

AÇÕES PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA EM COMERCIÁRIAS DO MUNICÍPIO DE ITAQUI,RS

Andressa Alves¹

Bruna Kelm Teixeira²

Carla Pohl Sehn³

Resumo:

Nos últimos anos o Brasil deixou de apresentar elevados índices de desnutrição e passou a expressar altos índices de excesso de peso, da mesma forma que hábitos alimentares tradicionais também estão se perdendo na população (MONTEIRO et al. 2010). Diante desse contexto, de alimentação inadequada associada a outros fatores de risco como inatividade física, por exemplo, tem contribuído para a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), dentre elas o câncer (BRASIL, 2011). Levando-se em consideração os diversos problemas de saúde que hábitos alimentares não saudáveis podem vir à acarretar ao indivíduo e também, a necessidade da população, em especial mulheres, possuir um maior conhecimento sobre esses hábitos quando relacionados à patologia do câncer de mama, justifica-se a organização e realização de ações de promoção e cuidado à saúde. O presente trabalho tem por objetivo relatar a ação extensionista de promoção à alimentação adequada e saudável como estratégia de prevenção do câncer de mama, com mulheres comerciárias de um município de Itaqui,RS. No evento intitulado "Happy Hour Rosa", alusivo ao Outubro Rosa, organizado pela Associação Comercial de Itaqui, foram realizadas duas atividades de promoção à alimentação adequada e saudável. A atividade teve com público-alvo mulheres comerciárias do município de Itaqui, RS e foram conduzidas por alunas do curso de Nutrição, supervisionadas pela docente coordenadora do projeto de extensão Ações de promoção e cuidado à saúde no município de Itaqui/RS. A primeira atividade consistiu na dinâmica "Mitos e verdades", para tanto, foram utilizados balões cor de rosa fixo à parede, contendo no interior dos mesmos, perguntas relacionadas ao câncer de mama. Uma participante por vez escolhia um balão para estourar, ler a informação contida no papel e responder se a informação era "mito" ou "verdade". Em seguida, as alunas do curso de Nutrição informavam o resultado (se a resposta estava certa ou errada) e, esclareciam a pergunta e possíveis dúvidas das participantes. A segunda atividade foi uma palestra intitulada "Alimentação Saudável e Adequada: Guia alimentar para a População Brasileira (2014)". Ao término do evento foi aplicado um questionário de satisfação, contendo três perguntas fechadas, com opção de resposta "Sim" ou "Não". Na atividade "Mitos e verdades", 60% (n=15) das mulheres soube responder de forma correta a pergunta contida no papel, enquanto as demais participantes não responderam corretamente ou apresentaram dúvida quanto a pergunta. Em um estudo realizado por

Batiston et al.(2011), na cidade de Dourados, Mato Grosso do Sul, com mulheres de 40 a 69 anos aproximadamente metade das mulheres desconhecia qualquer um dos fatores de risco para o câncer de mama, dentre eles a alimentação inadequada. Em relação ao questionário de satisfação, as perguntas fechadas que abordavam sobre a aplicação do tema discutido no cotidiano, o tempo empregado e interesse de participação nas atividades, todas as participantes responderam "sim" para as três questões. Foi possível observar, portanto, que ações de promoção à alimentação adequada e saudável são efetivas como estratégia para prevenção do câncer de mama, mostrando a necessidade de ações que contemplem um maior número de mulheres.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; doenças crônicas não transmissíveis; ações de promoção

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

AÇÕES PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA EM COMERCIÁRIAS DO MUNICÍPIO DE ITAQUÍRS

¹ Aluno de graduação. alvesandressa519@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. brunakelm.t@gmail.com. Co-autor

³ Docente. carla.pohlsehn@gmail.com. Orientador



AÇÕES PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA EM COMERCIÁRIAS DO MUNICÍPIO DE ITAQUI, RS

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o Brasil deixou de apresentar elevados índices de desnutrição e passou a expressar altos índices de excesso de peso. Da mesma forma, hábitos alimentares tradicionais também estão se perdendo na população, que têm preferido optar por alimentos prontos para o consumo, os ultraprocessados (MONTEIRO et al. 2010). Diante desse contexto, de alimentação inadequada associada a outros fatores de risco como inatividade física, por exemplo, tem contribuído para a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), dentre elas o câncer (BRASIL, 2011). Cerca de 70% das causas de morte no Brasil ocorrem em virtude das DCNTs, atingindo principalmente as camadas pobres da população e grupos mais vulneráveis, como os de baixa renda e escolaridade (BRASIL, 2011).

