

Prevenção do Câncer no Município de Rancho Queimado(SC)

RIBEIRO, Gerusa⁽¹⁾; SILVA, Charlene da⁽²⁾; ROSA, Gabriela⁽³⁾.

Resumo Expandido

⁽¹⁾ Departamento Acadêmico de Saúde e Serviços, IF-SC – Campus Florianópolis – Orientadora.

⁽²⁾ Curso Superior de Tecnologia em Radiologia IF-SC – Campus Florianópolis - Bolsista do Projeto Universal de Pesquisa nº 12/2013 PROPPI.

⁽³⁾ Curso Superior de Tecnologia em Radiologia IF-SC – Campus Florianópolis - Bolsista do Projeto Universal de Pesquisa nº 12/2013 PROPPI.

RESUMO: A alimentação corresponde a uma grande parcela de casos de câncer. A pesquisa possui uma abordagem quantitativa, exploratório-descritiva, com o objetivo de conhecer a população do Município de Rancho Queimado, tendo como principal foco os hábitos e comportamentos alimentares de alunos e professores de uma escola pública do ensino médio. A pesquisa foi realizada com 78 participantes, destes 64 (82%) eram alunos e 14 (18%) professores de ambos os gêneros, no período de abril a junho de 2013. Os dados foram obtidos por meio da aplicação de um questionário buscando informações sobre hábitos e comportamentos diários referentes a alimentação, tais como: a frequência do consumo diário de frutas, vegetais, produtos integrais, carne vermelha, produtos embutidos e alimentos fritos. Trata-se de um estudo por conveniência já que os alunos eram matriculados na escola e os professores concursados da rede municipal de ensino. A partir dos resultados conclui-se que o município, mesmo possuindo uma fonte de renda a produção agrícola, a amostra pesquisada consome um baixo índice de alimentos saudáveis, entre eles as frutas e as verduras e, no entanto, alimentos embutidos, também chamados de industrializados, possuem um alto índice de consumo.

Palavra Chave: Neoplasia; Alimentação; Educação em Saúde; Prevenção Primária.

I.INTRODUÇÃO

A mudança no perfil populacional e os novos modos de vida e padrões de consumo é uma realidade assistida nas últimas décadas, tendo como consequência a elevada exposição a fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento do câncer. O processo saúde e doença está intimamente ligado a hábitos de vida, destacando-se a alimentação, seguido pelo tabagismo, alcoolismo e a falta de atividade física como fatores determinantes no processo de adoecimento (ANTUNES, PERDICARIS, 2010).

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA) a população tem se tornado mais sedentária e consumido quantidades crescentes de bebidas e alimentos industrializados. O resultado desta mudança de hábitos foi o aumento do índice de obesidade e doenças crônicas, como também o câncer, considerando-se que o comportamento alimentar é responsável em grande parte pelo surgimento de novos casos de câncer, o que corresponde a 30% no desenvolvimento dos cânceres, sendo a dieta um fator de prevenção primária para a doença (ANTUNES, PERDICARIS, 2010; KHAYAT, 2012).

A fim de combater o número crescente de novos casos de câncer são utilizadas ferramentas, como a educação, a comunicação e a participação efetiva da sociedade, todas estas aliadas para a prevenção, alternativa mais econômica e eficaz na luta contra o câncer, o que possibilita conhecimentos concretos que gerem mudanças de comportamento, tanto para prevenir o surgimento do câncer como fornecer subsídios de melhor adaptação do indivíduo a doença.

A difusão de experiências, o engajamento de voluntariado e captação de recursos por ações integradas é essencial para que sejam alcançados os objetivos propostos e para a sustentabilidade das estratégias de mobilização que visam à redução de casos e óbitos por câncer, e para a efetiva melhora da qualidade de vida desta população. A educação em saúde é a promotora para ações e reflexões que possam modificar hábitos e comportamentos que contribuem para minimizar o adoecimento. (BRASIL, 2007).

De acordo com Czeresnia e Freitas (2003) a promoção de saúde visa assegurar a igualdade de oportunidades proporcionar os meios que permitam a todas as pessoas realizar completamente seu potencial de saúde. Os indivíduos e as comunidades devem ter oportunidade de conhecer

e controlar os fatores determinantes da saúde, ambientes favoráveis, acesso à informação, habilidades para viver melhor, bem como a oportunidade para fazer escolhas mais saudáveis, estão entre os principais elementos capacitantes. Os profissionais e os grupos sociais, assim como as equipes de saúde, tem a responsabilidade de contribuir para a mediação entre os diferentes interesses, em relação à saúde, existentes na sociedade.

