

Benefícios dos alimentos de origem vegetal são tema de *webinar*

A pesar de a ingestão de alimentos de origem vegetal ser extremamente benéfica para a saúde, apenas 22,9% da população brasileira consome as cinco porções (ou 400 gramas) recomendadas por dia, segundo levantamento de 2019. As consequências desse comportamento e formas de reverter esse quadro foram debatidas no *webinar Conversas com o INCA: Alimentos de origem vegetal e prevenção do câncer*, promovido em 5 de agosto.

Além da quantidade, é preciso atenção também à diversidade no prato: quanto maior for a variedade de frutas, legumes, verduras, feijões, raízes, tubérculos, nozes, sementes, castanhas e cereais (como arroz e aveia, por exemplo) consumidos, maiores são as chances de se evitar o desenvolvimento de vários tipos de câncer, em especial do trato digestivo.

"O consumo diário de dez gramas de fibra dietética, que está presente na comida de origem vegetal, reduz



Diversidade no prato evita vários tipos de câncer, destacou Bruna

em 10% o risco de câncer colorretal", destacou a nutricionista Bruna Pitasi, da Área Técnica Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer, sobre o segundo tipo de tumor mais comum na população brasileira (excluindo-se os de pele não melanoma).

No mundo, a estimativa é de 2.361.200 mortes atribuídas ao baixo consumo de frutas e 1.519.650 pela ingestão insuficiente de legumes e verduras. Segundo Bruna, a mudança nos hábitos alimentares dos brasileiros deve ser estimulada em várias frentes, como o ambiente escolar.

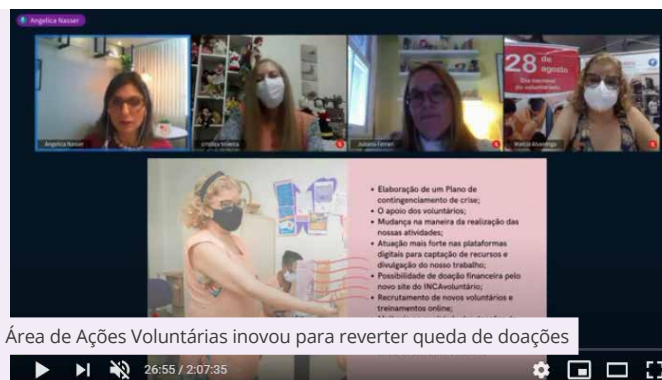
Bruna Pitasi defendeu que é preciso incentivo à produção dos alimentos de origem vegetal, com políticas fiscais e subsídios do governo. "Também são necessários mais estabelecimentos oferecendo esses gêneros alimentícios e campanhas divulgando seus benefícios, para enfrentar a concorrência dos produtos ultraprocessados", observou.

Encontro *on-line* mostra ações do INCAvoluntário diante da pandemia

Para comemorar o Dia Nacional do Voluntariado, que se celebra todo 28 de agosto, o INCAvoluntário promoveu um encontro *on-line* com o tema *Ações e desafios do INCAvoluntário durante a pandemia*. No evento, Angélica Nasser, supervisora geral da Área de Ações Voluntárias do INCA, fez um balanço das ações realizadas. Segundo ela, em 2020, houve queda nas doações, no número de voluntários e de 30% dos recursos financeiros.

Ela explicou que, por causa da crise econômica gerada durante a pandemia, houve aumento da demanda de pacientes que precisavam de benefícios, o que tornou ainda maior a necessidade de superação. "A escassez de recursos com o crescimento [do volume] de pessoas precisando de ajuda foi algo que nos deixou bem preocupados. Tivemos que inovar para buscar o equilíbrio", disse.

Foi então que o INCAvoluntário criou um plano de contingenciamento da crise. "Surgiu a possibilidade de doação financeira pelo nosso novo site e foi intensificada nossa



Área de Ações Voluntárias inovou para reverter queda de doações

presença nas plataformas digitais para captação de recursos e divulgação do trabalho. Além disso, nossos voluntários se tornaram mais atuantes nas redes sociais", relatou Angélica.

O evento contou com palestras de voluntárias que mudaram algumas atividades para continuar ajudando nas ações. Foram elas: Cristina Herig, professora no Ateliê de Artes e Ofícios, que adaptou as aulas presenciais de crochê e artesanato para virtuais aos pacientes que utilizam essas técnicas para ajudar na renda; Juliana Ferrari, supervisora da recreação infantil, que hoje coordena as edições do Bazar Fashion e do Brechó Solidário; e Márcia Alvarenga, voluntária nas enfermarias do HC III, que tem atuado na Central de Atendimento ao Paciente. Ao final, os participantes foram presenteados com apresentação do grupo Vozes do Coração.