Os hábitos alimentares estão diretamente relacionados com a saúde, crescimento e desenvolvimento dos indivíduos. Estudos têm demonstrado que os padrões alimentares adotados desde a infância podem justificar ocorrências de doenças como a obesidade e doenças cardiovasculares, assim como determinar o risco de alguns tipos de câncer relacionados a dieta (ABODERIN et al., 2001; NESS et al., 2005).

No Brasil e no mundo o câncer de mama é o tipo de câncer que mais afeta mulheres, apesar da possibilidade de detecção precoce e boa perspectiva no tratamento. Estima-se que cerca de 28% dos casos de câncer de mama poderiam ser evitados por meio de uma alimentação saudável, do controle do peso corporal e atividade física regular (PINHO; ASSIS, 2016).

Em 2014, o Ministério da Saúde disponibilizou uma nova versão do Guia Alimentar para a População Brasileira, documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável, com intuito de fornecer informações à população e assim facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis (BRASIL, 2014). Este documento tem sido utilizado como apoio pelas Equipes de Saúde da Família (ESF), além de outros materiais educativos para a prevenção das DCNTs (BRASIL, 2011).

Levando-se em consideração os diversos problemas de saúde que hábitos alimentares não saudáveis podem vir à acarretar ao indivíduo e também, a necessidade da população, em especial mulheres, possuir um maior conhecimento sobre esses hábitos quando relacionados à patologia do câncer de mama, justifica-se a organização e realização de ações de promoção e cuidado à saúde. O presente trabalho tem por objetivo relatar a ação extensionista de promoção à alimentação adequada e saudável como estratégia de prevenção do câncer de mama, com mulheres comerciárias de um município da fronteira oeste do Rio Grande do Sul.

2. METODOLOGIA

No evento intitulado "Happy Hour Rosa", alusivo ao Outubro Rosa, organizado pela Associação Comercial de Itaquí, foram realizadas duas atividades de promoção à alimentação adequada e saudável.

A atividade teve com público-alvo mulheres comerciárias do município de Itaqui, RS e foram conduzidas por alunas do curso de Nutrição, supervisionadas pela docente coordenadora do projeto de extensão Ações de promoção e cuidado à saúde no município de Itaqui/RS.

A primeira atividade consistiu na dinâmica “Mitos e verdades”, realizada conforme as participantes chegavam ao evento. Para tanto, foram utilizados balões cor de rosa fixo à parede, contendo no interior dos mesmos, perguntas relacionadas ao câncer de mama. Uma participante por vez escolhia um balão para estourar, ler a informação contida no papel e responder se a informação era “mito” ou “verdade”. Em seguida, as alunas do curso de Nutrição informavam o resultado (se a resposta estava certa ou errada) e, esclareciam a pergunta e possíveis dúvidas das participantes.

A segunda atividade foi uma palestra intitulada “Alimentação Saudável e Adequada: Guia alimentar para a População Brasileira (2014)”. Esta abordou os seguintes temas: alimentos, combinações, comensalidade, relação com a alimentação e o meio ambiente, e a classificação dos alimentos em produtos *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados, com demonstração de produtos de cada uma dessas classes.

Ao término do evento foi aplicado um questionário de satisfação, contendo três perguntas fechadas, com opção de resposta “Sim” ou “Não”, uma pergunta com escala hedônica de 0 a 5 para atribuir nota às atividades, onde 0 significava “Muito Ruim” e 5 “Excelente” e uma pergunta aberta, para sugestões ou comentários.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

O evento foi realizado no dia 21 de outubro de 2016 e contou com a participação de 25 mulheres comerciárias do município de Itaqui, RS com média de idade de 38,6 anos. Na atividade “Mitos e verdades”, perguntas como “O excesso de gordura corporal pode aumentar o risco de desenvolver câncer de mama?” foram utilizadas. Do total de participantes, 60% (n=15) soube responder de forma correta a pergunta contida no papel, ou seja, se a mesma representava um mito ou uma verdade, enquanto as demais participantes não responderam corretamente ou apresentaram dúvida quanto a pergunta.