Desse modo, formulou-se a seguinte pergunta de pesquisa para o presente estudo: Quais são os hábitos e comportamentos alimentares de alunos e professores de uma instituição de ensino em um município de Santa Catarina?

II. METODOLOGIA

A pesquisa possui uma abordagem quantitativa, exploratório-descritiva, o estudo propõe conhecer a população do Município de Rancho Queimado, tendo como principal foco os hábitos e comportamentos alimentares de alunos e professores de uma escola pública do ensino médio. Para tanto se realizou um estudo a partir do levantamento de dados por meio da aplicação de questionário fechado buscando informações sobre hábitos e comportamentos diários referentes a alimentação.

O total de participantes resultou em 78 (100%) questionários, destes 64 (82%) eram alunos e 14 (18%) professores de ambos os gêneros, os alunos com idade entre 11 e 19 matriculados no ensino médio, os professores com idade entre 26 a 47 anos. Trata-se de um estudo por conveniência já que os alunos eram matriculados na escola e os professores concursados da rede municipal de ensino. Os questionários foram analisados concomitante à coleta que ocorreu no período de abril a junho de 2013.

O local da pesquisa se deu em uma instituição de ensino de nível médio da rede municipal com aproximadamente oitenta alunos e vinte professores pertencentes a um município de Santa Catarina. O município referente possui uma área de 240km² com uma média de população residente 2.902 habitantes, além disso, o município possui uma vida média estimada acima de 65 e 90 anos. No que diz respeito a comércio, o local é caracterizado pela produção de agricultura familiar, tendo destaque para o cultivo de morango. As propriedades rurais têm como principal característica a diversificação das atividades desenvolvidas pelo próprio produtor rural, proprietário e suas famílias. As maiores dos produtos coloniais fabricados são para o consumo próprio e o excedente passa a ser comercializado. Outra característica importante é a precariedade e, até mesmo, descontinuidade nos acessos que

interligam as comunidades urbanizadas existentes ao interior (vilas, distritos, povoados), o que dificulta a integração entre estas as sedes (BRASIL, 2014).

Para a organização dos dados foi utilizado o Microsoft Excel, a análise foi embasada de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2008), como também autores e pesquisadores da área.

Antes da aplicação do estudo, o pesquisador apresentou uma carta explicativa do projeto com aceite da instituição como também o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido (TCLE) aos pais dos alunos e professores para concordância e aceite na participação da pesquisa. O projeto foi encaminhado e aceito ao CEP – protocolo nº: 343.653.

III. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao total somaram 78 (100%) questionários relacionados ao consumo de alimentos, sendo que estes foram compilados em distintos gráficos. Nestes observa-se a frequência do consumo de determinados alimentos, a partir das informações obtidas é possível descrever os hábitos alimentares deste grupo de participantes.

A análise dos resultados foi embasada de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2008), como também autores e pesquisadores da área. Na figura 1 observa-se a frequência do consumo de frutas.

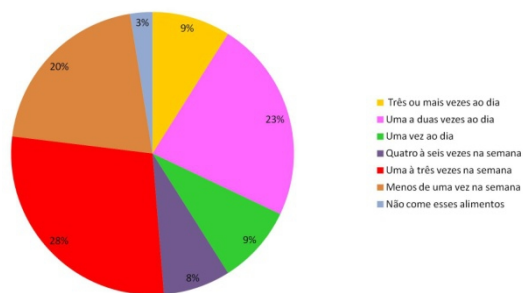


Figura 1 - Frequência do consumo de frutas.

Na figura 2 é visto o consumo de produtos integrais, se tratando desta metade da amostra não o consome em sua dieta, integrando a parcela que consome menos de uma vez a cada semana temos cerca de 76,92% da amostra com uma dieta pobre em integrais.

