



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ALBERTO GEILER CAMPOS CERDA

PROJETO VIDA SAUDÁVEL: GRUPOS EDUCATIVOS NA PROMOÇÃO DE  
REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PARA A PREVENÇÃO  
DE CÂNCER E DE DOENÇAS CRÔNICAS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.

SÃO PAULO  
2020

ALBERTO GEILER CAMPOS CERDA

PROJETO VIDA SAUDÁVEL: GRUPOS EDUCATIVOS NA PROMOÇÃO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PARA A PREVENÇÃO DE CÂNCER E DE DOENÇAS CRÔNICAS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde da Família da Universidade Federal de São Paulo para obtenção do título de Especialista em Saúde da Família

Orientação: IEDA CARLA ALMEIDA DOS SANTOS DE SOUZA PASTANA

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

Observamos em nossa prática diária um elevado número de pessoas acometidas por câncer e outras doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças neurodegenerativas, doenças autoimunes, perda de energia, transtornos mentais. O enfrentamento dessas condições envolve uma abordagem multifatorial, e, dentre elas, destaca-se as mudanças nos hábitos alimentares e estilo de vida que inclua a prática de exercícios, e o consumo de água que atenda às necessidades corporais singulares a cada pessoa. Quando não temos uma nutrição adequada teremos um desequilíbrio em todas as áreas do corpo que a longo prazo gera uma carência nutricional que poderá contribuir no aparecimento de doenças crônico-degenerativas como o câncer. Devemos como profissionais da saúde tratar as causas dos problemas de saúde e das doenças e não somente tratar os seus sintomas. Este projeto tem como objetivo implementar ações voltadas à prevenção de câncer e doenças crônicas no processo de trabalho da UBS Vila Eunice, por meio da promoção e formação de grupos educativos para a reeducação alimentar por profissionais da área de saúde.

## **Palavra-chave**

Qualidade de Vida. Promoção da Saúde. Morbidade. Hábitos Alimentares. Hábitos Saudáveis. Exercício Físico. Equipe Multiprofissional. Educação em Saúde. Educação Alimentar e Nutricional. Doença Crônica. Desnutrição. Deficiência de Vitaminas. Conscientização. Carência de Vitaminas. Capacitação

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

A UBS Vila Eunice está localizada no Município de Jandira, que pertence à microrregião de Osasco, na região Metropolitana de São Paulo, localizado na Zona Oeste da Grande São Paulo. Com uma população estimada em 2018 de 123.481 habitantes e a área é de 17,5 quilômetros quadrados, o que resulta em uma densidade demográfica de 6.933,29 habitantes por quilometro quadrado. Atualmente a cidade conta com 1 hospital, 1 pronto socorro, 1 unidade de saúde especializada, 2 farmácias populares e 9 postos de saúde.

A nossa unidade esta composta por 3 equipes de saúde, 3 enfermeiras, 4 técnicas de enfermagem, 3 nutricionistas, 1 psicólogo, 3 médicos, 1 psiquiatra. Temos também 19 Agentes de saúde comunitárias que realizam visitas domiciliares diárias. Também é feito planejamento familiar pelas enfermeiras onde entra o psicólogo, serviço social e o médico. Todos os ACS têm 250 famílias e um total de 750 e em nossa área temos um total de mais ou menos 18000 pessoas cadastradas. Aqui também funciona o CEO, Centro de Especialidades Odontológicas, onde contamos com 11 dentistas, 1 auxiliar de dentista, 2 recepcionistas e 2 estagiários.

Recebemos diariamente uma alta demanda de pacientes, esta necessidade apresentada pela população pode ser analisada como reflexo do atraso no processo de desenvolvimento histórico-estrutural dos setores da educação e da saúde no município de Jandira. Não houve um acompanhamento simultâneo destas áreas com o crescimento da cidade, com isso observa-se que a falta de planejamento e de gestão adequada na área da saúde afetam gravemente a garantia constitucional de saúde para esta população. Podemos mencionar também um aumento no índice de analfabetismo, falta de estruturação e planejamento que não acompanham o crescimento populacional e da cidade. A maioria das famílias que estão cadastradas em nossa unidade possuem baixos recursos socioeconômicos.

