

## **CAPÍTULO 9**

### **CAMINHOS PARA SAÚDE: ESTRATÉGIAS DE CONSCIENTIZAÇÃO NO OUTUBRO ROSA**

**Eduarda Lisboa Vanderley**

Acadêmica de Enfermagem no Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**Laiza Souza Costa**

Acadêmica de Enfermagem no Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**Julia Borges Rossy**

Acadêmica de Enfermagem no Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**Manuela Marques Sena**

Acadêmica de Enfermagem no Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**Julia Maria Lisboa Alves**

Acadêmica de Enfermagem no Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**Déborah Kamilly Evangelista Veras**

Acadêmica de Enfermagem no Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

---

Ao observar o público-alvo do campo de prática no Centro de especialidades médicas CESUPA (Cemec) as consultas ambulatoriais de enfermagem eram majoritariamente de saúde da mulher, com esse fator o foco do trabalho de extensão foi proposto fazer uma ação social no mês de outubro sobre a Prevenção de Câncer de Mama. A idade em média das pacientes é de 30 a 65 anos para acompanhamentos com diversas especialidades médicas na unidade.

Deste modo a escolha do projeto teve o propósito de orientar e ensinar as mulheres que esperavam na sala de espera do Cemec sobre o Outubro rosa ao ver que era um assunto de pouco conhecimento, apresentar uma gincana lúdica a elas seria o ideal para fácil aprendizado e ensinamento do autoexame pois a maioria desconhecia dessa técnica. Focamos em

explicar sobre o que é o câncer de mama, como distinguir sinais e sintomas, como se prevenir e ensinar o manuseio correto do autoexame.

## **.OBJETIVO (S)/ PALAVRAS-CHAVE**

O foco da ação é orientar e instruir o público-alvo como realizar o autoexame, suas prevenções e seus sinais e sintomas.

## **TEORIZAÇÃO**

O câncer de mama é o mais registrado em mulheres no Brasil na faixa etária dos 50 anos, por ser uma doença que causa multiplicação desordenada das células anormais nas mamas se formando um tumor com possibilidade de invadir outros órgãos, como há vários tipos de câncer de mama alguns têm o desenvolvimento precoce e alguns tardios, com a antecedência do diagnóstico o tratamento é mais eficaz (OLIVEIRA, 2019).

Como a prevenção está ligada aos fatores de riscos e fatores hereditários, a prevenção primária se relaciona à promoção à saúde com manutenção de estilo de vida adequado com caminhadas, alimentação saudável, sem excesso de álcool e nicotina e a amamentação pode ser um fator protetor. (SILVA, 2021)

Os sinais e sintomas podem variar de cada mulher, algumas sendo assintomáticas não apresentam sinais da proliferação do câncer. O sintoma mais comum é um nódulo no seio sendo sólido com bordas irregulares, outros sinais são edema na parte da mama, irritações, dores no mamilo e linfonodos aumentados. (GARCIA, 2021)

Para um diagnóstico preciso além de um exame clínico das mamas, podem ser necessários exames de imagem, como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética. (OLIVEIRA, 2021)

Atualmente os tratamentos para o câncer de mama são variados como: cirúrgicos, radioterápicos e quimioterápicos causando efeitos adversos, portanto essas pacientes demandam cuidados particulares por profissionais competentes na área.

Dentre os profissionais de saúde envolvidos no cuidado à mulher com câncer de mama, os enfermeiros são os que mais se destacam, prestando assistência em todas as fases da doença, seja durante o diagnóstico, tratamento ou alta. As intervenções e a prática de enfermagem devem ser realizadas de forma que o paciente seja adequadamente assistido, necessitando de um profissional com conhecimento técnico e científico de sua área de cuidado (FERRARI,2017).

Por ser um crescimento descontrolado das células o autoexame pode ser feito uma vez por mês, todos os meses, nos dias 3 e 5. no dia seguinte à menstruação, quando os seios estão mais soltos e menos doloridos, ou para mulheres que não menstruam mais, em um dia específico. Embora o exame não permita o diagnóstico de câncer, ele ajuda a conhecer melhor o corpo, para que você fique atento a possíveis alterações nas mamas (ANDRADE, 2021).

## **HIPÓTESES DE SOLUÇÃO E APLICAÇÃO À REALIDADE**

A solução proposta pelo grupo era ensinar de forma lúdica e dinâmica sobre o câncer de mama, ressaltando informações específicas de fácil entendimento para o público-alvo absorver elas. Orientá-las com ajuda de flyers e demonstração de como fazer o autoexame e no final fizemos um jogo de perguntas e respostas para averiguar o aprendizado e surpreendentemente a dinâmica foi positiva, todas as mulheres acertaram as perguntas que foram desenvolvidas pela explicação anteriormente mostrando que todas estavam prestando atenção.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ANDRADE, Marília Aquino de; SOUZA, Simone Santos; SANTOS, Erica Souza dos. **A AUTOESTIMA DA MULHER COM CÂNCER DE MAMA: ORIENTAÇÕES DA ENFERMAGEM: UMA REVISÃO**. Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE, Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE: Ibero, ed. V.8 , ano 2022, p. 1416-1426, 30 abr. 2022. Mensal. Acesso em: 28 out. 2022

DANTAS SILVA, R. R.; SANTANA SANTOS, T. .; TENÓRIO RAMOS, W. .; DO SOCORRO CLAUDINO BARREIRO, M. .; BARBOSA MENDES, R. .; ALVES CARTAXO FREITAS , C. K. . **Ações do enfermeiro para prevenção e detecção precoce do câncer de mama. Saúde Coletiva** (Barueri), [S. l.], v. 11, n. 65, p. 6090–6099, 2021. Disponível em: < <https://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1593>> Acesso em: 30 out. 2022.

GESSICA, Santana Garcia. **Papel da enfermagem frente à prevenção do câncer de mama na estratégia da saúde da família..** EBSCO

SERORMATION, Alabama, ed. 12, ano 2022, p. 103-111, 1 out. 2022. Semestral. Acesso em: 30 Out. 2022

OLIVEIRA, Pamela Panas dos Santos. **EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE O AUTOEXAME DAS MAMAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA. ANAIS DA VI MESA REDONDA DE MORTALIDADE MATERNA E II SIMPÓSIO DE ENFERMAGEM**, Londrina: Acervo mais revistas, ano 2019, p. 39-40, 30 set. 2019. Anual. Acesso em: 29 out. 2022

OLIVEIRA, Caio Alexsander Silva. **O PAPEL DA ENFERMAGEM FRENTE AO CÂNCER DE MAMA: PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO. REPOSITÓRIO DE TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO**, São Paulo, Anual. Disponível em: <<http://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/repositoriotcc/article/view/3314/2338>> Acesso em: 30 out. 2022