



**Coordenação de Prevenção e Vigilância
Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física
e Câncer**

**Oficina de Capacitação de Multiplicadores para a
Promoção de Práticas Alimentares Saudáveis, Atividade
Física e Prevenção de Câncer - modalidade virtual**

Projeto Básico

ANTECEDENTES

A Política Nacional para a Prevenção e Controle do Câncer na Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas no âmbito do SUS, instituída por meio da Portaria GM/MS nº 874, de 16 de maio de 2013 tem como objetivo reduzir a mortalidade e a incapacidade causadas por esta doença, possibilitar a redução da incidência de alguns tipos de câncer, além de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos usuários, por meio de ações de promoção, prevenção, detecção precoce, tratamento oportuno e cuidados paliativos.

Desta forma, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) possui como competências, dentre outras:

- Participar da formulação da Política Nacional para a Prevenção e Controle do Câncer;
- Exercer atividades de formação, treinamento e aperfeiçoamento de recursos humanos, em todos os níveis, na área de cancerologia;

A Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer, da Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV), é responsável por produzir, sistematizar e disseminar informações técnico científicas, assim como promover ações de prevenção do câncer pela alimentação, nutrição e atividade física. Para isso, atua para o reconhecimento social da relação entre esses temas e, na formulação e articulação de políticas e ações que contribuam para a prevenção de câncer, dentre outras.

JUSTIFICATIVA

O câncer é uma doença crônica não transmissível (DCNT) passível de prevenção, contudo são estimados 704 mil casos novos por ano para o triênio 2023 – 2025. Entre os mais frequentes estão os cânceres de mama, próstata, intestino e pulmão, desconsiderando o de pele não melanoma. Sabe-se que um dos principais motivos para o aumento da incidência da doença é a exposição a fatores de risco.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, entre 30 e 50% de todos os casos de câncer são evitáveis. Juntamente com o tabagismo, a alimentação não saudável, a inatividade física, o excesso de gordura corporal e o consumo de bebidas alcoólicas são os principais fatores de risco para câncer e outras DCNT. Além disso, esses mesmos fatores também são responsáveis por cerca de um terço dos óbitos por câncer no mundo. No entanto, ainda há uma grande lacuna no reconhecimento social da população e dos profissionais de saúde a respeito da

relação desses fatores de risco com o câncer. Uma pesquisa mostrou que cerca de 70% da população brasileira não reconhece o consumo de carne processada, a inatividade física e o excesso de peso corporal como fatores de risco para câncer. Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, cerca de 60% da população desconhece sua relação com o risco de desenvolver a doença. O baixo reconhecimento demonstrado pelas poucas pesquisas existentes sobre a percepção da relação entre alimentação, atividade física e câncer na população brasileira torna necessárias ações de promoção do reconhecimento social da relação entre esses temas em âmbito nacional.

Paralelamente, nos últimos anos, as mudanças no padrão alimentar, no perfil nutricional dos brasileiros vem apontando um cenário preocupante. O aumento no consumo de alimentos processados e ultraprocessados, em detrimento aos alimentos frescos, refeições e preparações tradicionais, vêm sendo acompanhado pelo aumento na prevalência de excesso de peso e obesidade. Em relação ao cenário da atividade física, apesar de ter ocorrido aumento da prática no lazer nos últimos anos, aproximadamente metade da população brasileira acima de 18 anos é inativa fisicamente.

Cumprе ressaltar que fortes evidências suportam a associação entre má alimentação, o excesso de peso, inatividade física e o desenvolvimento de diversos tipos de câncer como por exemplo: esôfago (adenocarcinoma), estômago (cárdia), pâncreas, vesícula biliar, fígado, intestino (cólon e reto), rins, mama, ovário, endométrio e próstata (avançado). Além disso, diversos estudos apontam associação positiva e significativa entre o índice de massa corpórea (IMC) na infância, adolescência e fase adulta jovem com o risco da doença.

