

VIVA MELHOR

Dicas para uma vida saudável e
prevenção ao câncer



Material elaborado por:

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

Marina Raick - Acadêmica de Nutrição/Bolsista PROBOLSAS/UFSC

Prof^a Dr^a Patricia Faria Di Pietro - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC

Colaboração:

Prof^a Dr^a Luciana Martins da Rosa - Departamento de Enfermagem/USFC

Universidade Federal de Santa Catarina

Centro de Ciências da Saúde

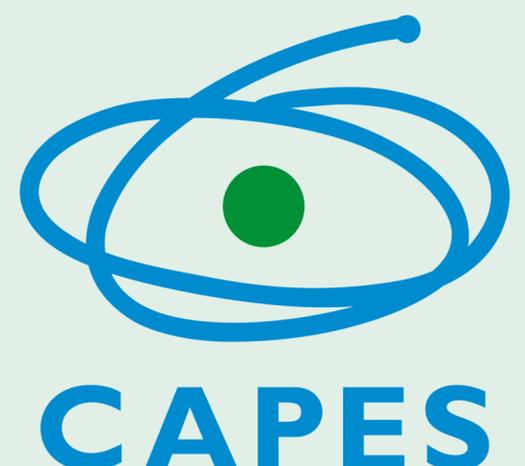
Departamento de Nutrição – UFSC

Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN

Programa de Bolsas de Extensão - PROBOLSAS

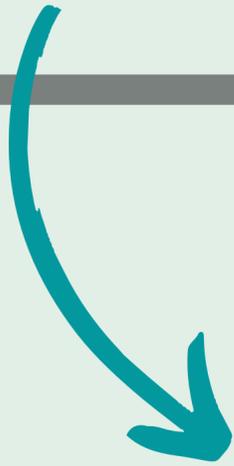


**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**



Alimentos aliados à prevenção ao câncer

Priorize o consumo de alimentos com compostos antioxidantes



Agentes anticancerígenos potenciais



TIPOS DE CAROTENOIDES E ALIMENTOS-FONTE

Licopeno: tomate, molho de tomate caseiro, goiaba, pitanga e alimentos avermelhados em geral

Alfacaroteno e betacaroteno: abóbora, cenoura, mamão e alimentos alaranjados em geral

Luteína e zeaxantina: espinafre e couve

Betacriptoxantina: suco de laranja (fazer suco de laranja caseiro - com a própria fruta)

ALIMENTOS-FONTE DE VITAMINAS C E E

Vitamina C: frutas cítricas em geral (laranja, limão, tangerina, kiwi, abacaxi, acerola, pitanga) e folhas verde-escuras



Vitamina E: nozes, amêndoas, óleos vegetais (exemplo: azeite de oliva extravirgem) e de sementes (exemplo: óleo de girassol), gérmen de trigo

TIPOS DE POLIFENÓIS E ALIMENTOS-FONTE

Resveratrol: uvas

Cumarinas: aipo

Lignanas: sementes de linhaça (dourada e marrom)

Flavonoides: frutas e vegetais em geral, chás, açaí, cacau (preferir chocolate com 70% ou mais)



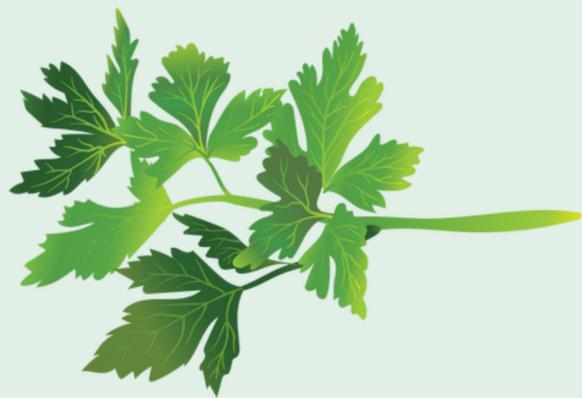
ALIMENTOS-FONTE DE SELÊNIO

Castanha-do-Pará (também conhecida por castanha-do-Brasil), frango, peixes, ovos e alho

Em média, 2 castanhas-do-Pará por dia já suprem a quantidade de selênio que precisamos



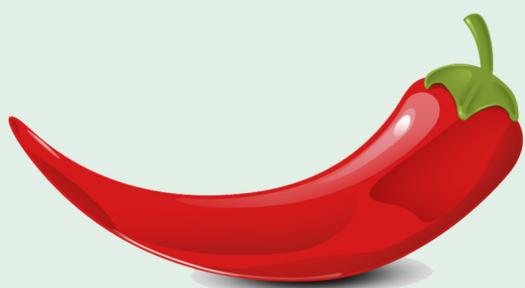
OUTROS ALIMENTOS QUE VALE INCLUIR NA ALIMENTAÇÃO:



Temperos naturais em geral (ervas frescas, como salsinha)



Gengibre



Pimentas em geral



Açafrão-da-terra



Tâmaras

RECEITA:

- 2 colheres de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra
- 1 pitada de pimenta preta

