Concluindo

DCNT – desenvolvem ao longo da vida (cumulativo)

Multifatorial
(estilo de vida/ alimentação/ atividade física)

Alimentação ? Variada, “comida de verdade”

Prevenção e acompanhamento (conhecimento)

Adoção de guias alimentares



AUTOCUIDADO!

Obrigada!



FABIANA COSTA

fcosta.nut@uol.com.br
@fabianacosta.nut

REFERENCIAS

ANVISA, Agência nacional de Vigilância sanitária. INFORME TÉCNICO n. 43/2010. Perfil nutricional dos alimentos processados.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira 2. ed. Brasília, DF, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030 [recurso eletrônico]. Brasília, DF: 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Estimativa 2023: incidência de câncer no Brasil.

Chen, X.; Hoffmeister, M.; Brenner, H. Red and Processed Meat Intake, Polygenic Risk Score, and Colorectal Cancer Risk. Nutrients 2022, 14, 1077.

De Sá MM et al. Inflamação crônica decorrente da obesidade e comorbidades relacionadas. Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza, v. 1, 2021.

McArdle W et al. Nutrição para o esporte e o exercício. 5a. edição, Editora Guanabara Koogan, 2021.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. VIGITEL 2023: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas em Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2023.

Seidelmann SB et al. Dietary Carbohydrate Intake and Mortality: A Prospective Cohort Study and Meta-Analysis. Lancet Public Health. 2018;3(9):e419-e428.

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). Brandão AA et al. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025. Arq. Bras. Cardiol. 2025;122(9).

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). Rached FH et al. Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2025. Arq. Bras. Cardiol. 2025;122(9).

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). Izar MCO et al. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. Arq. Bras. Cardiol. 2021;116(1):160-212.

Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Diretriz Brasileira de Diabetes, 2025.

Organização Mundial de Saúde, 2025. Rede Colaborativa sobre a Carga Global de Doenças, Resultados do Estudo da Carga Global de Doenças 2021 (GBD 2021) (2024, Instituto de Métricas e Avaliação em Saúde – IHME).