Mesmo sabendo que mudanças no padrão alimentar, no estado nutricional e na atividade física de uma população são influenciadas por diversos fatores, como os ambientais e socioeconômicos e não dependem somente do acesso à informação, evidências apontam que a promoção do reconhecimento social da relação entre alimentação, atividade física e prevenção de câncer é capaz de provocar mudanças a favor de um modo de vida mais saudável.

Mediante o exposto, e considerando que a Atenção Primária à Saúde é a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS), além de ser responsável pela resolução de grande parte da demanda de saúde da população, e que ainda há um elevado desconhecimento da relação causal do câncer com os fatores de risco relacionados à alimentação, nutrição e atividade física, torna-se fundamental o desenvolvimento de estratégias de capacitação permanente dos profissionais para a prevenção e o controle do câncer no Brasil

Objetivo geral

- Capacitar profissionais da Atenção Primária à Saúde, gestores e técnicos das Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde (SES e SMS) e dos Conselhos de Secretarias Municipais de Saúde (Cosems) como multiplicadores de conhecimentos e práticas sobre alimentação, nutrição, atividade física e prevenção de câncer por meio de oficinas virtuais, a fim de que esses profissionais incluam o tema nas atividades de rotina da sua prática profissional.

Objetivos específicos

- Disseminar a produção científica atualizada sobre a temática alimentação, nutrição e atividade física na prevenção de câncer;
- Expandir o reconhecimento social da relação entre prevenção de câncer, alimentação, nutrição e atividade física entre profissionais de saúde e a população;
- Incluir e/ou expandir a agenda da prevenção do câncer na Atenção Primária à Saúde por meio do aumento do consumo de alimentos protetores, a redução da exposição daqueles que representem fatores de risco de câncer na população, assim como o aumento da prática de atividade física;
- Conhecer concepções prévias do público-alvo sobre a relação entre câncer, alimentação, nutrição e atividade física;
- Promover o intercâmbio e a construção de conhecimento entre os participantes da oficina;
- Fomentar a construção de planos de ação locais intra e intersetoriais para prevenção de câncer por meio da alimentação, nutrição e atividade física;

Carga horária total

- A oficina de capacitação virtual tem 6 horas de duração, divididas em 2 turnos de 3h.

Público-alvo

A seleção dos participantes é responsabilidade do organizador local (SES, SMS ou Cosems). São de 30 a 50 inscritos e sugere-se a participação dos seguintes atores:

- Profissionais de saúde que atuam na Atenção Primária à Saúde (equipe de Saúde da Família - ESF, da Atenção Primária, profissionais das equipes multiprofissionais – eMulti);

- Áreas técnicas relacionadas à gestão da Atenção Primária à Saúde (ESF; equipes multiprofissionais; Agentes comunitários de saúde (ACS), em especial a de alimentação e nutrição (ATAN) e relacionada à Atividade Física (se houver) dos municípios;
- Representantes das gerências/ coordenações estaduais;
- Representantes das regionais/ polos de saúde do estado;
- Representantes da área de comunicação e educação permanente da SES;
- Outros parceiros estratégicos como representantes da Campanha Permanente contra os Agrotóxicos e pela Vida, do Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), da Câmara Intersetorial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN) Estadual e do Conselho Estadual de Saúde (CES), etc.

Métodos

As oficinas de capacitação têm como base a educação crítico-reflexiva em saúde que busca construir coletivamente conhecimentos e práticas sobre um determinado tema, partindo da realidade local do grupo, aprendendo com as vivências de cada um e envolvendo todos na construção compartilhada de soluções aos problemas enfrentados. Mesmo no formato virtual, métodos participativos são utilizados permitindo a colaboração ativa dos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. O detalhamento das atividades está disponível no quadro abaixo.

Organização

A organização da Oficina é fruto de uma parceria do INCA com a SES, SMS (capital) ou Cosems. Sugere-se que antes da oficina seja estabelecido um fluxo de comunicação utilizando preferencialmente videoconferências e, de forma complementar, contato telefônico e correspondências eletrônicas (e-mail).