Misture tudo e consuma com a salada



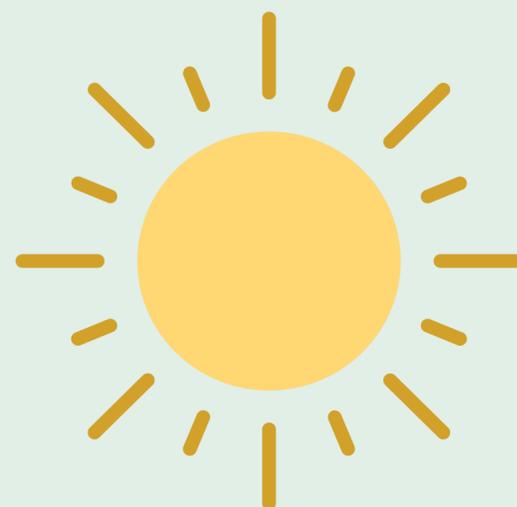
DICAS PARA MELHORAR A ABSORÇÃO DE NUTRIENTES:

- Beba no máximo 30 minutos antes das refeições e no mínimo 1 hora após as refeições. Evite beber líquidos durante o almoço e jantar.
- Evite beber café e alimentos à base de leite (por exemplo: iogurtes, pudins e *mousses*) logo após as refeições, pois estes alimentos atrapalham a absorção de nutrientes que poderiam estar presentes na refeição, como vitamina C e ferro.



Dicas importantes de prevenção ao câncer

Exponha-se ao sol somente em horários seguros do dia, sendo antes das 10 horas da manhã e depois das 16 horas da tarde, por cerca de 10 a 15 minutos



Evite beber líquidos muito quentes. O ideal é que, após a fervura, o recipiente com o líquido quente seja colocado sobre uma superfície fria por cerca de cinco minutos para só então ser consumido

Descarte totalmente alimentos com aparência de fungos



Consumo de bebidas alcoólicas

Limite o consumo de bebidas alcoólicas

A Organização Mundial da Saúde (OMS) não indica o consumo de álcool pois, para a prevenção de câncer, nenhum volume de álcool é seguro



Bebidas de frutas sem conteúdo alcoólico são uma ótima opção para substituir *drinks* alcoólicos

Exemplo: misture frutas de sua preferência com suco de limão, mel, água gaseificada e gelo para preparar um delicioso *drink*

CUIDE DE SUA SAÚDE MENTAL



Consumo de chás são uma ótima opção para diminuir o estresse e a ansiedade

Alguns exemplos de chás calmantes são: chá de camomila, da polpa de maracujá, de erva-cidreira e de hortelã



Realize atividades no seu dia-a-dia que lhe tragam sensações de relaxamento, bem-estar e felicidade, tais como:



Ouvir música e cantar



Caminhar à beira-mar

Uso de suplementos alimentares

Não utilize suplementos alimentares com o objetivo de prevenir o câncer

Procure ter uma alimentação balanceada, variada e colorida, que garanta os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo



O consumo de suplementos alimentares apenas deve ser feito sob a prescrição nutricional ou médica

Através de uma alimentação equilibrada e diversificada é possível garantir todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso corpo

Dê preferência a pratos com legumes e verduras variados



Inclua frutas como sobremesa após as refeições e/ou como opção para os lanches

Opte por proteínas diversas para o cardápio da semana, como: lentilha, peixe, ovos e grão de bico.



Faça acompanhamento médico regular.
Para as mulheres: faça exame clínico das mamas e palpação aleatória das mamas

Se na família (materna) houver casos de câncer de ovário ou mama, a mamografia deve ser realizada a partir dos 35 anos, podendo ainda ser necessária a realização de outros exames de imagem, como ultrassonografia e ressonância magnética



Depois do diagnóstico do câncer: siga todas as recomendações, se for possível



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

(por ordem de aparecimento na palestra)

1. WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) /AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH (AICR) – WCRF/AICR. **Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective**. Continuous Update Project Expert Report 2018. Disponível em: dietandcancerreport.org. Acesso em: 18 mar 2020.
2. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA – INCA. **Consenso nacional de nutrição oncológica**. / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva; Nivaldo Barroso de Pinho (organizador) – 2. ed. rev. ampl. atual. – Rio de Janeiro: INCA, 2016.
3. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA – INCA. Instituto Nacional do Câncer. **O que é o câncer?** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/o-que-e-cancer> Acesso em: 10 set. 2020.
4. . KUDRYAVTSEVA, A. V. et al. Mitochondrial dysfunction and oxidative stress in aging and cancer. **Oncotarget**, v. 7, n. 29, p. 44879-44905, 2016
5. RATNAM, D. V. et al. Role of antioxidants in prophylaxis and therapy: A pharmaceutical 19 perspective. *Journal of controlled release*, v. 113, n. 3, p. 189-207, 2006.
6. WAITZBERG, D. L. et al. Estresse oxidativo. In: WAITZBERG et al. **Dieta nutrição e câncer**. São Paulo: Atheneu, 2006b. cap. 9, p. 98-105.
7. GOLLUCKE, A. P. et al. Use of grape polyphenols against carcinogenesis: putative molecular mechanisms of action using in vitro and in vivo test systems. **Journal of medicinal food**, Larchmont, v. 16, n. 3, p. 199-205, 2013.
8. FALLER, A. L. K.; FIALHO, E. Disponibilidade de polifenóis em frutas e hortaliças consumidas no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 2, p. 211-218, 2008.
9. HARDY, G.; HARDY, I., MANZANARES, W. Selenium supplementation in the critically ill. **Nutrition in clinical practice**, Baltimore, v. 27, n. 1, p. 21-33, 2012.
10. NAVARRO-ALARCON, M.; CABRERA-VIQUE, C. Selenium in food and the human body: a review. **The Science of the total environment**, Amsterdam, v. 400, n. 1-3, p. 115-141, 2008.
11. QADIR, M.I.; CHEEMA, B.N. Phytoestrogens and related food components in the prevention of cancer. **Critical Reviews™ in Eukaryotic Gene Expression**, v. 27, n. 2, 2017.
12. MOURAO, Denise Machado et al . Biodisponibilidade de vitaminas lipossolúveis. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 18, n. 4, p. 529-539, Aug. 2005 .
13. COZZOLINO, Sílvia M. Franciscato. **Biodisponibilidade de nutrientes**. Editora Manole, 2005.
14. WAITZBERG, D.L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. 4ª ed. São Paulo: Atheneu: 2009.
15. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA – INCA. Instituto Nacional do Câncer. **Causas e prevenção: suplementos alimentares**. 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/alimentacao/suplementos-alimentares>. Acesso em: 21 maio 2020.
16. FILHO, V. W., 2012. Consumo de bebidas alcoólicas e risco de câncer. **REVISTA USP**. São Paulo, n. 96, p. 37-46. Disponível em: <http://www.periodicos.usp.br/revusp/article/view/52255/56289>. Acesso em: 21 maio 2020.
17. BOYLE, P.; BOFFETTA, P., 2009. Consumo de álcool e risco de câncer de mama. **NCBI. PMC**. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2797683/>. Acesso em: 21 maio 2020.
18. BRASIL, 2019. Ministério da Saúde. Notícias. **Agência Saúde: consumo abusivo de álcool aumenta 42,9% entre as mulheres**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45613-consumo-abusivo-de-alcool-aumenta-42-9-entre-as-mulheres>. Acesso em: 21 maio 2020.
19. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Suplementos alimentares**. ANVISA, 2019. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/suplementos-alimentares> Acesso em: 25 mai. 2020.
20. BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
21. TSAI, H-H., et al. Evaluation of documented drug interactions and contraindications associated with herbs and dietary supplements: a systematic literature review. **International journal of clinical practice** 66.11 (2012): 1056-1078.
22. HARVIE, M. **Nutritional supplements and cancer: potential benefits and proven harms**. *Am Soc Clin Oncol Educ Book*. 2014;e478-e486. doi:10.14694/EdBook_AM.2014.34.e478. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24857143/?from_term=supplement+AND+cancer&from_pos=2. Acesso em: 21 maio 2020.
23. Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde – OPAS/OMS, 2018. **Aleitamento materno nos primeiros anos de vida salvaria mais de 820 mil crianças menores de cinco anos em todo o mundo**. Banco de Notícias. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5729:aleitamento-materno-nos-primeiros-anos-de-vida-salvaria-mais-de-820-mil-criancas-menores-de-cinco-anos-em-todo-o-mundo&Itemid=820. Acesso em: 22 maio 2020.
24. SOCIEDADE GOIANA DE PEDIATRIA. **Amamentação traz benefícios para o bebê e a mãe**. 2018. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/filiada/goias/noticias/noticia/nid/amamentacao-traz-beneficios-para-o-bebe-e-a-mae/> Acesso em: 26 mai. 2020.
25. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA – INCA. **Exposição solar**. 2018. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/exposicao-solar> Acesso em: 26 mai. 2020.
26. ANDRICI, J.; ESLICK, G.D. Hot food and beverage consumption and the risk of esophageal cancer: a meta-analysis. **American journal of preventive medicine**, v. 49, n. 6, p. 952-960, 2015.
27. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA – INCA. Instituto Nacional do Câncer. **Bebidas muito quentes podem causar câncer de esôfago**. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/noticias/bebidas-muito-quentes-podem-causar-cancer-esofago#:~:text=O%20c%C3%A2ncer%20de%20es%C3%B4fago%20C3%A9,2.860%20em%20mulheres%20no%20Brasil>. Acesso em: 12 set. 2020.
28. WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) /AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH (AICR) – WCRF/AICR. **Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective**. American Institute for Cancer Research, 2007.
29. BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações gerais**. 2014. Disponível em: https://www.saude.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=11218&catid=653&Itemid=250 Acesso em: 12 set. 2020.
30. INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (Coordenação Geral de Ações Estratégicas, Coordenação de Educação). THULER, L.C.S.(org). **ABC do câncer: abordagens básicas para o controle do câncer**. 2ª ed Rio de Janeiro, INCA, 2012.
31. GERAIX, J. et al. **Aprofundamento em Nutrição Funcional e Câncer**. Instituto Valéria Paschoal - VP Centro de Nutrição Funcional, 2019.