

**TUDO POSSO, MAS
NEM TUDO ME
CONVÉM**

Aspectos alimentares
e psicológicos
prejudiciais à saúde



Material elaborado por:

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

Marina Raick - Acadêmica de Nutrição/Bolsista PROBOLSAS/UFSC

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



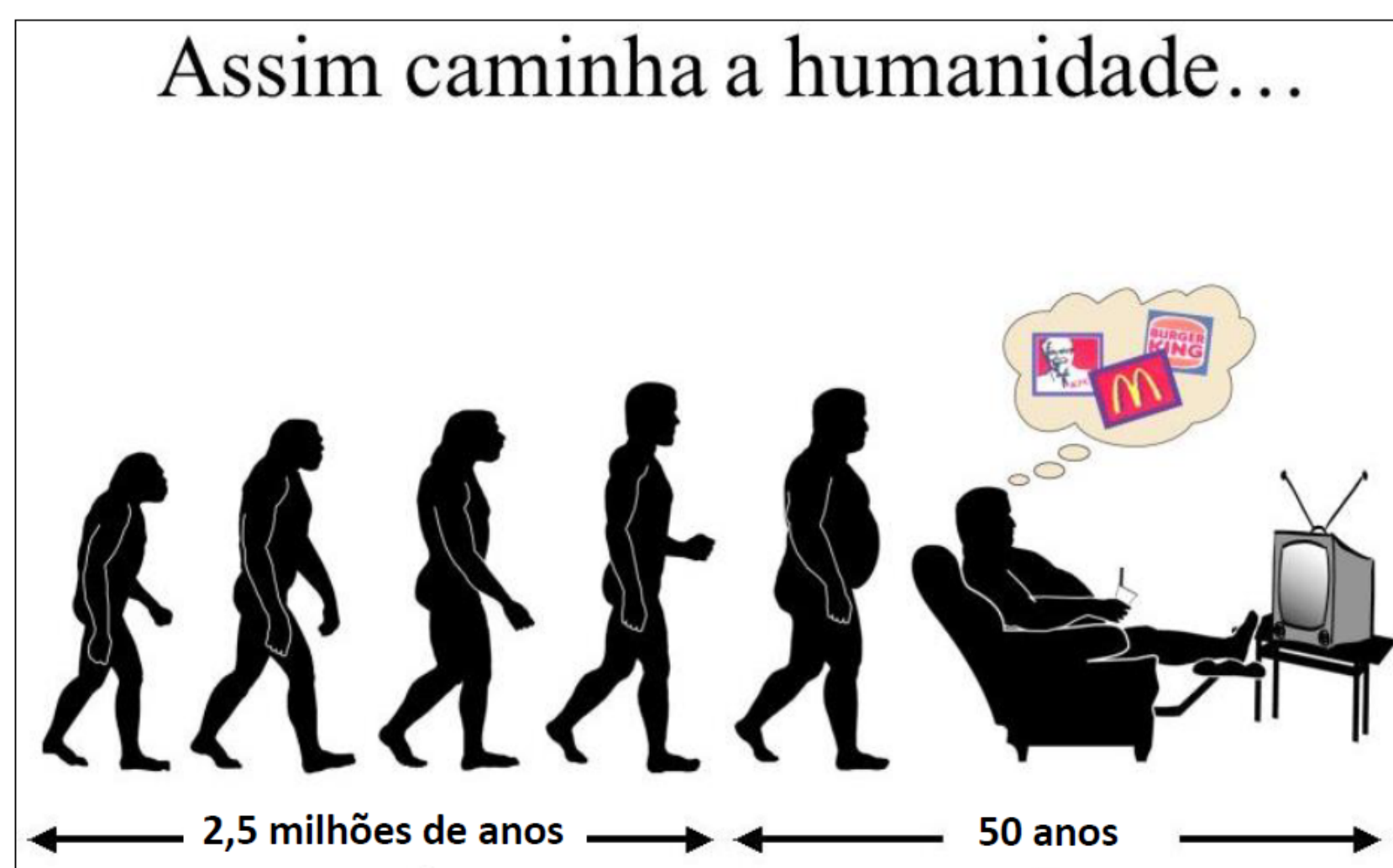
**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**



Transição alimentar e nutricional

Principalmente nos últimos 50 anos, ocorreram mudanças significativas nos padrões de alimentação e estado nutricional da população brasileira

- Aumento nos casos sobrepeso e obesidade em homens e mulheres
- Menor nível de atividade física (sedentarismo)



Consequências da alimentação inadequada para a saúde:

