

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO PARANÁ – SEED

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ – UEM

PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL – PDE

OBJETO DE APRENDIZAGEM COLABORATIVA

Professora PDE: Jakeline da Silva Calixto

Professora Orientadora: Nilza C. Buttow

Área: Ciências

Ensino Fundamental – Fase II

Conteúdo estruturante: Organismo

Conteúdo específico: Prevenção de câncer colorretal

Palavras-chaves: Alimentação saudável, detecção precoce, atividade física

## **Investigação Interdisciplinar**

Hoje existe um alerta para a questão do sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes, decorrentes de inúmeros fatores. O meio urbano reduz as possibilidades de passeios de bicicleta, ou mesmo ir para escola de bicicleta, reduzindo a prática regular de atividades, relacionadas ou não com o lazer, contribuindo desta forma para que crianças e adolescentes permaneçam por longos períodos em frente da televisão/ vídeo/computador. Associando-se ao sedentarismo uma alimentação pobre em frutas e verduras, mas com grande consumo de açúcares, gorduras e refrigerantes, sinalizam para o sobrepeso e a obesidade infanto-juvenil. A prática regular de atividade física ajuda crianças e adolescentes a construir e manter ossos saudáveis, desenvolver coordenação de músculos e articulações, a controlar o peso corporal, ajuda a prevenir e controlar sentimentos de ansiedade e depressão. Especificamente com relação a prevenção de câncer colorretal a atividade física regular:

- Reduz o nível de estresse e/ou aumenta a defesa imunológica protegendo o organismo do desenvolvimento desta neoplasia;
- Estimula evacuações fazendo com que substâncias nocivas à mucosa intestinal, permaneçam menor tempo em contato com mesma.

Hábitos saudáveis adquiridos e incentivados na infância poderão ser fatores de prevenção de inúmeras doenças crônicas e degenerativas na idade adulta. Decorre deste fato a importância da prática regular de Educação Física na escola, como prática a ser estimulada e acolhida com grande interesse por parte da comunidade escolar.

## **PROBLEMATIZAÇÃO**

O câncer de intestino é a 4ª neoplasia maligna mais incidente no Brasil. Muitas mortes poderiam ser evitadas. O desenvolvimento do câncer colorretal propicia condições ideais à sua prevenção e detecção precoce. Para prevenção são aconselháveis alimentação saudável e prática regular de atividade física. Com relação à prevenção, o exame de sangue oculto nas fezes é confiável para a detecção de sangramento e não para diagnóstico de câncer gastrointestinal, entretanto pode ser um grande aliado à detecção de pólipos, que em seu estágio evolutivo possui sangramentos, uma vez que se confirma o sangramento e sua causa é desconhecida o exame colonoscópico permitirá que todo o cólon seja visto possibilitando que alterações em sua estrutura sejam identificadas e tratadas.

## **PROBLEMATIZAÇÃO DO TEMA**

O câncer de intestino é a 4ª neoplasia maligna mais incidente no Brasil. A maior incidência de casos ocorre na faixa etária entre 50 e 70 anos, com risco aumentado a partir dos 40 anos. No entanto, muitas mortes poderiam ser evitadas. O desenvolvimento do câncer de intestino propicia condições ideais à sua prevenção e detecção precoce. Para sua prevenção são aconselháveis hábitos saudáveis de alimentação e prática regular de atividade física são fatores ambientais importantes. Com relação à prevenção, o exame de sangue oculto nas fezes é confiável para a detecção de sangramento e não diagnóstico

de câncer gastrointestinal, entretanto pode ser um grande aliado à detecção de pólipos, que em seu estágio evolutivo possui sangramentos, uma vez que se confirma o sangramento e sua causa é desconhecida o exame colonoscópico permitirá que todo o cólon seja visto, possibilitando que alterações em sua estrutura sejam identificadas e tratadas. Metade dos cânceres de intestino grosso são detectados em colonoscopias em que os pacientes não apresentam sintomas que os incomodasse.

