

prevenção

OFICINAS PREPARAM PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO BÁSICA PARA PROMOVER DIETA SAUDÁVEL E PREVENIR O CÂNCER

Receita de saúde

Consumir mais frutas e hortaliças no dia a dia pode ser uma poderosa arma para prevenir o câncer. Estimativas do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA) mostram que 19% das neoplasias podem ser evitadas por meio de alimentação saudável, prática regular de atividade física e controle do peso corporal. Mas a promoção da alimentação saudável ainda é um desafio no Brasil. Dados da Pesquisa de Orçamento Familiar, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgados em junho, revelam que os brasileiros consomem 126,4 gramas diários de alimentos de origem vegetal – menos de um terço do mínimo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Para mudar esse quadro, o INCA vem promovendo Oficinas de Alimentação, Nutrição e Câncer, uma série de eventos em todo o país visando capacitar coordenadores da Área Técnica de Alimentação e Nutrição das Regionais/Polos de Saúde do Es-



tado, agentes comunitários de saúde e nutricionistas dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASFs). O objetivo é que esses profissionais disseminem formas de conciliar um cardápio que atenda às novas recomendações para a prevenção de câncer – publicadas pelo Fundo Mundial de Pesquisa contra o Câncer (WCRF, na sigla em inglês) – com o orçamento doméstico e rotinas cada vez mais corridas.

A metodologia proposta para as oficinas foi concebida em parceria com o Instituto de Nutrição Annes Dias (Inad), da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, e com o apoio das Secretarias de Saúde dos estados onde as oficinas estão sendo realizadas. Os eventos já aconteceram em Rio



Branco (AC), Fortaleza (CE), Rio de Janeiro (RJ) e Belém (PA). De acordo com a nutricionista Sueli Couto, chefe da Área de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA, a ideia é levar os encontros a todas as capitais brasileiras até o fim de 2012. “As oficinas buscam capilarizar as informações por meio da sinergia entre diferentes áreas das Secretarias de Saúde, como Promoção da Saúde, Atenção Básica e Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, entre outras”, explica a nutricionista.

Os encontros visam aproximar o conhecimento científico do saber popular de cada região, de modo a contribuir com a melhora da qualidade de vida das pessoas. “A mensagem para a população urbana, mais sujeita ao sedentarismo e aos produtos industrializados, é diferente daquela destinada à rural. Além disso, o modo de preparo dos alimentos, que muda de acordo com a culinária regional, também pode influenciar a formação de substâncias cancerígenas”, compara Sueli.

Durante os eventos, os participantes expõem, por meio de dinâmicas, o que conhecem a respeito do câncer e suas formas de prevenção. Assim, o programa é moldado de acordo com as informações compartilhadas pelo grupo. “O conteúdo das palestras possui um eixo norteador, que é customizado durante as oficinas. Nós procuramos conhecer as concepções do grupo sobre o câncer e sua relação com a alimentação, para melhor orientar a compreensão do tema”, explica a nutricionista.

Em uma segunda etapa, os profissionais de saúde de cada estado promovem apresentações sobre hábitos alimentares locais, incidência de casos de câncer na região e ações que podem ser adotadas para a prevenção e o controle da doença e a promoção de uma vida mais saudável. Os participantes são orientados sobre como replicar o encontro em seus municípios e nos demais pertencentes às Regionais/Polos de Saúde. No final de cada oficina, os grupos apresentam propostas de iniciativas para conscientizar a população.

“A intenção é desenvolver uma metodologia prática para a formação de multiplicadores”, resume Sueli. Para complementar a experiência, as atividades das oficinas são gravadas e o material é entregue aos participantes, para apoiar a replicação do evento em seus polos de atuação. “O objetivo é aperfeiçoar o método a cada edição, assimilando a contribuição dos participantes. Assim, poderemos capacitá-los de forma mais eficiente na multiplicação desse conhecimento”, aposta Sueli.

“A intenção é desenvolver uma metodologia prática para a formação de multiplicadores”

SUELI COUTO, nutricionista, chefe da Área de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA

Nas oficinas, alimentação saudável não faz parte apenas do discurso. Ela está presente até mesmo nos intervalos. “O menu do *coffee break* é cuidadosamente planejado, regionalizado e coerente com a proposta. Podem-se incluir frutas regionais, iogurte natural caseiro, bolos simples, granola, castanhas, pães integrais, queijos, sucos naturais e chás. As frutas da estação, características de cada região, são uma ótima sugestão”, relata Sueli.