Dentre as diversas situações de vulnerabilidade, foi observado durante a minha prática diária, um elevado número de pacientes com pré-disposição a câncer, doenças neurodegenerativas, diabetes, hipertensão, doenças autoimunes e esta incidência só vêm aumentando. Identifiquei que muitos pacientes com queixas de fadiga, falta de energia, dificuldades com a memória, apresentaram melhorara significativa com pequenas mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida, principalmente relacionadas ao aumento de ingestão de vitaminas, exercícios e aumento do consumo de água, tudo isso me motivou muito a ter a ideia de iniciar este projeto de reeducação alimentar e estilo de vida saudável. Depois de varias reuniões com minha equipe em meu ambiente de trabalho pudemos observar todas estas dificuldades em nossa pratica diária e também a melhora dos pacientes e isso nos motivou bastante em iniciar este projeto de saúde.

A elaboração deste projeto tem como objetivos:

Geral: implementar ações voltadas à prevenção de câncer e doenças crônicas no processo de trabalho da UBS Vila Eunice.

Específicos: Implantar grupos educativos de Reeducação Alimentar e realizar capacitação de profissionais de saúde sobre estratégias de prevenção do câncer e doenças crônicas.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

A alimentação não saudável, segundo INCA (2018), é um fator de risco, assim como, a inatividade física, comportamentos sedentários e a obesidade, que podem causar diversos tipos de câncer e doenças crônicas. Estudos demonstram que uma alimentação rica em gordura saturada e pobre em frutas, legumes e verduras aumenta o risco dos cânceres de mama, cólon, próstata e esôfago, já uma alimentação rica em alimentos de alta densidade energética aumenta o risco de ganho de peso e de desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, que são fatores de risco para diversos tipos de câncer (INCA,2018).

Segundo Robbins (2009), as populações que vivem em áreas poluídas, mas que seguem uma dieta e um estilo de vida saudáveis, apresentaram baixa incidência de câncer quando comparado com a população geral. Quanto às recomendações atuais sobre a ingestão hídrica, de acordo com Brasil (2014), sua quantidade deve ser individualizada considerando as características de cada pessoa, uma vez que depende de muitos fatores como: idade, peso, atividade, além de fatores ambientais como clima e temperatura, sendo que o próprio organismo possui mecanismos capazes de regular o balanço hídrico a depender das necessidades do corpo.

De acordo com Anand (2008), Donaldson (2004), Hardy e Tollesbol (2001), de 30% a 40% de todos os cânceres podem ser prevenidos simplesmente com uma mudança na alimentação. Para Fairfield (2002), as vitaminas previnem doenças crônicas em adultos e uma nutrição inadequada proporciona um desequilíbrio em todas as áreas do corpo, que pode levar a uma carência nutricional resultando em doença, e em alguns tipos de câncer observa-se uma disfunção nutricional. No estudo conduzido por Lamm et al (1994), existe um benefício dose dependente, no uso de vitaminas em pacientes com câncer onde se concluiu que houve uma redução em 50% no tumor.

Segundo INCA (2011) comprova-se cientificamente que mudanças nos hábitos alimentares e na prática de atividade física podem influenciar significativamente, reduzindo vários desses fatores de risco na população. Dessa forma, o incentivo para as mudanças no estilo de vida com adoção de hábitos alimentares mais saudáveis precisam ser rotineiramente implementados, como parte das estratégias para a promoção da saúde da população.

## **AÇÕES**

As ações planejadas para o desenvolvimento deste projeto de intervenção ocorrerá por meio das seguintes etapas:

1- Capacitação dos profissionais de saúde que irão participar nos grupos de Reeducação Alimentar e Estilo de Vida Saudável: esta etapa prevê a reunião de toda a equipe para a explicação mais detalhada do projeto e também os pontos mais importantes que serão abordados.

