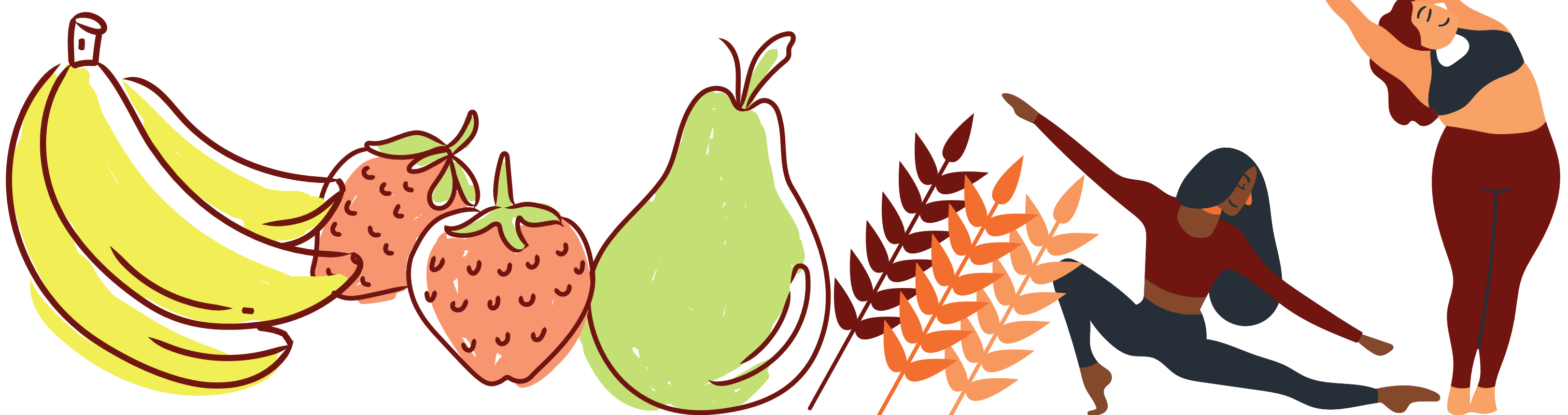


MAIS QUALIDADE DE VIDA, MENOS RISCO DE CÂNCER

O que posso fazer
para prevenir o
câncer?



Material elaborado por:

Marina Raick - Acadêmica de Nutrição/Bolsista PROBOLSAS/UFSC

Jaqueline Schroeder - Mestranda em Nutrição (PPGN/UFSC)/Bolsista CAPES DS

Profª Drª Patricia Faria Di Pietro - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC

Universidade Federal de Santa Catarina

Centro de Ciências da Saúde

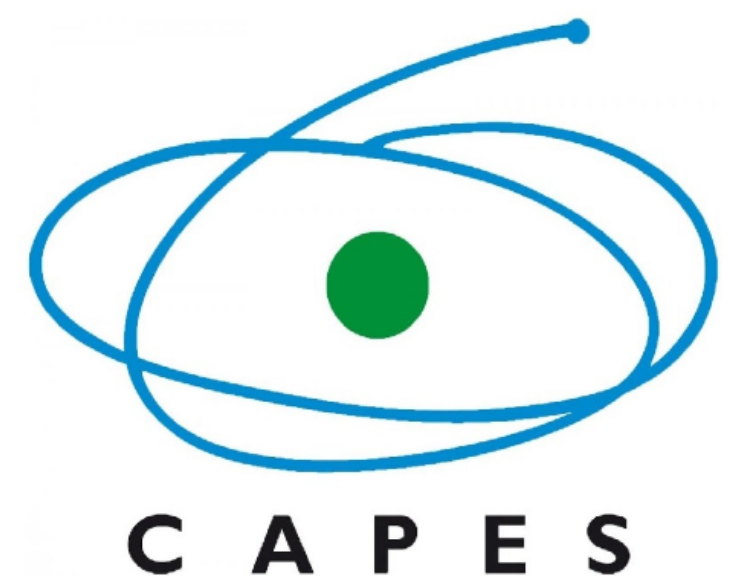
Departamento de Nutrição – UFSC

Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN

Programa de Bolsas de Extensão - PROBOLSAS



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**



Conhecendo o câncer e fatores de risco

Câncer (ou tumor maligno) é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células.

Esta doença pode surgir em qualquer parte do corpo e pode ter diversas causas envolvidas no surgimento do tumor.

