



V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica
XV Salão de Ensino e Extensão
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

 UNISC

Título:	RELAÇÃO ENTRE UMA DIETA VEGETARIANA SAUDÁVEL E A PREVENÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL		
Autores:	Heloísa Schwantes Lucas Augusto Hochscheidt Larissa de Souza Piardi Bianca Da Ros Rubert Giovanna Ballico Catherine Bischoff Rauhen Carolina Terra Rosalen Karl Anthon Sudbrack Amanda Luisa Schutz Radtke Dennis Baroni Cruz		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
Resumo:	<p>INTRODUÇÃO: O câncer colorretal (CCR) corresponde ao terceiro tumor mais incidente na população mundial e está associado a uma elevada taxa de mortalidade. No que tange a patogênese do CCR, o estilo de vida representa um fator importante para o desenvolvimento da doença. Diante disso, percebe-se que dietas ricas em carnes vermelhas e processadas têm sido consistentemente associadas a um maior risco de desenvolvimento de CCR, enquanto dietas baseadas em plantas, ricas em fibras e em antioxidantes, têm mostrado efeitos protetores significativos. Nesse contexto, devido ao aumento do interesse por dietas vegetarianas e pelos seus potenciais benefícios à saúde, é essencial compreender como a adesão a uma dieta vegetariana saudável pode influenciar o risco de desenvolvimento de CCR. OBJETIVO: Revisar as evidências científicas disponíveis acerca da relação existente entre uma dieta vegetariana saudável e a redução do risco de câncer colorretal, destacando como a exclusão do consumo de carnes e a maior ingestão de alimentos vegetais ricos em fibras e em antioxidantes influenciam no risco de desenvolvimento dessa doença. METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão sistemática da literatura com pesquisa nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde e Portal de Periódicos da CAPES, ressaltando artigos publicados entre os anos de 2020 e de 2024, nos idiomas</p>		

Site do Evento: www.unisc.br/Mostra



V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica
XV Salão de Ensino e Extensão
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

 **UNISC**

português e inglês. Utilizaram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “Colorectal Cancer” e “Vegetarianism” associados ao operador booleano AND, resultando em 36 trabalhos. Foram excluídos da análise os trabalhos que não estavam disponíveis em acesso aberto, duplicados ou que não estavam diretamente relacionados ao tema norteador. **PRINCIPAIS RESULTADOS:** Após a leitura dos resumos, selecionou-se 3 estudos para guiar a revisão. Com base nessa pesquisa, salienta-se que os indivíduos que adotam uma dieta vegetariana saudável têm um risco significativamente reduzido de desenvolver CCR em comparação aos que consomem grandes quantidades de carnes vermelhas e processadas. Na maioria das vezes, esse efeito protetor é atribuído a alta ingestão de fibras, grãos integrais, frutas e vegetais, ou seja, alimentos que promovem a saúde intestinal e reduzem a inflamação, bem como à diminuição da exposição a compostos carcinogênicos frequentemente presentes nas carnes processadas. Além disso, as dietas vegetarianas estão geralmente associadas a um menor índice de massa corporal (IMC), o que também contribui para a diminuição do risco de CCR. Contudo, é fundamental reconhecer que nem todas as dietas vegetarianas são saudáveis, evidenciando que alguns estudos destacam que a alimentação vegetariana com alta quantidade de alimentos ultraprocessados pode comprometer ou até mesmo anular os benefícios potenciais dessa escolha alimentar, reforçando a importância de adotar uma dieta vegetariana saudável e equilibrada. **CONCLUSÕES:** Os achados sugerem que a adoção de uma dieta vegetariana saudável, rica em alimentos vegetais e pobre em carnes processadas, pode contribuir significativamente para a redução do risco de CCR. Do mesmo modo, a qualidade da dieta vegetariana é relevante, pois padrões alimentares saudáveis estão associados a um melhor prognóstico de sobreviventes de CCR. Portanto, pequenas mudanças, como substituir carnes vermelhas por grãos integrais e vegetais, podem ter um impacto positivo perante a prevenção dessa doença.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/drive/folders/1H-k0IafWL99MnloQNUfd1aiJZam6bjSw?usp=sharing>