

---

# NÃO DESISTO DO AMANHÃ

---

*O Testemunho de uma Cura, não de uma  
Doença*

ANA C. DE LIMA MACHADO  
2021



# NÃO DESISTO DO AMANHÃ

*O Testemunho de uma Cura, não de uma  
Doença*

ANA C. DE LIMA MACHADO  
2021

Autor: Ana C. de Lima Machado

Designer de capa: Ana C. de Lima Machado

Data: Setembro 2021

ISBN: 9789403639130

© Ana Cassilda de Lima Machado

Este Livro é dedicado

A todos aqueles que estejam a enfrentar um diagnóstico menos favorável, idêntico ao meu, e a todos aqueles que pretendam expandir os seus conhecimentos sobre hábitos alimentares mais saudáveis, através de uma dieta que fortalece o Sistema Imunitário, que previne doenças e que, não é, de todo, difícil de adoptar.

## ÍNDICE

<i>Prefácio</i> .....	8
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>2. UM POUCO DE MIM</b> .....	<b>11</b>
<b>3. SAÚDE</b> .....	<b>13</b>
3.1. SISTEMA IMUNITÁRIO .....	14
3.2. FACTORES QUE INFLUÊNCIAM A SUA SAÚDE.....	16
3.3. CANCRO.....	17
3.4. FACTOR PSICOLÓGICO .....	19
3.5. ACTIVIDADE FÍSICA E SONO .....	22
3.6. FÍGADO .....	23
<b>3.6.1. Problemas Hepáticos</b> .....	<b>23</b>
<b>3.6.2. Melhores alimentos para o Fígado</b> .....	<b>23</b>
3.7. ANTIOXIDANTES QUE PREVINEM DOENÇAS E O ENVELHECIMENTO .....	26
<b>3.7.1. Radicais Livres</b> .....	<b>26</b>
<b>3.7.2. Antioxidantes</b> .....	<b>27</b>
<b>3.7.3. Alimentos Ricos em Antioxidantes</b> .....	<b>28</b>
3.8. SUPER ALIMENTOS.....	31
3.9. MELHORES FRUTAS PARA PROMOVER A SAÚDE.....	34
3.10. ÍNDICE GLICÉMICO E CARGA GLICÉMICA.....	36
3.11. DIETAS .....	43
<b>3.11.1. Dieta Anti Cancro</b> .....	<b>44</b>
<b>3.11.2. Dieta Cetogénica</b> .....	<b>49</b>
<b>3.11.3. Dieta para Engordar com Saúde</b> .....	<b>53</b>
3.12. INTERPRETAÇÃO DE RÓTULOS DE PRODUTOS ALIMENTARES.....	56
3.13. ALIMENTOS PRESENTES NA MINHA DIETA .....	60
3.14. DICAS E CURIOSIDADES .....	62
3.15. RECEITAS .....	79
<b>3.15.1. Pão e Massas</b> .....	<b>80</b>
<b>3.15.2. Molhos, Cremes de Barrar e Caldos</b> .....	<b>94</b>
<b>3.15.3. Pequeno Almoço</b> .....	<b>101</b>
<b>3.15.4. Entradas e Sopas</b> .....	<b>107</b>
<b>3.15.5. Acompanhamentos</b> .....	<b>115</b>
<b>3.15.6. Pratos Principais</b> .....	<b>120</b>

<b>3.15.7. Doces e Sobremesas .....</b>	<b>135</b>
<b>3.15.8. Bolos e Bolachas.....</b>	<b>142</b>
<b>4. CONCLUSÃO.....</b>	<b>154</b>
<b>5. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>156</b>

## *Prefácio*

Como numa batalha, acção geral de uma guerra, entre pelo menos duas forças armadas, em que cada uma das partes tenta derrotar a outra, com o objectivo de alcançar algo maior, assim descrevo a minha vida, cheia de lutas contínuas para alcançar o meu “Amanhã”.

O meu adversário é um famoso agente de destruição lenta e silenciosa, chamado “CANCRO”.