## CONTEXTUALIZAÇÃO

O desenvolvimento do câncer de intestino propicia condições ideais à sua prevenção e detecção precoce, no dia 14 de março de 2007, o **INCA** – Instituto Nacional de Câncer, inaugurou a área **Alimentação, Nutrição e Câncer**, sendo um dos principais objetivos aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes na população, considerados alimentos protetores contra vários tipos de cânceres.

O câncer de intestino é a quarta causa mais comum de câncer no mundo e a segunda em países desenvolvidos. E o quinto câncer diagnosticado no Brasil e o segundo na região sudeste. O surgimento do câncer de intestino é complexo envolvendo componentes genéticos e ambientais, entenda-se por componentes ambientais fatores ligados ao comportamento, ao meio ambiente e a hábitos alimentares. Fatores de risco para o desenvolvimento:

- Idade superior a 50 anos;
- Crônicas Síndromes genéticas;
- FAP ( polipose adenomatosa familiar), responsável por menos de 1% dos casos de câncer colorretal.
- HNPCC ( câncer colorretal hereditário sem polipose);
- Doença inflamatória do intestino ( colite ulcerativa ou doença de Crohn);
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Dietas pobres em frutas, verduras, legumes e rica em gordura animal;
- Alto consumo de carnes vermelhas;
- Consumo de álcool;
- Baixo nível de atividade física.

Com relação aos fatores genéticos são mais difíceis pelo menos no momento de fazermos intervenção, entretanto com os componentes ambientais a facilidade é maior, não que seja fácil mudar comportamentos. Mas construir conhecimentos em crianças e adolescentes para que na idade adulta não venham sofrer com enfermidades que poderiam ter sido evitadas.

## REFERÊNCIAS

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/Falando\\_sobre\\_Cancer\\_de\\_Intestino.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/Falando_sobre_Cancer_de_Intestino.pdf)

<http://www.inca.gov.br/estimativa/2006/versaofinal.pdf>

<http://www.abrapreci.org/indes2htm>

## ATIVIDADE

Questionário aplicado

Sexo:

Idade:

Peso:

Altura:

Marque um X de acordo com situações de seu cotidiano

1) Nas suas atividades diárias:

Você tem que estar sentado para exercer suas atividades.

Você caminha enquanto trabalha.

Você caminha bastante enquanto exerce suas atividades, mas não tem que levar nem carregar coisas pesadas.

Você caminha e move muitas coisas ou sobe e desce escadas.

Sua atividade requer grande esforço físico, como por exemplo: mover ou levantar coisas pesadas ou cortar objetos pesados.

Prática de atividade física

2) Você pratica alguma atividade física, caminhada, academia ou esportes?  Sim  Não

3) Se você pratica, quantos dias da semana?

1 dia

2 dias

3 dias

4 dias

5 dias

6 dias

todos os dias.

4) Quanto tempo em média, você gasta com as atividades físicas a cada vez que você as pratica?

Tabagismo

5) Você já fumou cigarros?

Sim, no passado, mas não atualmente.

Sim, e ainda fumo.

Não

6) Você fica em ambiente fechado com pessoas que fumam cigarros ou similares? Se (sim) em média quantas horas você permanece neste ambiente, por dia?

Consumo de bebida alcoólica

7) Durante os últimos meses com que frequência média você tem ingerido bebida alcoólica?

bebe diariamente.

Bebe de 1 a 3 vezes por semana.

Bebe de 4 a 6 vezes por semana.

Bebe de 1 a 3 vezes por mês.

Menos de 1 vez por mês.

Não bebe.

8) Assinale com um X a opção que se enquadre no seu hábito alimentar:

Alimentos	carnes	frutas	Verduras/legumes	leite/derivados	peixes	refrigerante	doces
Consumo semanal							
Todos os dias							
De 4 a 5 vezes							

De 2 a 3 vezes							
Uma vez							
Nenhuma vez							