**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO FORMA DE PROMOÇÃO EM SAÚDE PARA O CÂNCER DE MAMA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Iasmim Matias Viana de Morais**

Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca - [Ceará.Yasmimmatias29@hotmail.com](mailto:Ceará.Yasmimmatias29@hotmail.com)

**Ângela Pires Sabino**

Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca - Ceará.[contatoangelasabino@gmail.com](mailto:contatoangelasabino@gmail.com)

**Francisca Iara Silva Santos**

Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [Iarasilvasantos82@gmail.com](mailto:Iarasilvasantos82@gmail.com)

**Sarah Walleska Matias de Freitas**

Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [walleskasarah@gmail.com](mailto:walleskasarah@gmail.com)

**Francisco das Chagas do Nascimento Neto**

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [chagasnutri@gmail.com](mailto:chagasnutri@gmail.com)

**Introdução:** O câncer é uma doença originada de um crescimento desordenado de células que invadem os órgãos e tecidos, uma pesquisa da Organização Mundial de Saúde (OMS) estimou para o ano de 2030, 27 milhões de novos casos de câncer e 75 milhões de pessoas vivendo com a doença. O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais frequente no mundo e no Brasil o mais comum entre as mulheres, embora seja raro vale ressaltar que também acomete homens. Mesmo considerando a genética como fator para o desenvolvimento do câncer de mama é importante lembrar que fatores relativos ao estilo de vida também são bastante relevantes, o excesso de peso, por exemplo, tem uma complexa relação com o risco de manifestação do câncer de mama, neste sentido a alimentação pode atuar como fator preventivo ou desencadeador do câncer de mama. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA) 30% dos cânceres de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis, entre eles cita-se a importância da alimentação, sendo assim, se pode perceber que a alimentação saudável é um dos fatores que está associado a contribuição para a prevenção desse câncer, contudo uma dieta desequilibrada pode oferecer o resultado contrário. **Objetivo:** Difundir conhecimentos específicos através de uma Educação Alimentar e Nutricional como promoção em saúde para o câncer de mama. **Método:** Trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo. Através de uma Educação Alimentar e Nutricional realizada no dia 06 de abril de 2022 na Faculdade Uninta Itapipoca com objetivo de dinamizar uma ação voltada para o dia mundial do câncer. Na EAN foi abordado especificamente o câncer de mama tendo no momento, exposição de imagens falando sobre alimentação, formas de prevenção, autocuidado, entre outros. A ação constava de um momento de interação de explicação para com o público e em seguida, uma dinâmica de mitos e verdades acerca do assunto câncer de mama. O público-alvo eram os acadêmicos da instituição. **Resultados:** Percebeu-se que com a forma abordada da temática através da EAN, houve uma boa adesão dos acadêmicos, principalmente do público feminino, por ter maior relação com o tema proposto, porém tivemos participação de homens durante a ação. O público mostrou bastante participação na dinâmica de mitos e verdades e conseguiram tirar algumas dúvidas sobre o tema. **Conclusão**: Mediante o exposto conclui-se que há uma nítida necessidade de promover ações na perspectiva de difundir conhecimentos e ampliar o conhecimento da população sobre o câncer de mama, trazendo para junto dele a noção de promoção, prevenção e autocuidado no auxílio de prevenir e/ou tratar este câncer.

**Descritores:** câncer, mama, alimentação, prevenção.

**Referências**

[**http://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14353**](http://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14353)

[**https://core.ac.uk/download/pdf/303955996.pdf**](https://core.ac.uk/download/pdf/303955996.pdf)

[**https://www.scielo.br/pdf/csp/v24n4/12.pdf**](https://www.scielo.br/pdf/csp/v24n4/12.pdf)

[**https://www.scielo.br/pdf/rn/v25n5/a05.pdf**](https://www.scielo.br/pdf/rn/v25n5/a05.pdf)