- Hipertensão arterial sistêmica (pressão arterial elevada constante)
- Doenças cardiovasculares
- Alguns tipos de câncer
- Obesidade e problemas decorrentes dela (incontinência urinária, infertilidade, refluxo gastroesofágico, aumento nos níveis do "colesterol ruim" e triglicerídeos, entre outros)

Sono e câncer

Distúrbio no ciclo circadiano (relógio biológico) já é considerado um possível agente carcinogênico pela Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer

Evite alimentos que prejudicam o sono:

- Alimentos que contenham cafeína (café, chá preto e verde, chocolates)
- Bebidas alcoólicas
- Bebidas energéticas
- Alimentos ricos em gorduras e carboidratos, como pizzas, massas, hambúrgueres, batata frita e outros do tipo "*fast food*")



Priorize alimentos que melhoram o sono (auxiliam na síntese de melatonina):

- Chás de camomila, hortelã e melissa (erva-cidreira)
- Maracujá (fazer chá com a polpa, sucos, ou comer a própria polpa pura)
- Peixes, principalmente salmão



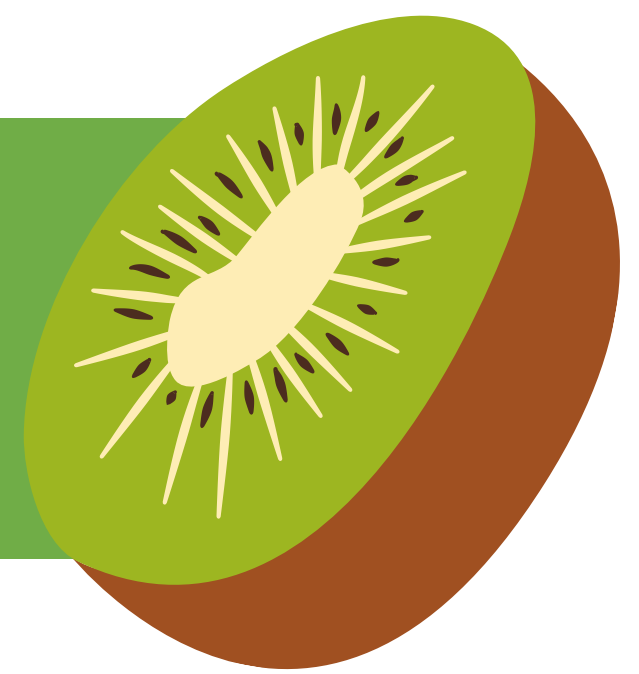
Sono e câncer

**Priorize alimentos que melhoram o sono
(auxiliam na síntese de melatonina):**

- Cerejas (principalmente o suco)
- Aspargos
- Banana
- Kiwis



**2 kiwis por dia, 1 hora antes de
dormir melhoram de forma
significativa a qualidade do sono**



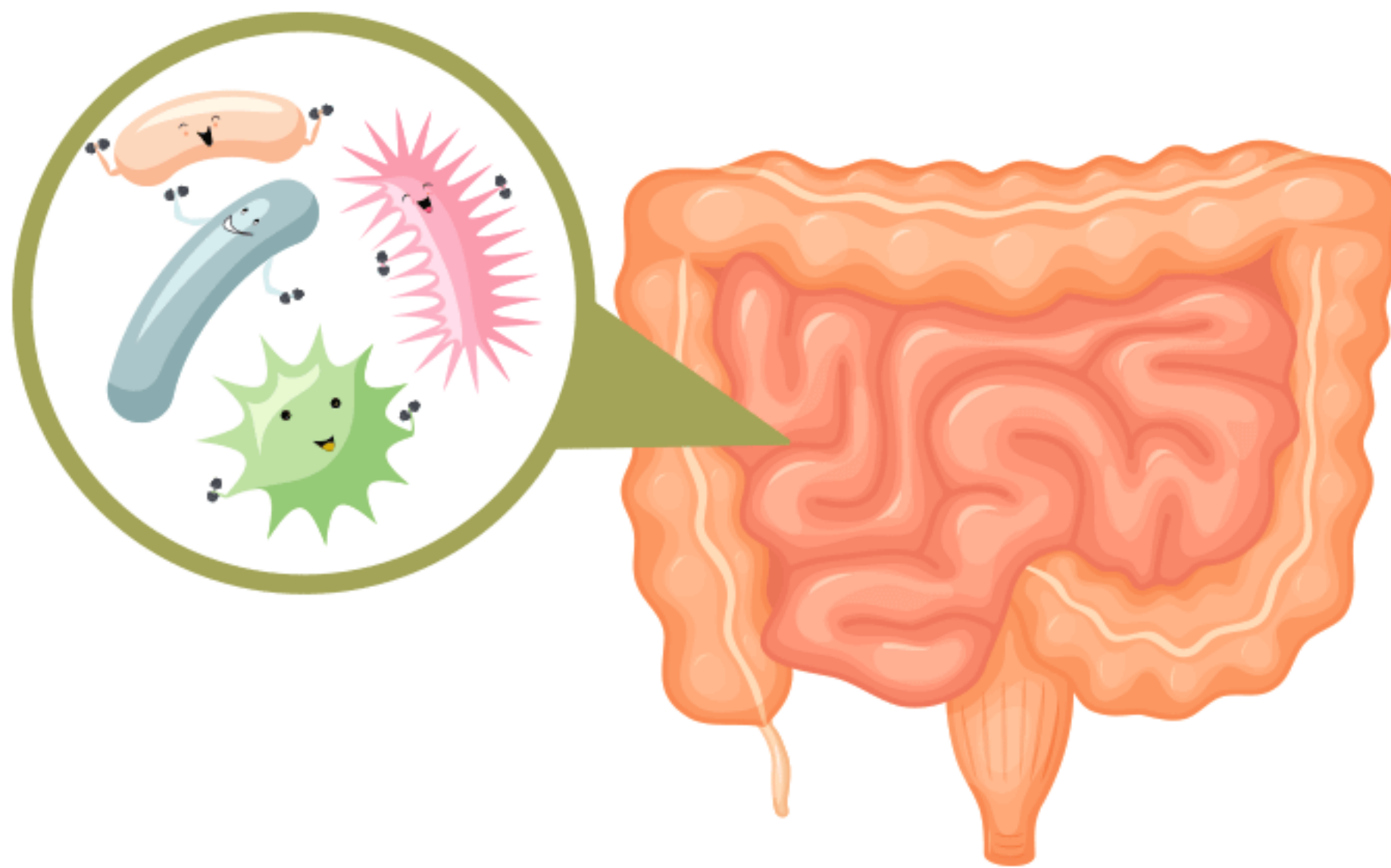
Dicas importantes para garantir um sono de qualidade:

- Evite luzes muito fortes à noite, tais como a do celular e televisão
- Adote horários regulares de acordar e de ir dormir
- Faça atividade física de manhã e/ou à tarde
- Realize atividades relaxantes à noite, tais como tomar um banho morno, pintar, bordar e fazer uma leitura leve



Microbiota intestinal e câncer

Microbiota intestinal é o conjunto de microorganismos que povoam o nosso trato gastrointestinal (TGI) e que, em condições normais, não nos causam doenças



Algumas funções das bactérias boas são:

- Regular a imunidade
- Prevenir o crescimento de bactérias "ruins"
- Produzir vitaminas essenciais, como vitamina K e biotina
- Fermentar componentes da dieta

A fermentação de componentes da dieta leva à formação dos ácidos graxos de cadeia curta que, entre diversas outras funções, têm ação anti-carcinogênica

Microbiota intestinal e câncer

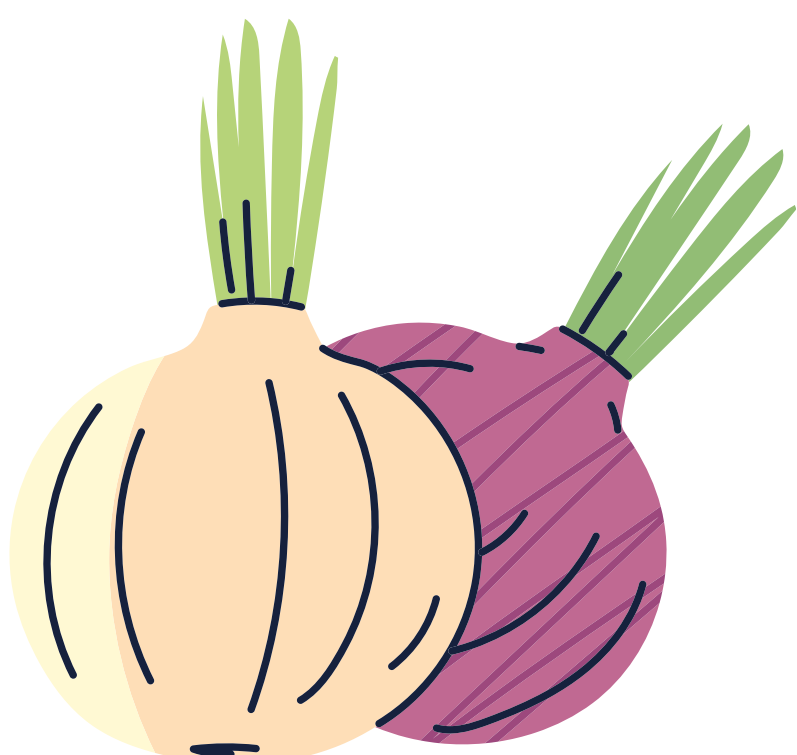
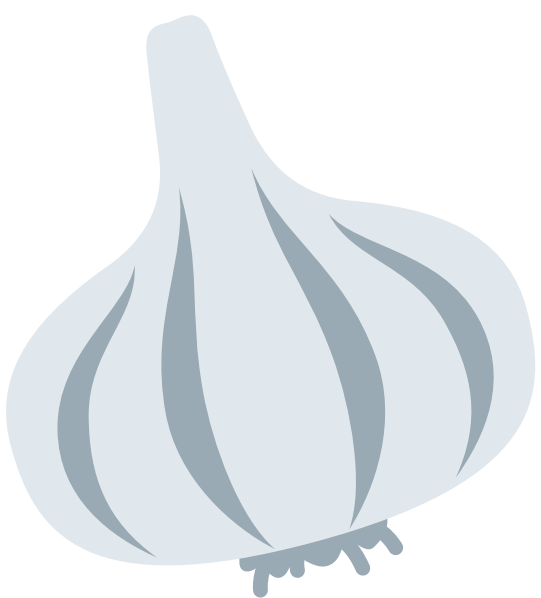
Alguns fatores podem comprometer a nossa microbiota intestinal:

