fatias cozidas

**E.** Sirva a berinjela fresca com frango grelhado.



## INGREDIENTES

- 10 tomates
- 11 colheres de chá de arroz
- 11 colheres de chá de fruta cristalizada
- 2 cebolas raladas
- azeite
- sal
- pimenta
- salsa
- hortelã

## TOMATES RECHEADOS

**A.** Coloque numa tigela o arroz, a doce, a cebola e acrescente uma colher de sopa de azeite e sal, pimenta, salsa e hortelã a gosto.

**B.** Corte o tomate por cima, vai precisar dele como recipiente. Retire o sumo de tomate de dentro e não deite fora nenhuma das suas partes. Adicione o sumo dos tomates na tigela e mexa.

**C.** Com a mistura pode rechear os tomates e fechar com o pedaço de tomate que retira do fundo, como se fosse um chapéu.

**D.** Coloque os tomates numa panela, adicione 1 copo de água e cubra com papel alumínio. Coza a 220 graus por uma hora.

**E.** Em seguida, destape, adicione 1-2 colheres de azeite de oliva sobre os tomates e cozinhe por mais ½ hora.

**F.** Sirva com salada e iogurte desnatado.







## INGREDIENTES

- 10 batatas médias
- sal
- pimenta
- 2 pedaços de canela
- 2-3 folhas de louro
- 1 copo de vinho branco
- água

## BATATAS ASSADAS COM VINHO BRANCO

- A. Descasque e lave as batatas e corte-as ao meio no sentido do comprimento.
- B. Coloque papel manteiga no forno.
- C. Polvilhe as batatas com azeite, sal, pimenta e um copo de água.
- D. Coloque a canela e o louro na frigideira e cubra com papel de prata.
- E. Coza por 1 hora a 220 graus.
- F. Em seguida, adicione uma taça de vinho branco e continue a cozer por mais ½ hora sem cobri-la.

# RECEITAS DE PORTUGAL

SUGERIDO POR ANABELA, ALZIRA, ANA E BRUNO





## SALADA DE MAÇÃ

**A.** Tempere as maçãs, misture-as com as ameixas secas, uvas passas douradas, nozes torradas e queijo de cabra esfarelado. Adicione o vinagrete de limão. Sirva imediatamente.

**B.** Pode ser consumido com peito de frango como acompanhamento.

### INGREDIENTES

- 1 maçã vermelha e 1 maçã verde
- 6 colheres de sopa de vinagrete de limão
- 50g de queijo de cabra
- 30g de ameixas secas
- 30g de nozes picadas e torradas (opcional)
- 30g de uvas passas douradas





## INGREDIENTES

- 1 kg de cogumelos brancos
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres de chá de salsa fresca
- Pitada de sal e pimenta

PODEM SER SERVIDOS COM COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS E BATATAS COZIDAS. APROVEITE!



## COGUMELOS COM ALHO

- A. Lave os cogumelos e seque-os.
- B. Aqueça o óleo numa frigideira grande em fogo alto.
- C. Adicione o alho e refogue por um minuto.
- D. Adicione os cogumelos limpos. NÃO mexa os cogumelos. Sele por 2-3 minutos. Em seguida, mexa lentamente até que os cogumelos comecem a amolecer e dourar, cerca de 5-6 minutos.
- E. Adicione uma pitada de sal.
- F. Desligue o fogão.
- G. Adicione salsa fresca e pimenta.





## INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilhas verdes
- 3 tomates maduros
- 1/3 xícara de polpa de tomate
- 1/2 pimento vermelho
- 1/2 cebola picada
- óleo
- 1/2 colher de chá de cominhos
- 1/2 colher de chá de pimentão / colorau
- 1 colher de chá de sal
- coentros para servir
- folha de louro

## LENTILHAS À BOLONHESA

**A.** Coloque 4 xícaras de água numa panela, adicione sal e quando ferver adicione as lentilhas e o louro.

**B.** Cozinhe por cerca de 20 minutos e depois escorra toda a água e retire a folha de louro.

**C.** Enquanto isso, corte os tomates maduros em pedaços e o pimento em cubinhos.

**D.** Numa frigideira funda, refogue a cebola picada com azeite.

**E.** Adicione o pimento, os tomates maduros e os temperos e cozinhe por cerca de 10 minutos em fogo baixo. Se necessário, adicione um pouco de água.

**F.** Adicione a polpa de tomate e 1/4 de xícara de água (a mistura não deve ficar muito líquida) e cozinhe por cerca de 5 minutos.

**G.** Por fim, adicione as lentilhas e cozinhe por mais 3 minutos para misturar os sabores!

**H.** Adicione os coentros picados.

**I.** Sirva esta bolonhesa com massa ou arroz integral ou noodles.









## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 banana madura de tamanho
- 1 ovo
- ½ colher de chá de fermento em pó

## PANQUECAS DE AVEIA E BANANA

- A. Amasse as bananas maduras, cubra com o ovo e misture.
- B. Adicione a aveia e o fermento.
- C. Nivele o tamanho da panqueca (como duas colheres por panqueca) e faça-o em uma frigideira antiaderente pré-aquecida.
- D. Sirva com banana ou outra fruta.

USE A SUA COBERTURA FAVORITA! TAMBÉM PODE SER SERVIDO COM OVOS MEXIDOS NUMA EXCELENTE OPÇÃO DE PEQUENO-ALMOÇO!



## INGREDIENTES

- 50 g de arroz basmati
- 100 g de miolo de camarão 80/100
- mini cenouras
- brócolos
- feijão verde partido (quantidades a gosto)

## ARROZ BASMATI

- A. Coza tudo separadamente com um pouco de flor de sal.
- B. Em seguida, unte uma frigideira de fundo termicamente aderente com azeite, acrescente todos os ingredientes e polvilhe com um pouco de gengibre e orégãos, refogue e tape por 2 minutos em fogo baixo.

PODE USAR VEGETAIS CONGELADOS E CAMARÃO





## INGREDIENTES

- 12 colheres de sopa de farelo de aveia
- 4 colheres de sopa de coalhada com 0% de gordura
- 4 ovos
- 1 colher chá de fermento
- 100 g de presunto magro
- 100g de requeijão com 0% de gordura
- Sal e pimenta

## FOLAR

**A.** Pré-aqueça o forno a 180°.

**B.** Bata as claras em castelo e reserve. Numa tigela misture o farelo de aveia, o requeijão, as gemas e o fermento. Adicione o queijo em cubos e o presunto, sal e pimenta. Adicione as claras em castelo e coloque a mistura numa forma de pão (pode ser em silicone) e leve ao forno a 180 ° C por 40 minutos.



YPODE SUBSTITUIR O QUEIJO E O PRESUNTO POR ATUM OU FRANGO.