Mas como qualquer organismo o Cancro também tem os seus pontos fracos e a minha estratégia foi descobri-los e atacar com todas as minhas forças.

Não foi fácil, e até aqui as minhas lutas têm sido constantes e cansativas, mas o desejo de continuar viva supera os obstáculos.

Agradeço à minha família e amigos, que sempre me apoiaram e continuam a fazê-lo e a todos que oraram por mim e torceram pelas minhas melhoras.

Um agradecimento muito especial ao meu marido que sempre foi extraordinário, mantendo-se sempre a meu lado, sem desistir de mim, apesar das probabilidades.

Agradeço a toda a equipa médica, de enfermagem e de técnicos, que me têm acompanhado ao longo de todo este percurso.

Agradeço ao Pai Todo Poderoso, criador do Céu e da Terra, por continuar a guiarme e a dar-me forças para enfrentar todas as adversidades.



## 1. INTRODUÇÃO

Este livro descreve o novo estilo de vida que adoptei depois de ser diagnosticada com uma doença complexa.

Depois de momentos de desespero, decidi encarar o meu diagnóstico de cabeça erguida e superar as estatísticas, ou pelo menos tentar, provando que a doença é apenas um nome para um estado de saúde. Por isso decidi criar e pôr em prática estratégias que poderiam complementar o tratamento médico e ajudar no combate à doença.

Decidi escrever este documento com o intuito, de um dia, poder ajudar alguém através deste testemunho, não com o da doença, mas com o da cura.

Equiparando-se a uma batalha, neste caso uma batalha dentro do meu organismo, criei as minhas estratégias e coloquei-as em prática. Pesquisei o máximo sobre o meu “o meu inimigo”, sobretudo os seus pontos fracos, planeei um “ataque” e tentei eliminá-lo.

Bem, falando dos seus pontos fracos, também não poderia esquecer que todos temos pontos fortes, que nos fortalecem e ele não seria excepção à regra. Por isso decidi também, mudar um pouco os meus hábitos diários, para que uma recaída se torna-se menos provável.

A palavra-chave foi “Nutrição” pois, provavelmente, o tratamento médico só seria eficaz a longo prazo se eu mudasse os meus hábitos alimentares.

Uma boa nutrição aliada ao exercício físico e ao descanso, (sem esquecer do tratamento médico, claro), poderiam levar-me a “um bom porto”.

Nesta altura, muitas dúvidas surgiram sobre o tipo de alimentação que deveria adoptar e por isso pesquisei vários tipos de dietas e percebi que não existia uma dieta específica, mas sim várias, que conjuguei e adaptei às minhas necessidades (alimentos que o meu organismo tolera, alimentos que fortaleçam o sistema imunitário, que enfraquecem as células cancerígenas e que não as deixem progredir).

Ao longo deste livro, apresento alguns estudos feitos sobre saúde e alimentação.

Entre esses estudos, falo um pouco sobre saúde, dietas adoptadas e os seus benefícios, índices/cargas glicémicas de alimentos comuns do dia-a-dia; superalimentos, ajuda na compreensão da leitura de rótulos de produtos alimentares, dicas e curiosidades e receitas adaptadas.

O “Não desisto do Amanhã” é um livro com receitas inspiradas em alimentos que não só fortalecem o Sistema Imunitário, como também trazem outros benefícios à saúde.

Ele não só é dedicado a pessoas que, infelizmente, estão a passar por uma doença, mas também atua como prevenção, pois não só estudei sobre a doença, como também estudei sobre a saúde.

Pretendo que este livro não seja maçador e contenha informações importantes, descritas de forma sintetizada, simples, acessível e de fácil compreensão.

**ATENÇÃO:** Este documento não substitui qualquer tipo de tratamento médico, mas pode actuar como um poderoso complemento.

## 2. UM POUCO DE MIM

O meu nome é Ana Machado, neste capítulo conto-vos um pouco da minha história, que, no que diz respeito à saúde foi um pouco turbolenta... Bem, não só um pouco...