- Uso muito prolongado e intenso de antibióticos ao longo da vida
- Amamentação exclusiva por menos de 6 meses
- Genética
- Tipo de parto (cesárea)
- Dieta inadequada



Alimente as bactérias "boas", através de:

- Grãos integrais e sementes, como chia, linhaça, aveia e sementes de abóbora
- Frutas e verduras em geral, com destaque para aspargos, alcachofra, cebola e alho
- Biomassa de banana verde



Microbiota intestinal e câncer

Você pode também fazer uso dos probióticos, que são as próprias bactérias "boas" encontradas em alguns produtos:

- Leites e iogurtes fermentados
- Sachês de probióticos



Recomendações para saúde mental

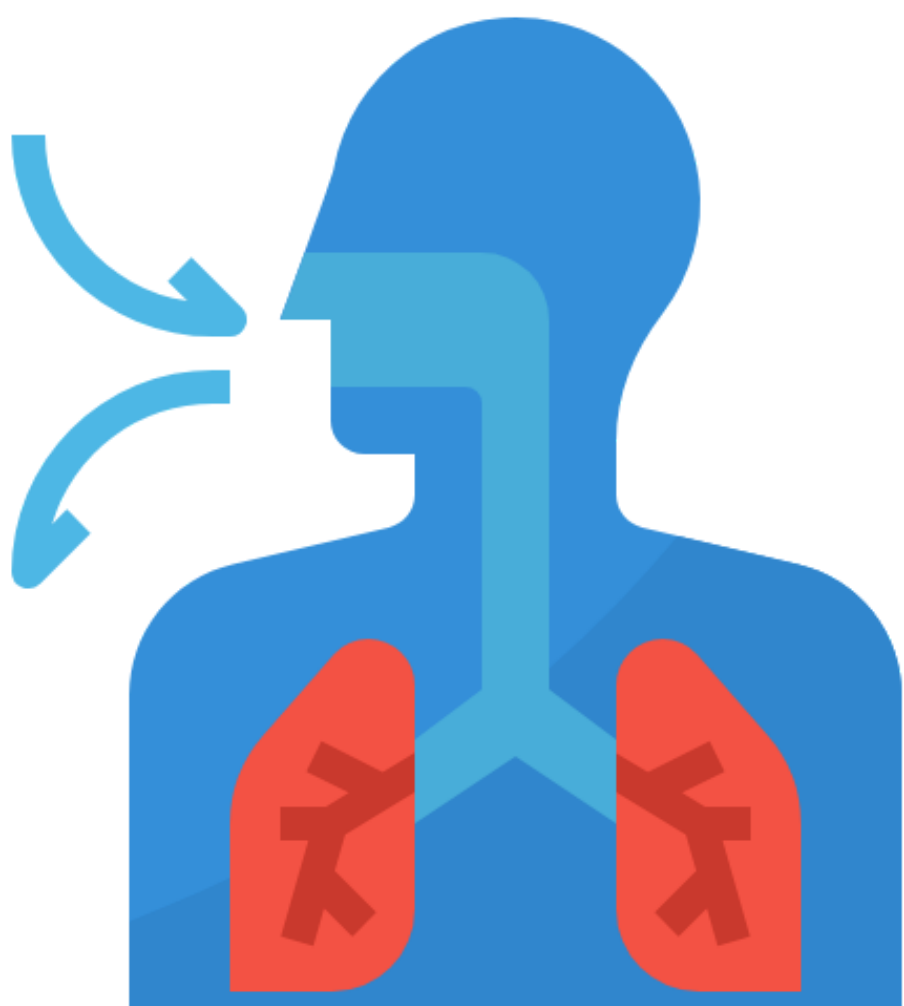
Sentimentos como estresse, ansiedade, medo e angústia podem influenciar no **piores prognóstico do câncer**