Em um estudo realizado por Batiston et al.(2011), na cidade de Dourados, Mato Grosso do Sul, com mulheres de 40 a 69 anos, cadastradas na Estratégia de Saúde da Família, que buscou investigar o conhecimento a acerca dos fatores de risco para o câncer de mama e a adoção de práticas preventivas relacionadas, aproximadamente metade das mulheres desconhecia qualquer um dos fatores de risco para o câncer de mama, dentre eles a alimentação inadequada.

A semelhança entre os resultados, demonstra que o conhecimento das mulheres brasileiras sobre o câncer de mama está voltado principalmente para os métodos de detecção precoce da doença, especialmente o auto-exame das mamas, sendo os fatores de risco pouco conhecidos por elas (FREITAS JÚNIOR et al., 2006; MARINHO et al., 2003).

Em relação ao questionário de satisfação, as perguntas fechadas que abordavam sobre a aplicação do tema discutido no cotidiano, o tempo empregado e interesse de participação nas atividades, todas as participantes responderam “sim” para as três questões. Além disso, foi atribuída uma nota média de 4,8 pontos, numa escala de 0 a 5, às atividades desenvolvidas, demonstrando que houve uma boa aceitação e aproveitamento destas. Ainda, quanto à pergunta aberta, foram

sugeridas mais ações como às realizadas, no intuito de contribuir e aumentar o conhecimento das mulheres comerciárias sobre alimentação saudável e adequada.

Em atividade semelhante de promoção à saúde, porém realizada com professores e alunos de uma escola de Florianópolis, SC na qual foram realizadas palestras e dinâmicas como apresentação de teatro e montagem da Pirâmide Alimentar Brasileira, também observou-se uma boa aceitação das atividades, sendo que percebeu-se o interesse em obter maiores conhecimentos sobre alimentos saudáveis e a sua relação com a prevenção de doenças (BARON; da SILVA; de OLIVEIRA, 2005).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível observar, portanto, que ações de promoção à alimentação adequada e saudável são efetivas como estratégia para prevenção do câncer de mama. Nesta perspectiva, ações que contemplem um maior número de mulheres são necessárias, visando promover e melhorar o conhecimento destas sobre os principais fatores de risco da doença.

5. REFERÊNCIAS

ABODERIN, I. et al. Life course perspectives on coronary heart disease, stroke and diabetes: key issues and implications for policy and research. Geneva: World Health Organization, 2001.

BARON, T.P.; da SILVA, R.V.; de OLIVEIRA, A. N. S. A. Alimentação como fator protetor da saúde. **Revista Eletrônica de Extensão**, n.2, 2005.

BATISTON, A. P. et al. Conhecimento e prática sobre os fatores de risco para o câncer de mama entre mulheres de 40 a 69 anos. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 11, n.2, p. 163-171, abr. / jun., 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) no Brasil**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011.

DIETZ, W.H. The obesity epidemic in young children. Reduce television viewing and promote playing. **BMJ**, v. 322, n.7282, p.313-314, 2001.

FREITAS JÚNIOR, R. et al. Conhecimento e prática do auto-exame de mama. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v.52, p.337-341, 2006.

MONTEIRO, C.A. et al. New classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Caderno de Saúde Pública**, São Paulo, v.26, n.11, p. 2039-2049, nov. 2010.

NESS, A. R. et al. Diet in childhood and adult cardiovascular and all cause mortality: the Boyd Orr cohort. **Heart**, v.91, n. 7, p.894-898, 2005.

PINHO, A.C.; ASSIS, M. Câncer de Mama: o que a mulher precisa saber? **Correio Braziliense**, out. 2016.