80 a 90% dos casos de câncer estão relacionados a causas externas, ou seja, que poderiam ser modificadas

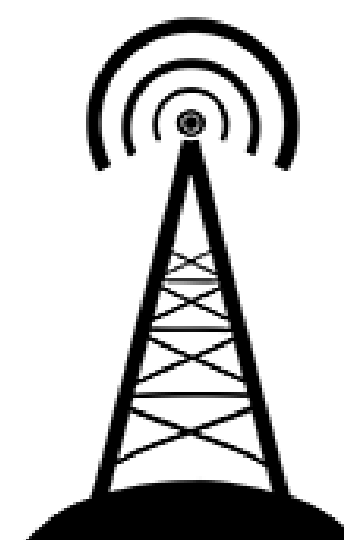
Alguns fatores de risco conhecidos para o câncer são:

Uso de cigarro (tabagismo)



**Exposição à poluição ambiental
(fogueiras, fumaça de indústrias e
automóveis, forno a lenha,
entre outros)**

**Exposição frequente a campos
eletromagnéticos**



Conhecendo o câncer e fatores de risco



Sedentarismo (falta de atividade física)

Alimentação inadequada (rica em alimentos industrializados e processados ricos em gordura e açúcar)



Consumo de bebidas alcoólicas

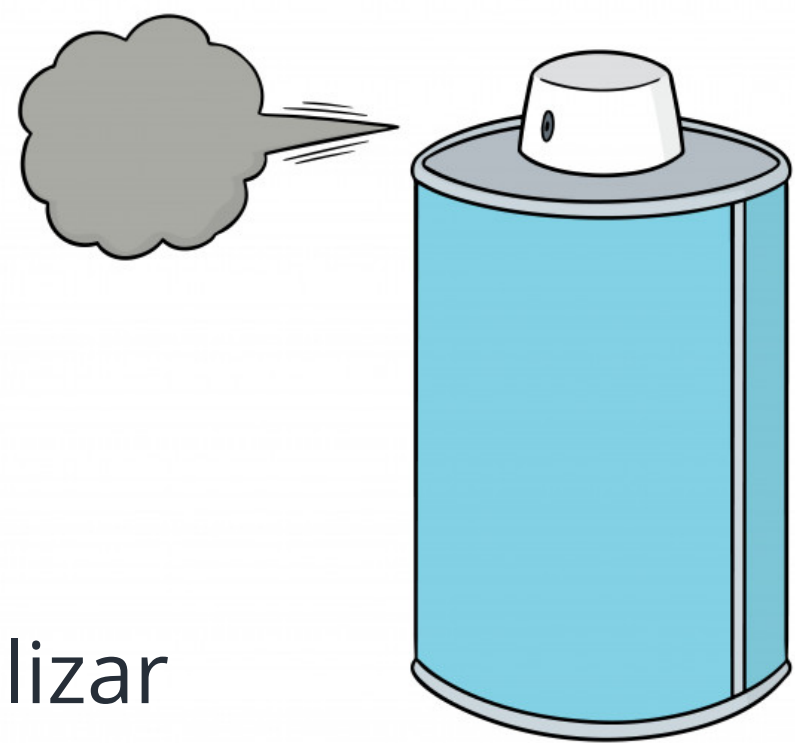
Dicas importantes:

- Mantenha distância de pessoas que estejam fumando - não seja um fumante passivo!
- Faça a revisão regular do seu veículo e evite ficar em lugares fechados com o automóvel ligado.

Dicas importantes:

- Dê preferência a cosméticos orgânicos e veganos.

Observe os rótulos dos cosméticos e evite utilizar aqueles que contenham: *Parabens*, *Methylparaben*, *Ethylparaben*, *Propylparaben* e *Butylparaben*, quatérnio 15, diazolidinil hora, imidazolidinil uréia e DMDM hidantoína, propylene glycol.



- Prefira sardinha e atum conservados em óleo e descarte o óleo no momento que o alimento for consumido.

- Faça sucos com frutas frescas em casa e evite o consumo de sucos industrializados.

- Evite o uso de plástico: troque garrafas "PET" por garrafas de vidro, utilize potes de vidro para armazenar alimentos e tenha sua caneca pessoal para evitar o uso de copinho de café de plástico ou isopor.

- Prefira distância de antenas de rádio e televisão.

- Monte sua rotina de exercícios físicos e pratique atividade física, sempre fortalecendo sua flexibilidade, força e resistência.