- Programe uma rotina diária, planejando as tarefas do dia-a-dia
- Mantenha contato com familiares e amigos para trocar experiências e compartilhar sentimentos
- Realize atividades que promovam sensação de bem estar e que auxiliem na diminuição do nível de estresse



Recomendações para saúde mental

- Pratique atividades físicas, pois é uma forma de diminuir os níveis de estresse e ansiedade, e aumentar os níveis de endorfina (um dos responsáveis pela sensação de bem estar)
- Cuidado com o uso de álcool, tabaco e outras drogas como suporte para enfrentar as emoções



- Realize respirações profundas para acalmar o corpo e melhorar o sistema imune
- Cuide com o excesso de informações e busque fontes confiáveis para obtê-las

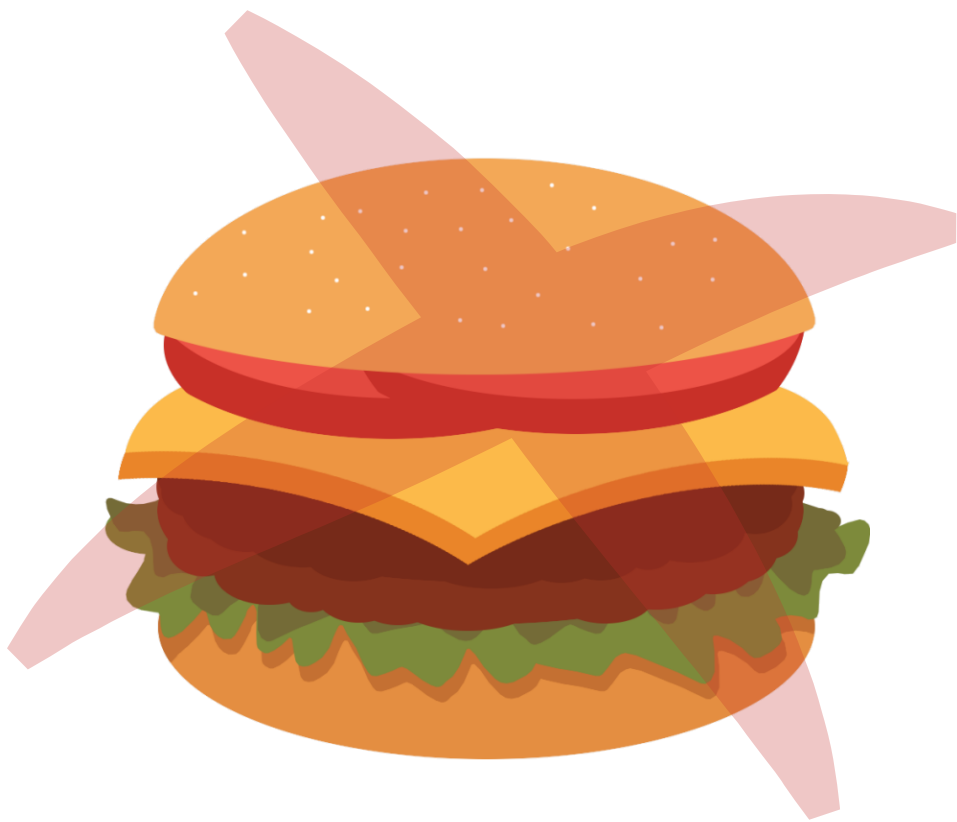
Procure ajuda de um profissional da saúde caso as estratégias utilizadas para melhorar a saúde mental não estejam sendo efetivas