O PAPEL DOS AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE

De acordo com Luisa Maria Oliveira Pinto, coordenadora da Política de Alimentação e Nutrição da Secretaria de Estado de Saúde do Ceará, os profissionais da Atenção Básica e os agentes comunitários de saúde têm autonomia para adaptar o conteúdo das oficinas e aplicá-lo da melhor forma em seus municípios. “Por meio de uma análise abrangente, podemos entender como os hábitos locais influenciam os casos de câncer e pensar em soluções regionais para o problema”, avalia.

A experiência da Secretaria Municipal de Saúde de Sobral (CE) comprova a premissa. Presente a uma Oficina de Alimentação, Nutrição e Câncer em 2010, a nutricionista Emanuela Catundá Peres já multiplicou a proposta, em 2011, num encontro para os profissionais da Atenção Básica em seu município. “O retorno tem sido muito gratificante. Estamos levando a experiência para as Unidades de Saúde da Família e já capacitamos mais de 180 profissionais, que se tornaram multiplicadores”, comemora Emanuela.

Sueli Couto ressalta que a iniciativa valoriza a interdisciplinaridade e a atenção integral à saúde. Por isso, o público das oficinas deve ser composto por profissionais de diversas formações, como médicos, enfermeiros, nutricionistas, assistentes



Cartaz criado para ser afixado nas unidades de Atenção Básica

sociais, psicólogos e, principalmente, agentes comunitários de saúde. “A atuação dos agentes comunitários é fundamental para a interlocução com a população, qualificando os diálogos para melhor atender às demandas de cada território. Inicialmente, eles não detêm o conhecimento formal, mas estão próximos de suas comunidades, envolvidos nas questões locais e muito contribuem em todo o processo. O intercâmbio foi tão positivo que muitas ideias geradas nos eventos são aproveitadas internamente, na rotina do INCA”, revela a nutricionista.

As Oficinas de Alimentação, Nutrição e Câncer também incentivam os agentes comunitários de saúde a buscar mais informações sobre o câncer. José da Silva Rodrigues, que atua em uma unidade de saúde em Fortaleza, vinculada à Universidade Estadual do Ceará, afirma que, depois de participar da iniciativa, passou a pesquisar mais sobre a prevenção da doença, em livros e na Internet. “Durante o evento, pude aprender uma forma inovadora de falar com a população. Nós promovemos uma oficina semelhante para repassar o conhecimento aos outros agentes comunitários que atuam na unidade e estamos desenvolvendo maneiras para transmitir esse conhecimento às famílias”, conta Rodrigues.

As atividades propostas pelo agente comunitário incluem palestras com nutricionistas e visitas

“Quando desenvolvemos atividades para o público infantil, atraímos também os pais”

JOSÉ DA SILVA RODRIGUES, agente comunitário de saúde

a escolas e a unidades de saúde. Rodrigues destaca que as apresentações são adaptadas para os diferentes públicos, como adultos, adolescentes, gestantes e idosos, e que o foco principal tem sido as crianças. “Quando desenvolvemos atividades para o público infantil, atraímos também os pais, ampliando o alcance da ação e os seus resultados. Pensando nisso, organizamos oficinas com brincadeiras e músicas voltadas às práticas de saúde, além de lanches saudáveis, com frutas e sucos naturais”, conta.

O papel dos agentes comunitários é ainda mais significativo em municípios que ainda não contam com os NASFs – ou onde o número de equipes não é suficiente para atender a toda a população. A nutricionista Angelita dos Santos Nascimento, coordenadora da Área Técnica de Alimentação e Nutrição da Superintendência de Atenção Básica da Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro, afirma que a Oficina de Alimentação, Nutrição e Câncer vem contribuindo significativamente para a difusão do conhecimento e o desenvolvimento de ações de promoção da alimentação saudável e da prevenção do câncer em diferentes regiões do Rio.

“As distintas vocações econômicas do estado interferem na dieta. Enquanto na Região Metropolitana e Baixada Fluminense as pessoas estão mais sujeitas à alimentação rica em produtos industrializados, nas regiões mais voltadas à agricultura e à pesca, a dieta é menos insalubre”, compara Angelita.

Outra preocupação, de acordo com a nutricionista, é dar continuidade a essa capacitação por meio da avaliação dos resultados. “É preciso avaliar e sistematizar as experiências, para que a metodologia possa ser sempre aprimorada. Estamos estudando a possibilidade de outro evento, provavelmente em novembro, para analisar a forma como o conhecimento foi replicado nos municípios”, adianta. ■