Contudo, aprendi muito sobre a vida e apesar das dificuldades inerentes e, parecendo estranho, foi gratificante, não pela dor, não pelas situações sofredoras que passava ou via, , mas pelo aprendizado, por ter aprendido a dar valor ao que realmente importa, pelas boas amizades, que se foram construindo, pelo amor com que fui acolhida, pelos momentos de convívio verdadeiro, junto dos meus “semelhantes”... Porque, infelizmente, a sociedade ainda não está preparada para acolher e tratar de uma criança que sofreu de cancro, como o faz com uma criança que não o teve.

Pois, foi assim que começou a minha história neste “mundo diferente”.

Era ainda uma criança de apenas 9 anos quando fui diagnosticada com um tumor cerebral (Meduloblastoma). Entretanto fui operada com sucesso e fiz rádio e quimioterapia.

Infelizmente fiquei com algumas sequelas, mas nada que, não tivesse reaprendido a viver.

Dezasseis anos mais tarde, aquilo que parecia mais improvável aconteceu... Aquela doença, que se julgou ser apenas uma doença, era mais que isso... era também um sintoma de uma doença genética chamada Síndrome de Turcot.

*O síndrome de Turcot - Polipose adenomatosa familiar, é caracterizado pelo desenvolvimento de centenas a milhares de adenomas no reto e no cólon.*

Tive que tirar o intestino grosso e parte do intestino delgado (contaminado também com pólipos).

Dois anos mais tarde, um pólipo entre o duodeno e o estômago desenvolveu-se demasiado rápido, evoluindo para um carcinoma.

Voltei a ser operada e retirei uma parte do estômago.

Os médicos planearam fazer quimioterapia por prevenção, mas após fazer alguns exames (um mês depois do último exame feito em internamento), detetaram metástases no meu fígado.

Naquela altura o meu prognóstico não era muito favorável, supostamente tinha no máximo cinco anos de vida. Fiz novamente quimioterapia, mas conjugada com imunoterapia.

Foi um grande choque, mas a vontade de viver superava tudo, por isso, decidi não cruzar os braços e pesquisar mais sobre a doença: de como nascem e se desenvolvem os tumores, alimentos a evitar, tipos de dieta podem ajudar prevenir, a eliminar ou estagnar um tumor ou qualquer outra doença, quis ter conhecimentos suficientes e saber que “armas” usar contra “ele”.

Aqui, descrevo o novo estilo de vida que adoptei, o tratamento médico aliado a uma boa alimentação, ao descanso, exercício físico e à fé em Deus.

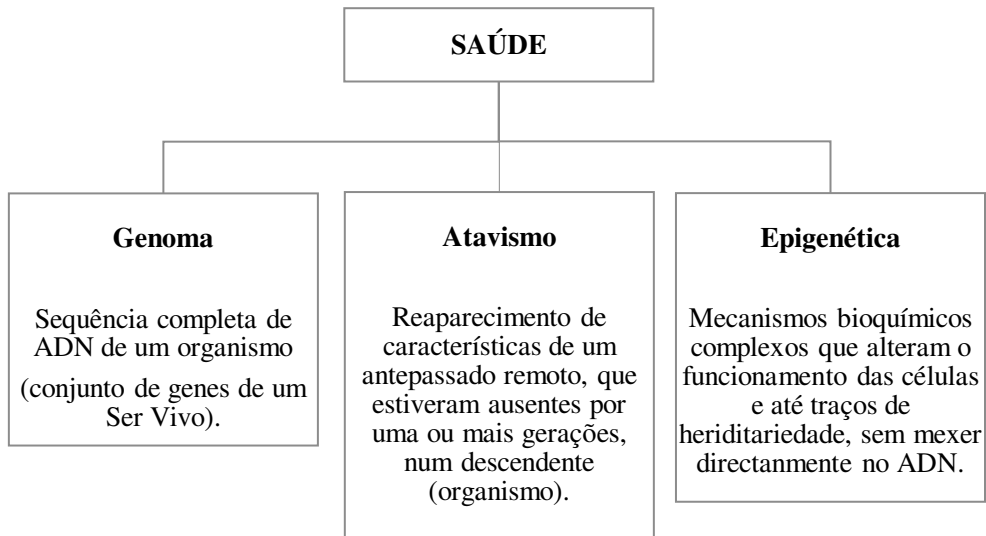
O meu novo tipo de alimentação não tem um nome específico, pois passa pela adaptação de vários tipos dietas com alimentos saudáveis que consigo tolerar (depois de todas as intervenções cirúrgicas).