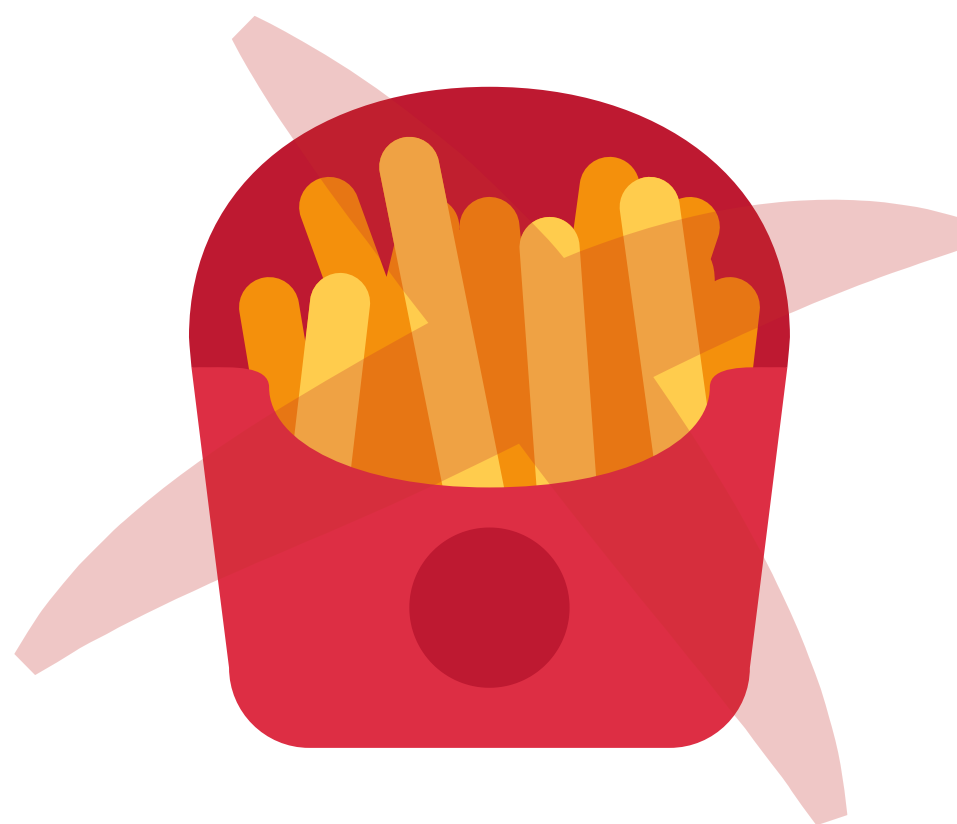
Fast food e alimentos processados

Limite o consumo de “fast food” e outros alimentos processados com alto teor de gordura e açúcares.

Evite comer com frequência alimentos ricos em gordura, amido e açúcar



Lanches prontos



Frituras



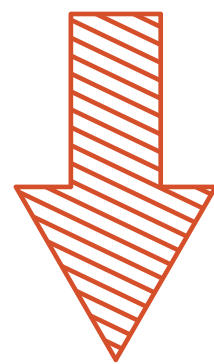
Sobremesas com muito açúcar

Verificar o rótulo dos alimentos é uma ótima forma de saber se está consumindo alimentos saudáveis, principalmente através da lista de ingredientes



Fast food e alimentos processados

Os ingredientes estão em ordem decrescente de quantidade



Atente-se a estes componentes na lista de ingredientes:

**AÇÚCAR - GORDURA - SÓDIO -
EDULCORANTES - CONSERVANTES -
EMULSIFICANTES - CORANTES**

Fique atento(a) em relação às informações sobre gordura trans



Nem sempre as informações contidas na tabela de Informação Nutricional são honestas com o consumidor. Desconfie!



Fast food e alimentos processados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

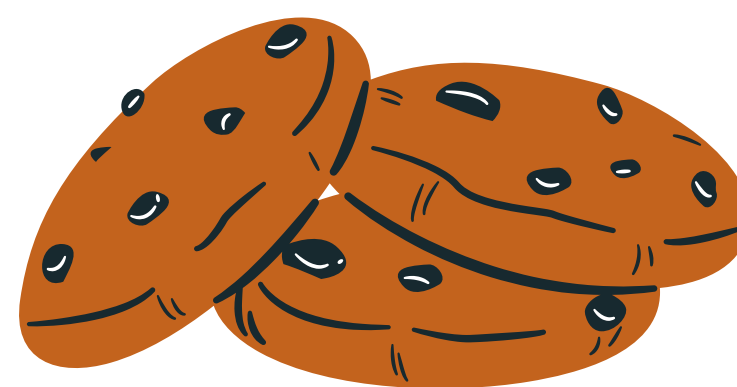
(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



0,2 g ou menos de gordura trans por porção é considerada uma quantidade não significativa pela legislação

Mesmo que conste 0 g de gordura trans no produto, isto não garante que no alimento não tenha esta gordura.