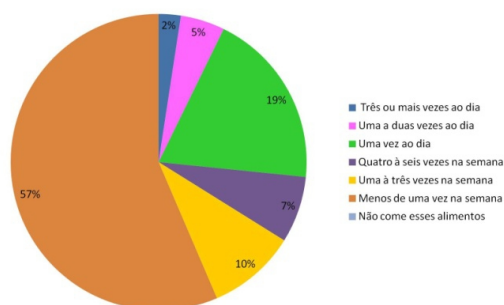


Figura 2 - Frequência do consumo de produtos integrais

Em ambos os casos, o consumo está abaixo do recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2008), afinal é recomendado o consumo de três porções de frutas diárias, pois possui um baixo valor calórico e auxilia da prevenção e no controle da obesidade. Quanto aos produtos integrais o ideal seria o consumo diário de seis porções de alimentos ricos em carboidratos complexos, como o amido (BRASIL, 2012).

A respeito do consumo de frutas, verduras, legumes e alimentos integrais eles auxiliam nas defesas naturais do corpo a destruírem os carcinógenos antes que eles causem danos às células. Esses tipos de alimentos também pode reverter ou bloquear os estágios iniciais do processo de carcinogênese, e portanto devem ser consumidos com frequência (INCA, 2011).

A figura 3 diz respeito sobre a frequência do consumo de carne vermelha.

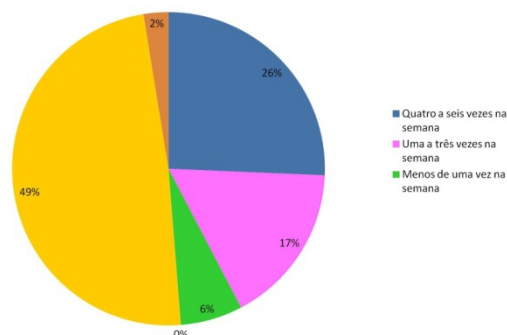


Figura 3 - Frequência do consumo de carne vermelha

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2008) sugere que se deve consumir somente uma porção de carne, peixe ou ovos por dia. Os alimentos de origem animal são nutritivos, desde que consumidos com moderação, já que este tipo de alimento possui um alto teor de gordura saturada que aumenta o risco de obesidade de doenças cardíacas e até mesmo alguns tipos de câncer. E o fato mais importante e que merece destaque é a presença da hemoglobina no sangue da carne vermelha, esta substância composta de três partes

quais sejam, o heme, globina e uma molécula de ferro. O heme forma o composto N-nitroso, potencialmente tóxico e cancerígeno, o ferro favorece o surgimento de radicais livres que podem corromper o DNA favorecendo a mutação genética. A indicação do consumo também é sugerido por meio da procedência do alimento e como ele é preparado (KHAYAT, 2012).

IV. CONCLUSÕES

Nota-se que mesmo se tratando de um município cuja principal fonte de renda é a produção agrícola a amostra pesquisada consome um baixo índice de alimentos saudáveis, entre eles as frutas e as verduras, sendo que muitos destes são produzidos na região. No entanto, o consumo de alimentos embutidos, também chamados de industrializados, possui um alto índice de consumo, considerado acima do aceitável pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2008).

Considera-se que a educação em saúde presente nas escolas são promotoras de informações e conscientização de mudanças e hábitos mais saudáveis, que estimular estas ações e estar engajado na prevenção contribuiremos com a sociedade e seremos muito mais cidadãos.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, R. C. P.; PERDICARIS, A. A. M. **Prevenção do câncer. Sociedade Brasileira de Cancerologia.**

Barueri, SP. Ed. Manole, 2010.

BRASIL, Instituto Nacional de Câncer José Alencar

Gomes da Silva. Coordenação Geral de Ações

Estratégicas. Coordenação de Prevenção e Vigilância.

Estimativa 2012: incidência de câncer no Brasil / Instituto

Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva,

Coordenação Geral de Ações Estratégicas, Coordenação

de Prevenção e Vigilância. – Rio de Janeiro : Inca, 2011,

p.118.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à

Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação.

Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia*

alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério

da Saúde; 2008.

BRASIL. Prefeitura Municipal de Rancho Queimado.

Disponível em: <http://rq.sc.gov.br/> Acesso em 12 de fev de 2014.

CZERESNIA, D, FREITAS CM, organizadores. Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro, Fiocruz; 2003.

KHAYAT, D. A verdadeira dieta anticâncer. São Paulo, Ed. Lua de Papel, 2012.

BRASIL. **Promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar**: manual técnico / Agência Nacional de Saúde Suplementar. – 2. ed. rev. e atual. – Rio de Janeiro: ANS, 2007. 168 p.