Três meses mais tarde, tive de parar com a Imunoterapia devido aos valores do fígado. Na altura fiquei muito triste, porque achava que esta recente terapia era uma mais valia no meu tratamento, visto que é uma terapia que estimula o Sistema Imunitário.

Nesse período já estava a fazer a minha nova alimentação e ,o que mais tarde vim a perceber foi, que essa nova alimentação, de certa forma, era a minha IMUNOTERAPIA.

### 3. SAÚDE

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946) a saúde é: “*um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidade.*”



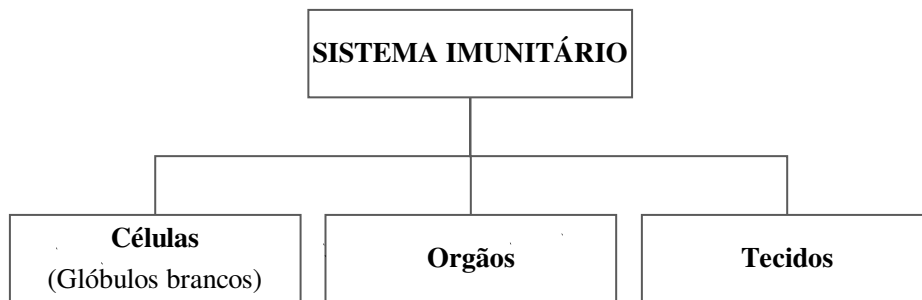
**Esquema 1: Saúde**

### 3.1. SISTEMA IMUNITÁRIO

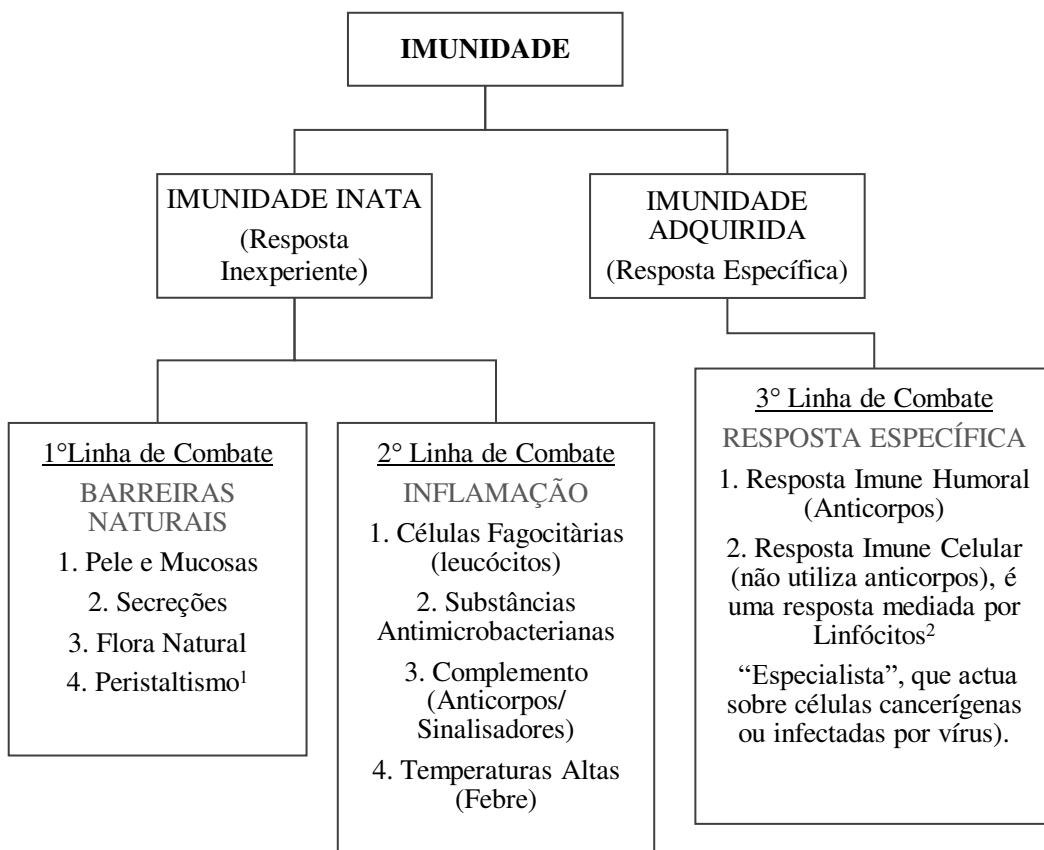
O sistema imunitário é o sistema do nosso corpo responsável pela defesa do organismo contra agentes patogénicos (que causam doenças).