A partir do número de vagas informado pelo INCA, o organizador local deverá enviar a lista de participantes ao Instituto. Os multiplicadores receberão um certificado de participação condicionado à realização e envio de atividade final e avaliação da oficina.

Canal Virtual para a Realização da Oficina

A Oficina será realizada via Google Meet® do INCA e os participantes terão acesso às atividades por meio de um endereço eletrônico que será previamente disponibilizado.

Descrição das atividades

Nº	Atividade	Descrição	Ferramenta(s)	Duração
01	Boas-vindas + Apresentação da Oficina + Acordo de convivência	O apresentador dará boas-vindas (passar vídeo institucional), abordará as propostas e os objetivos da oficina e explicará o acordo de convivência por meio de uma apresentação que será compartilhada via tela.	Plataforma virtual (Youtube; Google Meet; Teams; etc) PowerPoint;	20 min
02	Atividade “quebra gelo”	<p align="center">Quiz interativo</p> <p align="center">No chat, escrever o que for sendo solicitado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Um alimento de preferência • Um jogo ou brincadeira que gosta de praticar • Um sonho para o SUS 	Chat da plataforma virtual	10 min
03	Café mundial	<p>A dinâmica começará com a primeira pergunta por meio da ferramenta online para formação de nuvem de palavras</p> <p align="center">1. O que causa câncer?</p> <p align="center">Em seguida a segunda pergunta:</p>	<p>Mentimeter</p> <p>https://www.menti.com/alhumkgviq5n</p> <p>https://www.menti.com/alunmm839v1k</p>	30 min

		<p>2. Como prevenir o câncer pela alimentação e atividade física?</p> <p>Apresentação da nuvem de palavras descrevendo as respostas que apareceram.</p>		
04	Aquário	<p>O apresentador explicará como funcionará a dinâmica, onde os temas sobre alimentação, nutrição, atividade física e prevenção de câncer serão sorteados.</p> <p>Lista de temas para o sorteio:</p> <p>ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL</p> <p>ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS</p> <p>BEBIDA ALCOÓLICA</p> <p>EXCESSO DE PESO</p> <p>ATIVIDADE FÍSICA</p> <p>ALEITAMENTO MATERNO</p> <p>CARNE VERMELHA</p> <p>CARNE PROCESSADA</p> <p>BEBIDAS QUENTES</p> <p>SUPLEMENTOS</p>	<p>Plataforma virtual</p> <p>PowerPoint</p> <p>Pili app</p> <p>https://pt.piliapp.com/random/wheel/</p>	1h e 30 min

		<p align="center">SOBREVIVENTES DE CÂNCER</p> <p align="center">OUTROS</p> <p>Os participantes serão provocados a fazerem perguntas sobre a temática sorteada via chat do youtube. O apresentador e os técnicos do INCA poderão fazer complementações.</p> <p>- Ao final serão apresentadas as evidências por técnicos do INCA</p>		
ENCERRAMENTO PRIMEIRO DIA				
05	Retrospectiva 1º dia	<p>Passar o vídeo da família Silva para fazer uma breve retrospectiva das recomendações do INCA discutidas no primeiro dia.</p>	<p align="center">Plataforma virtual</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IL9hsEvPJms</p>	10 min
06	Partilha de experiências	<p>Convidar 1 a 3 parceiros para compartilhar experiências exitosas e trocar com os participantes. Abrir o chat para perguntas e interação com os palestrantes. Enviar previamente roteiro para elaboração da apresentação.</p>	<p align="center">Plataforma virtual</p> <p align="center">PowerPoint</p>	30 min
07	Apresentação das ações do INCA	<p>O apresentador abordará as ações do INCA para prevenção de câncer.</p>	<p align="center">Plataforma virtual</p> <p align="center">PowerPoint</p>	30 min

