

Quadro 1. Conteúdo das oficinas educativas com foco em alimentação saudável e prática de atividade física

OFICINA 1			
Atividade Realizada	Material Utilizado	Descrição das atividades	Tempo (minutos)
Apresentação do Programa	Slides	Perguntas norteadoras – Por que estamos aqui? Por que mudar? Apresentação do Programa	5
Dinâmica 1 – Vamos às compras?	Figuras de alimentos	Exposição de figuras de alimentos, divididos por sessões, como em um supermercado. Participantes são divididas em dois grupos e são orientadas a escolherem os alimentos conforme seus hábitos atuais em relação às compras do mês; Fechamento da dinâmica: Discussão EM GRUPO . Perguntas-chave: Escolha, em grupo, três alimentos que você considere saudável e diga o motivo pelo qual você os considera bom para a saúde; existe algum alimento que você compre com freqüência que você não considera saudável? Por que?	10
Apresentação dos tópicos que serão abordados na Oficina 1	Slides	-	2
Dinâmica 2 – Estilo de vida e câncer (Mitos ou Verdades)	Placas de cartolina nas cores verde e vermelha	Distribuição de placas e orientações sobre a dinâmica. Participantes deverão levantar o lado VERDE caso a afirmativa passada no slide seja uma VERDADE; caso a afirmativa seja um MITO, a participante levantará a placa com a cor VERMELHA. A cada afirmativa, selecionar UMA participante e solicitar que justifique a cor escolhida; AFIRMATIVA 1: Fumar pode causar câncer. - VERDADE Apresentar as informações sobre o fumo e sua relação com o surgimento de diversos tipos de câncer; AFIRMATIVA 2: O consumo de álcool causa câncer. - VERDADE Apresentar as informações sobre o etilismo e sua relação com o surgimento de diversos tipos de câncer; AFIRMATIVA 3: Comer alimentos ricos em calorias e muito salgados (industrializados) pode causar câncer. - VERDADE Expor a relação do consumo de industrializados com o aumento do sobrepeso e obesidade, que é um fator de risco para o surgimento de alguns tipos de câncer; AFIRMATIVA 4: Comer embutidos (salsichas, linguiças, presunto, peito de peru) causa câncer. - VERDADE Expor a relação entre o consumo de embutidos e o surgimento de câncer. Explicar que são reconhecidamente cancerígenos pelos órgãos internacionais e falar também daqueles que são considerados “saudáveis” pela população (peito de peru e <i>blanquet</i>); Expor a relação entre hábitos alimentares inadequados e risco de câncer; AFIRMATIVA 5: Ser sedentário aumenta o risco de desenvolver câncer. – VERDADE Expor a relação entre a inatividade física e o aumento do risco de câncer. Fechamento da dinâmica: reforçar que esses hábitos de vida saudável são importantes não só para indivíduos saudáveis, mas também sobreviventes do câncer.	15

Apresentação do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014)	Slides	<p>Você conhece o Guia Alimentar para a População Brasileira? O que é Alimentação? Falar que a alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, como também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar;</p> <p>Mudanças estão ocorrendo em nossa alimentação – vamos retornar? Falar sobre a mudança do padrão alimentar da população. No passado, alimentos in natura e minimamente processados eram mais consumidos pelas pessoas, porém, atualmente, há a facilidade de acesso a alimentos industrializados, que em geral são prontos para consumo e de fácil preparo;</p> <p>Comida de Verdade – vocês sabem o que é? e Descasque mais e desembale menos. Solicitar a participação de algumas pessoas para que respondam a essa pergunta; Expor o conceito de comida de verdade, exemplificando;</p> <p>Alimentos in natura, minimamente processados e ultraprocessados (CONCEITUAR) Alimentos <i>in natura</i> são obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza; Limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação são exemplos de processos mínimos que transformam alimentos <i>in natura</i> em minimamente processados. Note-se que, como em todo processamento mínimo, não há agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento;</p> <p>Antes de conceituar os alimentos ultraprocessados, falar dos alimentos processados. Alimentos processados são produtos relativamente simples e antigos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento <i>in natura</i> ou minimamente processado; Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento;</p> <p>Do campo a mesa: modificações prejudiciais à saúde Estimular o grupo, solicitando que identifiquem entre as figuras mostradas, os alimentos in natura, minimamente processados ou processados e ultraprocessados;</p> <p>Do campo a mesa: modificações benéficas à saúde Exposição das combinações entre os diferentes grupos alimentares. Retornar conceito de comida de verdade;</p> <p>Apresentação dos grupos alimentares O ato de comer – Coma em ambientes tranqüilos Falar sobre os malefícios de comer distraído e os benefícios da alimentação em ambientes tranqüilos;</p> <p>O ato de comer – Coma com regularidade e atenção Falar sobre a importância de manter horários regulares e de estar atento ao momento de se alimentar;</p> <p>O ato de comer – Coma em companhia Falar sobre a importância de comer em companhia, principalmente no ambiente familiar. A adoção de hábitos saudáveis em grupo tende a ser mais prazeroso e estimulante.</p> <p>Compreensão e superação de obstáculos Expor a importância da leitura de rótulos de alimentos, da organização das compras do mês, do hábito de cozinhar em família e da escolha de ambientes propícios para a alimentação;</p>	20-25
---	--------	--	-------