Recomendação nº 1

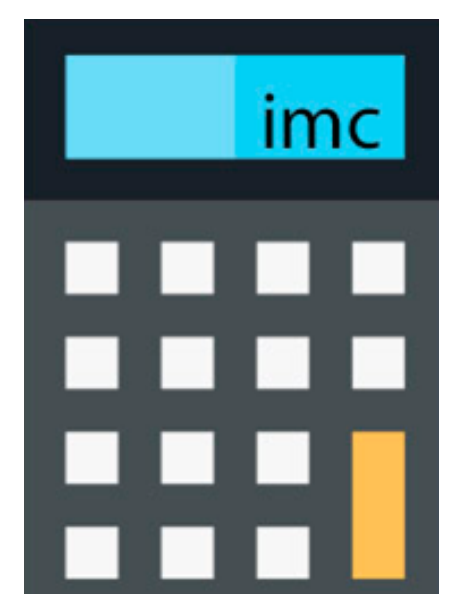
Mantenha o peso corporal dentro da faixa considerada saudável e, na vida adulta, evite ganhar peso.

Como saber se estou dentro da faixa considerada saudável?

- Verifique seu Índice de Massa Corporal (IMC) através dos seguintes passos:

- 1) Verifique seu peso corporal (em Kg);
- 2) Divida seu peso corporal pela sua altura (em m);
- 3) Divida o valor encontrado novamente pela sua altura (em m);
- 4) O resultado é o valor de IMC.

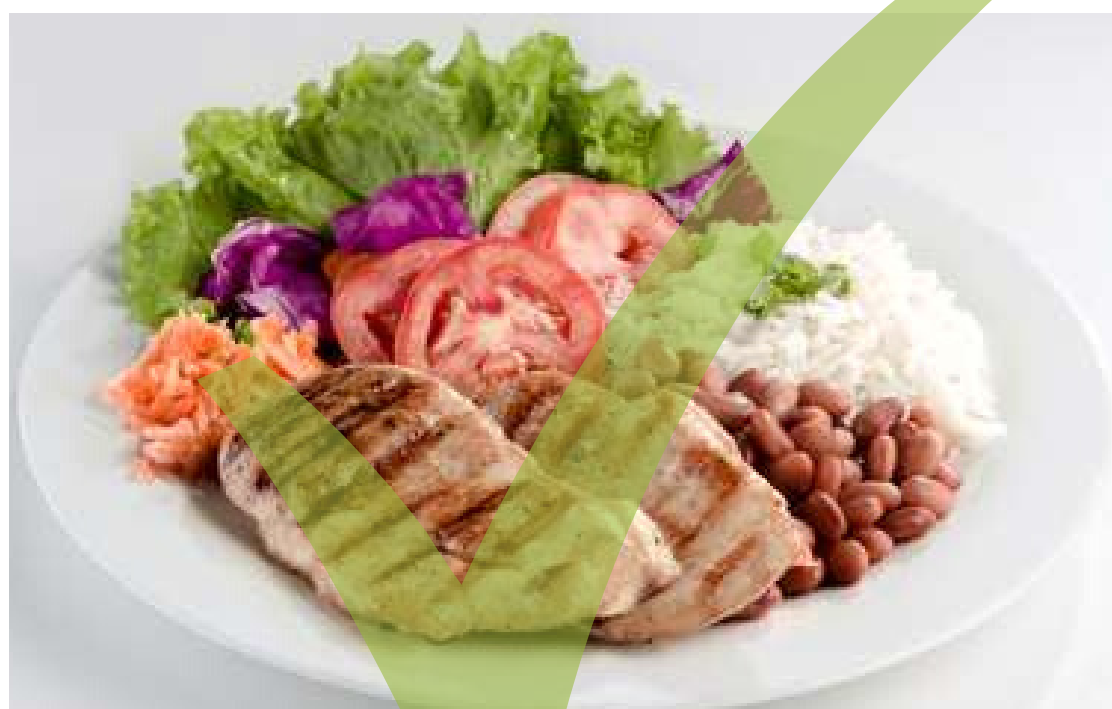
Procure na tabela, de acordo com a sua idade, o resultado encontrado no cálculo do IMC



Adultos (20 a 59 anos)	
Classificação	Ponto de corte de IMC (kg/m ²)
Magreza grau III (grave)	<16
Magreza grau II (moderada)	16 ≤ e ≤ 16,99
Magreza grau I (leve)	17 ≤ e ≤ 18,49
Peso adequado/eutrofia	18,5 ≤ e < 24,99
Sobrepeso	≥ 25 e < 29,99
Obesidade grau I (moderado)	30 ≤ e 34,99
Obesidade grau II (grave)	35 ≤ e 39,99
Obesidade grau III (muito grave)	≥ 40

Idosos (60 anos ou mais)	
Classificação	Ponto de corte de IMC (kg/m ²)
Baixo peso	≤23
Peso adequado/eutrofia	23 a <28
Excesso de peso	28 a <30
Obesidade	≥30

Pense nas suas escolhas alimentares



PROCURE FAZER SUBSTITUIÇÕES CONSCIENTES, COMO:

**Substitua as comidas congeladas por
PREPARAÇÕES CASEIRAS**

**Substitua os alimentos fritos por
ALIMENTOS GRELHADOS OU ASSADOS**

Recomendação nº 2

Tenha uma dieta rica em grãos integrais, vegetais, frutas e leguminosas.