3 Biscoitos (porção) = 0,2 g de gordura trans



Procure estes termos na lista de ingredientes e, caso contenha, evite o consumo deste produto:

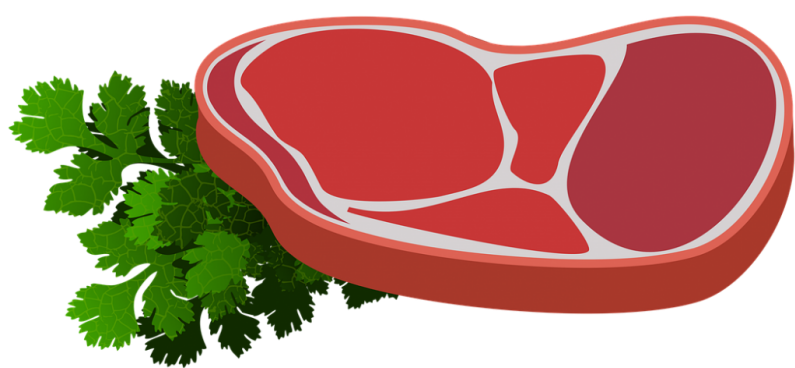


- **Gordura vegetal hidrogenada**
- **Óleo vegetal hidrogenado**
- **Óleo vegetal parcialmente hidrogenado**

Carne vermelha e processada

Limite o consumo de carne vermelha e/ou processada

Consuma no máximo 3 porções de carne vermelha por semana (350 a 500 g de carne já preparada) e evite o consumo de carnes processadas, como linguiças, salames, salsichas e patês industrializados



1 Bife grande = 150 g
1 Bife médio = 100 g
1 Bife pequeno = 80 g

Opte por preparações saudáveis como acompanhamento das refeições, como por exemplo:



- Salada de folhas verdes com grão de bico

- Lentilha com cenoura

- Feijão e arroz

- Fruta de sobremesa

Açúcar e bebidas açucaradas

**Limite o consumo de açúcar e
bebidas açucaradas**

**Recomenda-se um consumo de não mais que
25 g de açúcar por dia**



Nesta quantidade, considera-se o açúcar
de adição e o açúcar já contido em
produtos industrializados



**Atente-se ao consumo de alimentos
industrializados, pois muitos deles
apresentam grande quantidade de açúcar**

**350 ml de refrigerante contém 7 colheres
e meia de açúcar, equivalente a
37 gramas de açúcar**



1 Colher = 5 g de açúcar

Açúcar e bebidas açucaradas

Evite acrescentar açúcar refinado nas suas preparações culinárias e bebidas

Faça substituições para diminuir a ingestão excessiva de açúcar no seu dia a dia

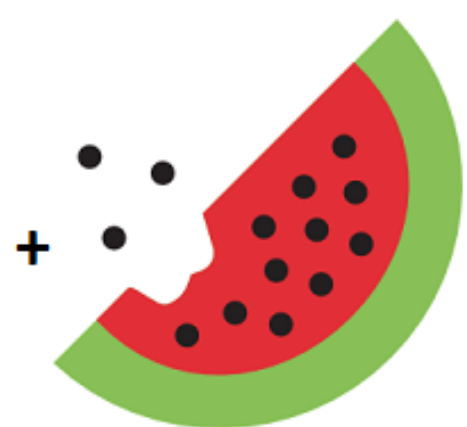
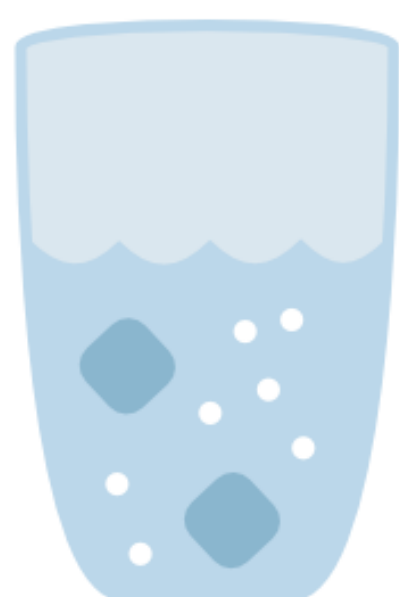


Veja abaixo algumas dicas para reduzir o consumo de açúcar:



- Acrescente ao seu café um pouco de canela em vez de açúcar

- Prefira águas saborizadas em vez de refrigerantes e sucos industrializados



+



+



SIGA ESTAS RECOMENDAÇÕES PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA!

Para dúvidas e/ou sugestões para nosso projeto de extensão, envie um *e-mail* para:

projeto.ufsc.habitos.saudaveis@gmail.com



Referências bibliográficas

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO - ASBRAN. **Os cinco maiores vilões da alimentação que elevam o colesterol.** ASBRAN, 2014. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/os-cinco-maiores-viloes-da-alimentacao-que-elevam-o-colesterol> Acesso em: 14 mai. 2020.