		Compreensão e superação de obstáculos Leitura de rótulos: estratégias da indústria para induzir ao consumidor a adquirir alimentos industrializados sob a alegação de que são saudáveis (uso de palavras-chave como <i>integral</i> , <i>saudável</i> , <i>rico em vitaminas</i> , etc).	
Exposição de vídeo educativo para reforçar conceitos	Recursos audiovisuais	Apresentação do vídeo: Comida de Verdade 8: Qual é a melhor dieta? Link: https://www.youtube.com/watch?v=8dO81mMzxTQ	7
Definição de metas individuais, entrega do material educativo e do plano alimentar qualitativo	-	Cada paciente deverá escolher UMA meta principal. Cada facilitador desenvolverá esse meta, segundo os tópicos constituintes de uma meta SMART: Meta ; Quando? ; Onde? ; Como? Barreiras? ; Como superá-las? Exemplo: Meta : comer lanches saudáveis; Quando? Dias úteis, quando o retorno do trabalho com fome; Onde? em casa; Como? Lavar frutas e cortar legumes após o jantar, estocando no freezer para o dia seguinte; Barreiras? Esgotamento de suprimentos, esquecimento de preparar frutas e legumes; Como superá-las? Preparar lista de compras com frutas e legumes; Colocar avisos na geladeira.	15

ENCERRAMENTO

OFICINA 2

Atividade Realizada	Material Utilizado	Descrição das atividades	Tempo (minutos)
Apresentação dos tópicos que serão abordados na Oficina 2	Slides	-	2
Reforçando conceitos apresentados na Oficina 1	Slides	Estimular participantes a relembrarem os conceitos abaixo: O que é Alimentação? Alimentos <i>in natura</i> , minimamente processados, processados e ultraprocessados; Comida de verdade e grupos alimentares – pequenas e grandes refeições;	10
Dinâmica: Montagem de prato com os diferentes grupos alimentares	Figuras dos alimentos e de um prato	Participantes são divididas em dois grupos e são orientadas a escolherem os alimentos e montarem um prato de comida, conforme seus hábitos atuais e os conceitos adquiridos na oficina 1. Fechamento da dinâmica: Reflexão sobre possíveis erros na montagem dos pratos e adequação dos mesmos segundo os conceitos de alimentação saudável.	10
Exposição de conceitos	Slides	CONTROLE DE PORÇÕES: Importância do conhecimento da quantidade de alimentos; noções de porcionamento de diferentes alimentos; método prático para porcionar alimentos; noções de medidas caseiras; ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM OCASIÕES ESPECIAIS (abrir um pequeno espaço para relatos das participantes): Falar de alguns pontos específicos: Não pular refeições antes de festas (retomar conceitos como respeito aos horários de se alimentar); aproveitar a companhia das pessoas, dançar, movimentar-se (retomar conceitos mais amplos da alimentação saudável - comer em companhia); escolha de opções leves; não exagerar nas bebidas, alcoólicas ou não; buscar manter uma rotina normal; levar opções saudáveis (reforçar a importância de difundir os conceitos da alimentação saudável para a familiares e amigos); MINDFULNESS E MINDFUL EATING (ATENÇÃO PLENA E COMER COM ATENÇÃO) - Expor, de maneira fácil e prática, os conceitos acima, procurando exemplificar com situações típicas do cotidiano do grupo.	10

MÓDULO COMPORTAMENTO ATIVO

A importância da prática de uma vida ativa. Quais seus benefícios e quais os cuidados devo ter?	Slides	POR QUE ME MANTER ATIVO AO LONGO DO MEU TRATAMENTO? Atividade física: Ajuda na manutenção de suas atividades diárias; efeitos adversos do tratamento; fique atento aos riscos DICAS DE COMO COMEÇAR UM HÁBITO SAUDÁVEL ATIVO: Escolha seu horário de exercício; local adequado; equipamento adequado; motive seus familiares e amigos	15
---	--------	--	----

