O Jornal Eletrônico do Estágio Curricular em Nutrição Social da UFMT - 07 de novembro de 2022/Edição 18

Nutrição e Saúde

Este informativo, com edição quinzenal, foi produzido pelos estagiários de Nutrição Social da UFMT, no âmbito da Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso, e faz parte das ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, que tem o objetivo de divulgar o Guia Alimentar para população brasileira, incentivando o consumo de alimentos regionais. Este estágio curricular é regulamentado pela Portaria 167/GBSES/2017, publicado em 06/09/2017.

ALIMENTAÇÃO E CÂNCER

Anualmente, nos meses de outubro e novembro são realizadas as campanhas de prevenção e para o diagnóstico precoce dos cânceres de mama e próstata, respectivamente. Sabe-se que a alimentação adequada é um importante fator de proteção e auxilia no tratamento de diversos tipos de cânceres.

O que é o câncer? Qualquer desordem no crescimento de células que resulta na invasão e destruição do tecido saudável.

Diagnósticos de câncer de mama em 2021.
Mato Grosso: 509
Brasil: 55.595

Diagnósticos de câncer de próstata em 2021.
Mato Grosso: 347
Brasil: 33.545

Fonte: Painel Oncologia, Tabnet, DataSUS, 2021.

Assim, uma alimentação saudável, baseada em alimentos antioxidantes (abacate, pequi, tomate, laranja, caju, limão, jabuticaba, graviola, açafrão, morango, azeite-de-oliva, dentre outros), é fundamental para o bom funcionamento celular evitando o desenvolvimento de células cancerígenas. Desse modo, quanto mais colorida é a alimentação (mais de cinco cores diferentes nas principais refeições), melhor seu papel protetor contra doenças, como o câncer.

Apesar da alimentação saudável contribuir para a prevenção e o tratamento diversos tipos de câncer, não existem alimentos "milagrosos". Por isso, é fundamental manter um estilo de vida adequado (evitar o uso de bebidas alcoólicas e fumo, praticar atividade física e manter alimentação saudável).

RECEITA:
MOLHO DE TOMATE CASEIRO

INGREDIENTES:

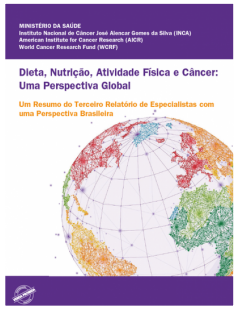
2 Tomates;
½ Cebola;
2 Dentes de alho;
2 Colheres de sopa de cheiro verde;
1 Colher de chá de óleo;
1 Xícara de água;
½ Colher de café de pimenta do reino;
½ Colher de café de sal.

MODO DE PREPARO:

Corte o tomate juntamente com os demais ingredientes e reserve. Refogue a cebola, o tomate e o alho. Adicione água e cozinhe até o tomate desmanchar.

SUGESTÕES PARA LEITURA

Guia alimentar para a População Brasileira (2014)



Dieta, Nutrição, Atividade Física e Câncer: Uma Perspectiva Global

AGENDA ÚNICA

TODA QUINTA-FEIRA
8h às 13h
Feira SUStentável e Atividade de Educação Alimentar e Nutricional
Jardim Interno da SES/MT

17/11
Dia Internacional da Prematuridade
(Novembro Roxo)

17/11
Leite Materno: um elo de vida
8h às 12h
Auditório do Hospital Geral, em Cuiabá
Inscrições durante o evento
Certificação pela Escola de Saúde Pública de MT

27/11
Dia Nacional de Combate ao Câncer

01/12
Dia Mundial de Combate ao HIV/AIDS
(Dezembro Vermelho)

O Jornal Eletrônico do Estágio Curricular em Nutrição Social da UFMT - 07 de novembro de 2022/Edição 18

Nutrição e Saúde

ALEITAMENTO MATERNO E PREMATURIDADE

O **leite materno** é perfeito e adequado para a nutrição e necessidades imunológicas de uma criança e ajuda a prevenir infecções. As evidências científicas indicam que bebês prematuros e/ou com patologias, que se alimentam de leite humano mesmo quando não conseguem amamentar diretamente em suas mães, possuem maiores chances de recuperação e de terem uma vida mais saudável. Com o leite materno, o bebê **prematuro** ganha peso mais rápido, se desenvolve com mais saúde e fica protegido de infecções.

PREVALÊNCIA DE PREMATURIDADE NO BRASIL

340mil bebês / ano ***931 bebês / dia*** ***6 bebês / 10 min***

Fonte: Biblioteca Virtual em Saúde, Ministério da Saúde, 2021.

VOCÊ SABIA?

O Leite Humano pode ser doado e neste caso, antes de ser ofertado a outros bebês passa pelo processo de **pasteurização**, para retirada de microrganismos nocivos. No estado de Mato Grosso, há dois Postos de Coleta de Leite Humano (PCLH) e três Bancos de Leite Humano (BLH), localizados nos endereços abaixo:

PCLH - Hospital e Maternidade Clínica Femina

PCLH - Rua Travessa Presidente Marques, 201 Santa Helena

BLH - Hospital Universitário Julio Muller

BLH - Hospital Geral

BLH - Rua Acyr Rezende, 2.107 - Rondonópolis

HTTP://WWW.SAUDE.MT.GOV.BR/INFORME/643

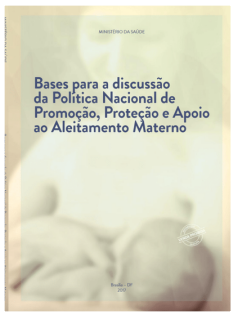
Outro modo de ajudar:
Doe frascos de vidro com tampa de plástico rosqueável e colabore com os Bancos de Leite Humano de Mato Grosso

Pontos de coleta:
Na Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua casa.

SUGESTÕES PARA LEITURA

Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos (2019)

Bases para a discussão da Política Nacional de Promoção, Proteção e Apoio ao Aleitamento Materno (2017)



Produzido por:

Estagiários de Nutrição da UFMT:
Guilherme Cruz e Victória Ramos.

Professoras orientadoras:
Mariane Alves e Lorena Fonseca.

Preceptores COPHS-SES/MT:
Jane Taveira (ETAN) e Rodrigo Carvalho (EPAMACS) COPHS/SAS/SES-MT

Informações:
(65) 3613-5415
estagioetan@ses.mt.gov.br
estagioepamac@ses.mt.gov.br

Coordenadoria de Promoção e Humanização da Saúde

UFMT

SES Secretaria de Estado de Saúde

Governo de Mato Grosso