2- Os profissionais que participarão do projeto serão: Médicos, Nutricionistas, Psicólogos, Enfermeiras, Dentistas, ACS e outros colaboradores que irão fazer parte deste projeto e a cada um será dividido o tema e a aula respectiva diariamente e também semanalmente. Determinação das salas e horários em que serão realizados os grupos educativos semanais e o cronogramas das atividades e aulas com os temas relacionados. Faremos um relatório semanal de aulas e grupos ministrados contendo a assistência do número de pessoas que participaram em cada evento.

3- Será realizado um mapeamento detalhado contendo uma relação nominal e quantitativa de pacientes com Diabetes, Hipertensão, Tabagismo, Doenças Neurodegenerativas como Alzheimer, Demência, Parkinson e também Doenças Autoimunes que se encontram em nossa comunidade (UBS Vila Eunice, Jandira-SP)

4- Realizaremos aulas e ações educativas com temas sobre emagrecimento definitivo e saúde integrativa. O convite para as aulas e os temas relacionados será realizado pelas ACS respectivamente de cada área informando cada família e cada paciente e também por cartazes respectivos na UBS. Teremos a informação para os manejos subsequentes de cada grupo bem como referências aos profissionais de saúde respectivos conforme cada caso e conforme seja necessário.

5- Realizaremos reuniões semanais com os profissionais de saúde que estarão participando, onde será relatado o avanço de cada tema e grupo. Teremos discussões dos casos relatados mais importante visando também e tendo como objetivo um manejo mais efetivo dos pacientes e aprendizagem profissional em cada caso.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Com a implantação desse projeto em nossa comunidade, esperamos capacitar os profissionais de saúde e os grupos comunitários, para proporcionar educação em saúde permanente em reeducação alimentar e hábitos saudáveis. Espera-se alcançar o maior número de pessoas que participarão das ações educativas e como resultados um maior conhecimento sobre saúde em geral, contribuindo para a redução substancial no perfil de morbidade e na melhora da prevenção de doenças e de câncer e principalmente na melhora da qualidade de vida da população cadastrada.

## REFERÊNCIAS

ANAND, P.; KUNNUMAKARA, A.B.; SUNDARAM, C. *et al.* Cancer is a Preventable Disease that Requires Major Lifestyle Changes. *Pharm Res.* 25, 2097-2116 (2008).

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2014

DONALDSON, MS. Nutrition and cancer: a review of the evidence for an anti-cancer diet. *Nutr J.* 2004 Oct 20;3:19. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15496224>

FAIRFIELD, KM; FLETCHER, RH. Vitaminas para prevenção de doenças crônicas em adultos: Revisão científica. *JAMA.* 2002; 287 (23): 3116-3126. doi: 10.1001.

HARDY, TM, TOLLEFSBOL TO. Epigenetic diet: impact on the epigenome and cancer. *Epigenomics.* 2011 Aug;3(4):503-18. doi: 10.2217/epi.11.71. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22022340>

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). *Armazém da Saúde: caderno de orientações*. Rio de Janeiro: INCA; 2011, 28p. ISBN: 8573181206.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). *ABC do câncer: abordagens básicas para o controle do câncer*. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva; organização Mario Jorge Sobreira da Silva. 4. ed. rev. atual. Rio de Janeiro. INCA, 2018.

LAMM, DL; RIGGS, DR, SHIVER JS, vanGilder PF, RACH JF, DeHAVEN JI. Megadose vitamins in bladder cancer: a double-blind clinical trial. *J. Urol.* 151 (1), 21 -26, Jan. 1994.

ROBBINS, John. Trad: Casotti, Bruno. *Saudável aos 100 anos: os segredos cientificamente comprovados dos povos mais saudáveis e de vida mais longa do mundo*. Brasil. Editora Fontanar, 2009. ISBN: 9788573029666.