08	Bate papo sobre conflitos de interesse	<p>Passar o vídeo BIG FOOD: O PODER DAS INDÚSTRIAS DE ULTRAPROCESSADOS - YouTube até o minuto 6' e 52" e fazer algumas reflexões trazendo para realidade das oficinas. Solicitar que os participantes façam contribuições no chat.</p>	Plataforma virtual	15 min
09	Diálogos sobre prevenção do câncer	<p>Cada participante deverá relatar uma ação que já desenvolve em seu território e sua possível relação com a prevenção de câncer</p> <p>Os técnicos do INCA irão selecionar 3 a 4 exemplos para compartilhar e discutir com o grupo.</p>	<p>Plataforma virtual</p> <p>Google Forms</p> <p>https://forms.gle/b9vTLzC87Mt3F9Rr8</p>	40 min
10	Encerramento e Avaliação	<p>Apresentação e descrição da avaliação de conteúdo (condição para certificação, ainda que não tenha ponto / nota de corte para aprovação).</p> <p>O link da avaliação será disponibilizado no chat e por e-mail, deve ser respondido no prazo de 48 horas para receber o certificado (informar data e horário).</p> <p>Fala de encerramento.</p>	<p>Plataforma virtual</p> <p>Google Forms</p> <p>https://forms.gle/BBdnxBhpxkRUDCVu5</p>	25 min

Orientações Gerais

- Os participantes devem ser dispensados de suas atividades presenciais durante o período da Oficina;
- A conexão é essencial para a participação da Oficina;
- Sempre que possível, os participantes devem ingressar no ambiente virtual por meio de um computador com conexão à internet. O uso de celulares pode comprometer a qualidade da visualização e realização das atividades.

Referências

American Institute for Cancer Research [Internet]. The Continuous Update Project (CUP) is an ongoing program that analyzes global research on how diet, nutrition and physical activity affect cancer risk and survival. Arlington (VA): AICR; ©2024. [cited 2024 Jul 03]. Available from: <http://www.aicr.org/continuous-update-project/>

Canella DS, Levy RB, Martins APB, Claro RM, Moubarac JC, Baraldi LG, Cannon G, Monteiro CA. Ultra-processed food products and obesity in Brazilian Households (2008-2009). PLOS One [Internet]. 2014 [cited 2024 Jul 3]; 9(3):e92752. doi: 10.1371/journal.pone.0092752. Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0092752>

Holtz L. O câncer e a população brasileira: percepções, sentimentos e impactos [Internet]. In: 9º Fórum Nacional Oncoguia, 2019 Abr. 16-17. São Paulo: Oncoguia; 2019. [citado 2024 Jul 03]. Disponível em: https://www.oncoguia.org.br/pub/1_forum/Forum_Nacional_2019/01_Luciana_Holtz_pesquisa.pdf

Instituto Nacional de Câncer (BR). Estimativa 2023: incidência de câncer no Brasil [Internet]. Rio de Janeiro: INCA; 2022. [citado 2024 Mar 08]. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//estimativa-2023.pdf>

International Agency for Research on Cancer. IARC Handbooks of Cancer Prevention. Vol. 16: Body Fatness. Lyon (France): IARC; 2016.

Patterson RE, Kristal AR, White E. Do beliefs, knowledge, and perceived norms about diet and cancer predict dietary change? Am J Public Health [Internet]. 1996 [cited 2024 Jul 03]; 86(10):1394-400. doi: 10.2105/ajph.86.10.1394. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8876507/>

Union for International Cancer Control. World Cancer Day 2020: International Public Opinion Survey on Cancer. Country and regional data [Internet]. United Kingdom: UICC; 2020 [cited 08 Mar 2023]. Available from: https://www.worldcancerday.org/sites/default/files/2020-01/Country%20by%20Country%20data_20012021_WCD2020%20Int.%20Public%20Opinion%20Survey%20on%20Cancer.xlsx.

World Cancer Research Fund. American Institute of Cancer Research. Summary of Strong evidence on diet, nutrition, physical activity and prevention of cancer. Washington (DC): AICR; Sept 2018.

World Health Organization [Internet]. Fact sheets about cancer. 08 mar 2022. Geneva: WHO; ©2024. [cited 2024 Jul 3]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>.