



# Hora do "QUIZ"

## Teste o que aprendeu neste ciclo de palestras

### 1 - Cuidar do peso corporal é um fator importante para a saúde e para a prevenção do câncer?

- a - Não. O peso corporal não interfere na saúde e não contribui para prevenir o câncer.
- b - Cuidar do peso corporal contribui para a boa saúde, mas não é um fator para a prevenção do câncer.
- c - Sim. É muito importante cuidar do peso corporal para ter boa saúde e para a prevenção de diversas doenças, incluindo o câncer.

### 2 - Para a prevenção do câncer, qual a quantidade mínima de alimentos de origem vegetal deve ser consumida?

- a - Alimentos de origem vegetal não devem ser consumidos.
- b - Deve-se consumir no mínimo 5 porções (equivalente a 400 g) de alimentos de origem vegetal variados.
- c - Deve-se consumir no mínimo 3 porções de alimentos de origem vegetal com amido.

### 3 - Para uma melhor qualidade de vida, qual a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre a atividade física?

- a - Recomenda-se no mínimo 150 minutos semanais de atividade física moderada e/ou aeróbica ou 75 minutos semanais de atividade física vigorosa.
- b - Recomenda-se atividade física apenas uma vez por semana durante 30 minutos.
- c - Não se recomenda realizar atividade física, pois a atividade física causa cansaço.

### 4 - Para a prevenção do câncer, alimentos do tipo "fast food" e processados devem ser evitados. Entre os alimentos mencionados abaixo, quais devem ser evitados?

- a - Salgadinhos industrializados, pipoca de micro-ondas, pizzas congeladas e biscoitos recheados.
- b - Frutas variadas, legumes, hortaliças e grãos integrais.
- c - Massas integrais, patê de vegetais, legumes assados e salada de grãos.

### 5 - Qual a recomendação sobre o consumo de carne vermelha e processada para a prevenção do câncer?

- a - O consumo de carne vermelha não precisa ser limitado; somente deve-se evitar o consumo de carne processada.
- b - O consumo de carne vermelha já preparada deve ser limitado a 6 porções semanais e o consumo de carne processada não deve ser evitado.
- c - O consumo de carne vermelha já preparada deve ser limitado a cerca de 3 porções semanais e deve-se evitar o consumo de carne processada.

**6 - Para uma alimentação saudável e de qualidade, a recomendação da OMS quanto ao consumo de açúcares é:**

- a - Consumo de açúcar não precisa ser limitado.
- b - Recomenda-se baixa ingestão de açúcares (máximo de 25 g por dia), incluindo açúcares livres e açúcares adicionados na composição de alimentos preparados e processados.
- c - Recomenda-se consumir no máximo 250 g de açúcar por dia.

**7 - Para a prevenção do câncer, qual a recomendação da OMS sobre o consumo de álcool?**

- a - Para homens, 2 doses de álcool ao máximo por dia e, para mulheres, no máximo 1 dose por dia.
- b - Para homens, 1 dose de álcool ao máximo por dia e, para mulheres, não se recomenda o consumo de álcool.
- c - Não se recomenda o consumo de álcool nem para homens nem para mulheres, pois qualquer dose de álcool já eleva o risco de câncer.

**8 - Sobre o consumo de suplementos alimentares para a prevenção do câncer, qual alternativa abaixo está correta?**

- a - Suplementos alimentares não são medicamentos e, por isso, não servem para tratar, prevenir ou curar doenças.
- b - Recomenda-se o uso de suplementos alimentares para substituir os alimentos.
- c - Suplementos alimentares são como medicamentos e devem ser usados no tratamento de doenças.

**9 - Para as mães, qual das recomendações abaixo está correta?**

- a - Amamentem seu bebê, se possível. A amamentação beneficia apenas o bebê.
- b - Amamentem seu bebê, se possível. A amamentação beneficia a mãe e o bebê.
- c - Não amamentem seu bebê. A amamentação não é benéfica para a saúde.

**10 - Cuidados adicionais, além das recomendações de alimentação e atividade física, devem ser levados em consideração para a prevenção do câncer. Quais cuidados são esses?**

- a - Expor-se ao sol em horários de pico da luz solar (entre 10 e 16 horas).
- b - Expor-se ao sol antes das 10 horas da manhã e depois das 16 horas da tarde e evitar o fumo.
- c - Assistir televisão diariamente e evitar o fumo.

**Confira quantas respostas você acertou!**

**Cheque as respostas no gabarito abaixo e conte o número de acertos.**

- |         |         |         |          |
|---------|---------|---------|----------|
| 1 - (C) | 4 - (A) | 7 - (C) | 10 - (B) |
| 2 - (B) | 5 - (C) | 8 - (A) |          |
| 3 - (A) | 6 - (B) | 9 - (B) |          |

