



## PÔSTER

### *Cuidado individual, familiar e comunitário*

#### **Alimentação na prevenção do câncer**

Anne Marcelle Marques Coelho. CMS Sylvio F. Brauner - SMSDC/RJ. amnutricao@gmail.com

**Introdução:** A projeção mundial da OMS é de 27 milhões de novos casos de câncer para o ano de 2030. Fatores dietéticos são responsáveis por cerca de 30% de todos os tipos de câncer. A quimioprevenção vem como promissor instrumento no controle do câncer através de prováveis mecanismos de bloqueio da carcinogênese, apesar de evidências científicas controversas e fracamente sustentadas por estudos epidemiológicos.

**Objetivos:** Informar e sensibilizar que a alimentação e o comportamento alimentar podem contribuir para o aumento do risco da doença, ao passo que também pode exercer função preventiva e protetora.

**Metodologia ou Descrição da Experiência:** Explicitar que o baixo consumo de frutas, legumes e verduras e a exposição contínua a alimentos mutagênicos: aflatoxina (grãos mofados e frutos oleaginosos), nitrosaminas (embutidos e defumados), hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (churrascos) e aminas heterocíclicas (frituras) são considerados fatores de risco, enquanto: Manganês (grãos integrais), Magnésio (frutos do mar, sementes), Zinco (nozes, feijão, cereais, leite e derivados, carnes bovinas, mariscos), Cobre (vísceras, leguminosas, frutas secas, nozes, aves, mariscos) e Molibdênio (folhas verde-escuras, leguminosas, vísceras, grãos de cereais) protegem o DNA e possuem funções imunomoduladoras.

**Resultados:** Algumas atitudes seriam valorizar a cultura do arroz e feijão e o cozinhar em família (saborosa, boa qualidade sanitária), fazer boas escolhas alimentares, incluir frutas, verduras e legumes diariamente, oferecer preparações criativas no dia a dia.

**Conclusão ou Hipóteses:** A informação pode ser um potente instrumento para a promoção da saúde. A prevenção e a detecção precoce podem reduzir a mortalidade de câncer em até 50%. Deve ocorrer independente de ter ou não um caso de câncer na família. Todas as pessoas devem criar estratégias de promoção de saúde.

**Palavras-chave:** Alimentação. Quimioprevenção. Promoção de Saúde.