5 porções de alimentos de origem vegetal por dia (equivalente a 400 gramas)

Inclua estes alimentos no dia-a-dia:



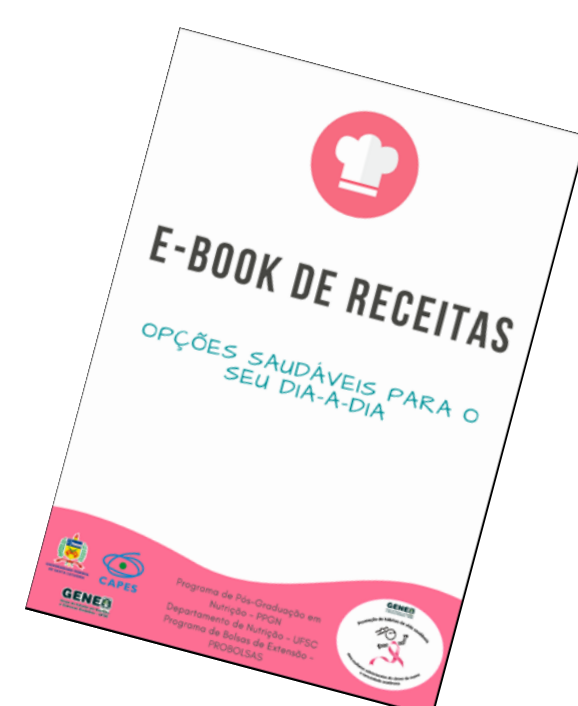
Frutas com cereais para a 1ª refeição do dia e/ou para os lanches

Vegetais e legumes, principalmente no almoço e jantar



Dê preferência à grãos integrais como aveia, arroz integral e linhaça

Opte por receitas com ingredientes integrais e de origem vegetal



Recomendação nº 3

Seja fisicamente ATIVO

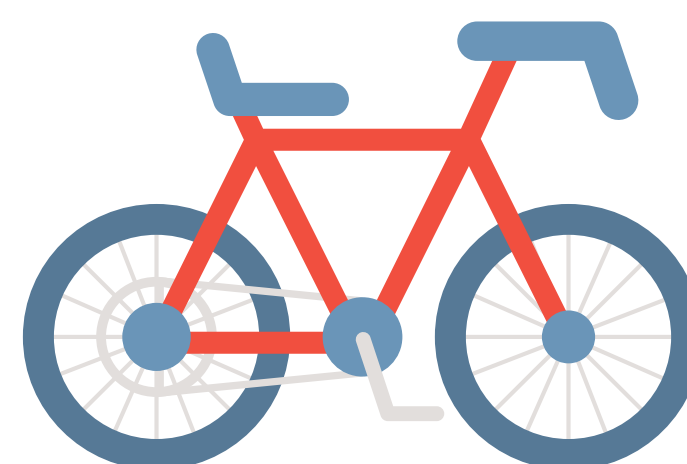
Veja abaixo algumas sugestões de como incluir a atividade física no seu dia a dia

Alongue-se ao acordar



Faça caminhadas de no mínimo 30 minutos durante a semana

Ande de bicicleta



Movimente seu corpo praticando o que te faz bem!

SIGA ESTAS RECOMENDAÇÕES PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA!

Para dúvidas e/ou para participar do grupo do *WhatsApp* deste projeto e receber materiais exclusivos, envie um *e-mail* a:

projeto.ufsc.habitos.saudaveis@gmail.com



Referências bibliográficas

BRASIL. **Câncer:** sintomas, causas, tipos e tratamentos. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer> Acesso em 06 abr 2020.

BRAY, F et al. Global cancer statistics 2018. GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. **CA: A Cancer Journal for Clinicians**, v. 68. n. 6 p. 394-424, 2018.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. **Como surge o câncer?** Ministério da Saúde, 2019. Disponível em <https://www.inca.gov.br/en/node/482> Acesso em 06 abr 2020.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. **O que causa o câncer?** Rio de Janeiro: INCA, 2018. Disponível em <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/o-que-cao-cancer> Acesso em 01 out. 2019.

WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) / AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH - WCRF/AICR. **Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer:** a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report, 2018.