Este sistema é constituído por uma rede de células (glóbulos brancos/leucócitos), tecidos e órgãos (órgãos linfáticos).

De uma forma simples, podemos compará-lo aos polícias ou a uma tropa de elite, cuja função é manter a ordem e a segurança.



Esquema 2: Sistema Imunitário



Esquema 3: Imunidade

Na imunidade temos três linhas de combate. (Para facilitar a compreensão, podemos compará-la a uma batalha).

Se o ataque da primeira linha de combate não for eficaz, a segunda entra em acção. Se mesmo assim esta não obtiver sucesso, ou seja, se quando os microorganismos ou agentes patogénicos conseguirem sobreviver às Defesas Inespecíficas do organismo, a Resposta Específica actua, ou seja, o sistema imunitário cria uma resposta particular para determinado antígeno<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup>Peristaltismo: É uma forma de defesa do organismo, através de movimentos peristálticos (do músculo), para expulsar substâncias estranhas ao organismo. Ex: Vômito

<sup>2</sup>Linfócitos: Tipo de leucócitos, que reconhecem células cancerígenas ou células infetadas por vírus, provocando a sua morte celular.

<sup>3</sup>Antígeno: Antígeno é toda substância estranha ao organismo que desencadeia a produção de anticorpos.

### 3.2. FACTORES QUE INFLUÊNCIAM A SUA SAÚDE

BOM	V.S.	MAU
-Alimentação correcta, que satisfaz e nutre;		-Alimentação incorrecta, que satisfaz temporariamente, mas que não nutre;
-Alimento Natural (vindo diretamente da Natureza);		-Produto Alimentar/Industrializado (alimento modificado);
-Sono/Descanso		-Privação do Sono
-Actividade Física regular		-Sedentarismo

Conselhos:

1. Beber água com um pouco de sal marinho/himalaias, pois hoje em dia a água é pobre em sais e minerais (por ex.: uma colher de café numa garrafa de 1,5l);
2. Evitar o consumo de Hidratos de Carbono (o colesterol é composto por H.C.);
3. Consumir Lípidos/ Gorduras “boas”;
4. Consumir Proteínas;  
Consumir Vitaminas e minerais (é necessário suplementação).

NÃO DEVE USAR:

- Microondas;
- Panelas/tachos de ferro ou alumínio (libertam substâncias tóxicas ou cancerígenas).

DEVE USAR:

- Panelas/Tachos de Cerâmica;
- Azeite em garrafas de vidro escuro e evitar expor à luz (para não oxidar)
- Tirar os agrotóxicos (toxinas libertadas pelos adubos, pesticidas, ...):
  - Lavar bem a fruta e os legumes (produtos agrícolas).