Módulo prático: dicas de movimento e exercício	-	Exemplificar como padrões simples de movimento e com pouco equipamento podem ser úteis contra o sedentarismo; orientar a execução do movimento; Esclarecer possíveis dúvidas e ajustes necessários.	15
Exposição de vídeo educativo para reforçar conceitos	Recursos audiovisuais	Apresentação do vídeo: Comida de Verdade 7: Como comer bem na rua? Link: https://www.youtube.com/watch?v=HxmVVCI-9q0	6
Definição de novas metas individuais	-	Cada paciente deverá falar, de maneira sucinta, sua experiência e dificuldades para alcançar a meta da oficina anterior; ao final, será escolhida uma nova meta a ser atingida.	15

ENCERRAMENTO

OFICINA 3

Atividade Realizada	Material Utilizado	Descrição das atividades	Tempo (minutos)
Apresentação dos tópicos que serão abordados na Oficina 3	Slides	-	2
Reforçando conceitos sobre alimentação saudável apresentados na Oficina 2	Slides	Retomar conceitos abordados no 2º encontro: tipos de alimentos, controle de porções e atitudes saudáveis que devem ser tomadas em festas e confraternizações (palestrante deverá retomar os conceitos solicitando a participação do grupo)	5
Dinâmica 1 – Alimentos in natura, processados e ultraprocessados, vocês sabem reconhecê-los?	Figuras de alimentos	Serão apresentados rótulos ou figuras de diferentes alimentos. O palestrante deverá incentivar o grupo a classificar esses alimentos em in natura, processados ou ultraprocessados. Sugestão: as figuras de supermercado utilizadas na primeira oficina podem ser utilizadas.	5
Reconhecendo alimentos ultraprocessados	Slides	Expor as principais características que facilitam a identificação dos alimentos ultraprocessados; Apresentação de rótulo e lista de ingredientes (focar principalmente na lista de ingredientes; falar dos primeiros ingredientes da lista – que são os que se apresentam em maior quantidade no produto industrializado);	10
Dinâmica 2 – Quem sou eu? Sou ultraprocessado?	Rótulos de alimentos	Exposição dos rótulos, com leitura dos ingredientes: participantes deverão responder se o alimento exposto é ultraprocessado ou não. Palestrante deverá focar principalmente nos ingredientes com nomes estranhos. Sugestão: solicitar que as participantes leiam em voz alta a lista de ingredientes.	10

MÓDULO COMPORTAMENTO ATIVO

Estratégias para se manter ativo	Slides	Retomar a importância de se manter ativo ao longo do tratamento. Quem conseguiu dar o primeiro passo? Agora a estratégia é não desistir	5
Como buscar motivação para não desistir?	Slides e discussão em grupo	Serão apresentados objetivos comuns e realistas a condição individual. Alguns exemplos serão discutidos como: Gostaria de voltar caminhar até a esquina? Gostaria de emagrecer com saúde? Gostaria de subir um lance de escada antes possível? Gostaria de sair da cama e andar com mais independência?	7
Estratégias para atingir seus objetivos com segurança	Slides e discussão em grupo	Iremos apresentar algumas dicas importantes para que o programa de hábitos saudáveis com movimento seja implementado e seguido. O programa visa motivar o participante com dicas e mudanças de atitudes, como: procure uma atividade prazerosa; seja realista consigo mesmo; veja o progresso, mesmo que pequeno; estabeleça uma data para sua avaliação; motivação: mude de "eu devo" para "eu consigo" praticar uma vida mais saudável conte para seus colegas seu progresso.	10
A importância da segurança ao realizar uma atividade física	Slides e discussão em grupo	Comentar sobre atitudes que elevam a segurança do praticante; Considerações finais sobre possíveis efeitos adversos encontrado nas sessões e como controlá-los.	5

Exposição de vídeo educativo para reforçar conceitos	Recursos audiovisuais	Apresentação do vídeo: Como saber se um alimento é saudável? Link: https://www.youtube.com/watch?v=B3PMNQD_ID8	5
Definição de novas metas individuais	-	Cada paciente deverá falar, de maneira sucinta, sua experiência e dificuldades para alcançar a meta da oficina anterior; ao final, será escolhida uma nova meta a ser atingida.	15