COCA COLA. **A quantidade de açúcar numa lata de Coca Cola equivale a quantas colheres?** Coca Cola Journey . Disponível em: <https://www.cocacolabrasil.com.br/nos-respondemos/a-quantidade-de-acucar-numa-lata-de-coca-cola-equivale-a-quantas-colheres>. Acesso em: 29 abril 2020.

DAVID, M. L.; GUIVANT, J. S. A gordura trans: entre as controvérsias científicas e as estratégias da indústria alimentar. **Política & Sociedade** . Florianópolis, v. 11, n. 20. abril de 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/article/view/21757984.2012v11n20p49/22110>. Acesso em: 23 abril 2020.

FRANÇA, F.C.O. et. al., 2012. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. **Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia.** Disponível em: http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf. Acesso em: 24 abril 2020.

FILHO, M. B.; RISSIN, A., 2003. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cadernos de Saúde Pública CSP.** Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2003.v19suppl1/S181-S191/pt/>. Acesso em: 15 maio 2020.

GARRETT, W. S. Cancer and the microbiota. **Science** , v. 348, n. 6230, p. 80-86, 2015.

GERAIX et al. **Curso de Aprofundamento em Nutrição Funcional e Câncer** . Instituto Valéria Paschoal de Nutrição Funcional, 2019.

HOSPITAL SÍRIO LIBANÊS. **Insônia: 10 dicas para dormir melhor.** Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/insonia-10-dicas-para-dormir-melhor-.aspx> Acesso em: 13 agos. 2020

HUTCHISON, A. T.; WITTERT, G. A.; HEILBRONN, L. K. Matching meals to body clocks impact on weight and glucose metabolism. **Nutrients** , v. 9, n. 3, p. 222,

JASTREBOFF, A. M. et al. Obesity as a disease: the obesity society 2018 position statement. **Obesity**, v. 27, n. 1, p. 7-9, 2019.

KOGEVINAS, M. et al. Effect of mistimed eating patterns on breast and prostate cancer risk (MCC-Spain Study). **International journal of cancer** , v. 143, n. 10, p. 2380-2389, 2018.

Referências bibliográficas

MANCINI, N. O estresse pode causar câncer? **Revista da Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia**. 2020. Disponível em: [https://revista.abrale.org.br/estresse e cancer/?q=revista online/estresse e cancer/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Dr%C2%AA,ter%20maus%20h%C3%A1 bitos %20alimentares%20etc](https://revista.abrale.org.br/estresse-e-cancer/?q=revista-online/estresse-e-cancer/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Dr%C2%AA,ter%20maus%20h%C3%A1%20bitos%20alimentares%20etc). Acesso em: 20 ago. 2020.

MOREIRA, G.V. **Microbiota Intestinal: Você é o que você come**. Departamento de Microbiologia Universidade de São Paulo (USP). Disponível em: [https://microbiologia.icb.usp.br/cultura e extensao/textos de divulgacao/bacteriologia/bacteriologia medica/microbiota intestinal voce e o que voce come/](https://microbiologia.icb.usp.br/cultura-e-extensao/textos-de-divulgacao/bacteriologia/bacteriologia-medica/microbiota-intestinal-voce-e-o-que-voce-come/) Acesso em: 14 ago. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE - OPAS, Brasil. **OMS recomenda que os países reduzam o consumo de açúcar entre adultos e crianças**. Banco de notícias . Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=4783:oms recomenda que os paises reduzam o consumo de acucar entre adultos e criancas&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=4783:oms-recomenda-que-os-paises-reduzam-o-consumo-de-acucar-entre-adultos-e-criancas&Itemid=820). Acesso em: 29 abril 2020.

PEUHKURI, K.; SIHVOLA, N.; KORPELA, R. Diet promotes sleep duration and quality. **Nutrition research** , v. 32, n. 5, p. 309 319, 2012.

PINHEIRO, A.B.V. et al. **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras**. Atheneu, 4 ed, 2004.

ROWLAND, Ian et al. Gut microbiota functions: metabolism of nutrients and other food components. **European journal of nutrition** , v. 57, n. 1, p. 1 24, 2018.

SARTORELLI, D. S.; FRANCO, L. J., Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. **Cadernos de Saúde Pública**, 2003.

SILVA, C.H.S.R. Microbiota intestinal: um novo órgão? **Portal PEBMED**. Disponível em : [https://pebmed.com.br/microbiota intestinal seria um novo orgao/](https://pebmed.com.br/microbiota-intestinal-seria-um-novo-orgao/) Acesso em : 14. ago.

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.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. OMS, 2015. **Diretriz: Ingestão de açúcares por adultos e crianças** . 2015. Disponível em: https://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao%20de%20acucares%20por%20adultos%20e%20criancas_portugues.pdf?ua=1. Acesso em: 29 abril 2020.