ENCERRAMENTO

OFICINA 4

Atividade Realizada	Material Utilizado	Descrição das atividades	Tempo (minutos)
Apresentação dos tópicos que serão abordados na Oficina 4	Slides	-	2
Reforçando conceitos apresentados na Oficina 3	Slides e discussão em grupo	Relembrando conceitos abordados na 3ª palestra: O que são alimentos ultraprocessados e como reconhece-los? – incentivar participação do grupo; relembrar a importância do consumo de frutas e hortaliças. Incentivar participação do grupo a partir das seguintes perguntas: vocês têm o hábito de consumir frutas, verduras e hortaliças? Quantas vezes?	5
Reforçando conceitos sobre alimentação saudável	Slides	Dicas para comer mais frutas, legumes e verduras: expor os seguintes pontos: criar o hábito de comprar esses alimentos em feiras ou pequenos mercados; escolher frutas, verduras e legumes de época; a importância de ter um prato colorido e de fazer receitas saudáveis, utilizando esses alimentos. Apresentar calendário de frutas e hortaliças das estações.	7
Dinâmica 1 – Jogo de perguntas e respostas	Slides	<p>Pergunta 1 □ O que é melhor: comer uma fruta inteira ou beber suco de fruta? Comer uma fruta inteira: falar da importância da mastigação para prevenir o surgimento do sobrepeso/obesidade;</p> <p>Pergunta 2 □ As frutas em calda ou cristalizadas são consideradas alimentos in natura, processados ou ultraprocessados? Processados (relembra conceito: são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos <i>in natura</i> para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados).</p> <p>Pergunta 3 □ Os legumes e verduras em conserva são considerados alimentos in natura, processados ou ultraprocessados? Processados (relembra conceito: são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos <i>in natura</i> para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados).</p> <p>Pergunta 4 □ Algumas frutas e hortaliças podem estar contaminadas com agrotóxicos. Quando isso acontece, o que é melhor: deixar de comer ou comer assim mesmo? Comer assim mesmo (falar que alimentos orgânicos em geral são mais caros e de difícil acesso, então o ideal é que a pessoa faça escolha por frutas e hortaliças da época – que acabam tendo menor teor de agrotóxicos. Além disso, um bom acesso aos nutrientes desses alimentos é muito importante para a saúde das pessoas).</p> <p>Pergunta 5 □ Ao higienizar frutas e hortaliças, devo utilizar vinagre ou água sanitária? Água sanitária – 1 colher de sopa em 1L de água por 15 minutos. Falar que o vinagre não é capaz de fazer uma desinfecção eficaz desses alimentos, portanto, o melhor é utilizar a água sanitária.</p>	10
Dinâmica 2 – Comparando preços – Qual prato sai mais barato?	Slides e discussão em grupo	Separar pacientes em dois grupos – um deverá montar um prato somente com alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados e o outro somente com alimentos processados e ultraprocessados. Ao final da montagem, o expositor revelará os preços dos alimentos escolhidos e será revelado o custo total daquele prato. Essa dinâmica visa reciclar os conceitos abordados nas oficinas e trazer um momento de reflexão, uma vez que muitas pessoas acreditam que ter uma alimentação saudável pode custar caro.	5

MÓDULO COMPORTAMENTO ATIVO			
Fortalecer a importância da atividade física no tratamento oncológico	Slides e discussão em grupo	Ressaltar os benefícios para saúde e para o câncer de se manter ativo, de forma segura e progressiva. Nessa etapa discutiremos estratégias de como melhorar e consolidar sua rotina de atividade física.	10
Conhece-te a si mesmo	Slides e discussão em grupo	Apresentar ferramentas para monitorar a intensidade do seu esforço. A capacidade de falar, seu ritmo cardíaco e o suor durante a atividade podem ser parâmetros importantes para o controle do seu esforço.	10
Exposição de vídeo educativo para reforçar conceitos	Recursos audiovisuais	Apresentação do vídeo: Comida de Verdade 2: como mudar a alimentação de casa? Link: https://www.youtube.com/watch?v=KveraIMCv_g	5
Metas para a vida	Discussão em grupo	Ouvir a experiência de uma rotina de vida mais ativa, reconhecer os ganhos e planejar novos desafios; Roda de conversa para discutir as dificuldades durante as oficinas, se mudanças já estão ocorrendo ou não e as principais expectativas para o futuro (escolha da meta para a vida por cada participante do grupo).	20
ENCERRAMENTO DO PROGRAMA			