



MATERIAL EDUCATIVO PARA ORIENTAÇÃO SOBRE O AUTOEXAME DAS MAMAS

NEGRETE, Bruna Barcellos¹; BULEGON, Jovana Simonetti¹; SCHÄFER, Marcos Guilherme¹;
COSER, Janaina².

Palavras-chave: Promoção a saúde. Câncer de mama. Acesso à informação.

INTRODUÇÃO

O câncer de mama é hoje uma doença de extrema importância para saúde pública em nível mundial, motivando ampla discussão em torno de medidas que promovam o seu diagnóstico precoce e a redução da sua morbidade e mortalidade (CUBAS, FELCHNER, 2012).

Neste sentido, o presente trabalho tem o objetivo de relatar uma atividade desenvolvida na disciplina de Patologia do Curso de Biomedicina, que visou o estudo de temas relacionados aos conteúdos teóricos, com o desenvolvimento de um material dinâmico, interativo e autoexplicativo, denominado “modelo patológico”. No trabalho em questão, o tema escolhido foi o autoexame das mamas, tendo em vista que esta é uma técnica indicada para a mulher reconhecer o aspecto normal das suas mamas e estar atenta se surgirem possíveis alterações.

METODOLOGIA

A atividade desenvolvida consistiu de: I) pesquisa bibliográfica, II) elaboração do modelo patológico; III) relato da atividade na forma de resumo expandido.

A pesquisa bibliográfica foi realizada através de artigos para fundamentação teórica do conteúdo, bem como, para embasamento do relato da atividade desenvolvida. Para tanto, procedeu-se a análise textual, temática e interpretativa dos textos selecionados. O modelo patológico foi elaborado a partir da representação, em um cartaz, do passo-a-passo do autoexame, com inserção de figuras autoexplicativas, a partir dos procedimentos descritos na literatura. As imagens para ilustrativas foram retiradas do site internacional de combate ao câncer de mama, <http://breastcancer.org>.

¹ Acadêmicos do curso de Biomedicina da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ): jovanasbulegon@gmail.com; brunanegrete@gmail.com; guilhermeschafer94@gmail.com.

² Docente do curso de Biomedicina da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ) coser@unicruz.edu.br



RESULTADOS E DISCUSSÕES

No Brasil, apenas em 2018, estimam-se aproximadamente 59.700 novos casos de câncer de mama segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), representando 29,5% de novos casos de câncer por ano (BRASIL, 2018). De 1979 a 1999 observou-se um aumento de 69% na taxa bruta de mulheres que vieram a óbito por câncer de mama no país (9,75 óbitos por 100 mil mulheres/ano) (SCLOWITZ *et al*, 2005).

O câncer de mama é considerado de bom prognóstico se diagnosticado e tratado prematuramente. O principal fator que impede o tratamento e cura da doença é estágio avançado em que a mesma é descoberta. Em nosso país, grande parte dos casos é diagnosticado em estágios avançados, cerca de 60% do total. Portanto, o diagnóstico precoce do câncer de mama está ligado diretamente ao acesso à informação das mulheres e a conscientização sobre a realização do autoexame e do exame de mamografia (CUBAS, FELCHNER, 2012).

Partindo do princípio da utilização de métodos mais simples, encontram-se na literatura médica estudos que demonstram a eficácia do autoexame e a recomendação da sua utilização como prática adequada. A realização desse procedimento acaba alcançando maior importância em países onde os recursos para saúde pública são menores e o acesso a métodos diagnósticos apresenta várias barreiras, como é o caso do Brasil (MARINHO *et al*, 2003).

Neste contexto, a utilização de banners para demonstração descritivo e ilustrativo é benéfica, pois possui baixo custo, praticidade, sustentabilidade, permite mobilidade, versatilidade, atrai a atenção, adequando-se conforme a necessidade. Neste caso, com a finalidade de nortear a realização do autoexame, explicando de forma simples e rápida (IMAGEMSCAN, 2017).

Para confecção do cartaz demonstrando o autoexame (Figura), buscamos descrever o passo-a-passo (Tabela) na forma de figuras ilustrativas, para facilitar a compreensão do leitor, bem como para difundir o conhecimento sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama.

Quadro 1 – Descrição dos passos corretos para o auto-exame de mama.

Passo 1	Deve-se deitar e colocar as mãos atrás da cabeça. Com uma mão, deve-se tocar o seio invertido (por exemplo, mão esquerda no seio direito), põem-se os dedos juntos e retos. Exercendo certa pressão, usa-se a ponta dos dedos, com movimentos firmes e circulares, do tamanho de uma moeda. Analisa-se se há presença de nódulos ou alguma alteração no seio. Deve-se verificar todo o tecido, até mesmo na região posterior. É recomendável
---------	--



	repetir o processo, com uma mão para o alto e em pé, no chuveiro, pois a pele está molhada e há maior sensibilidade para percepção de alterações.
Passo 2	Na frente de um espelho, com os ombros retos, coloca-se os braços na cintura e observa-se os seios, sua forma, cor e tamanho. Também é recomendado erguer as mãos para o alto. O aparecimento de alterações, como inchaço, deformidades visíveis (como protuberâncias, erupções cutâneas e mudança na posição do mamilo), coloração (vermelhidão) devem ser comunicados ao médico.

Fonte: breastcancer.org

Figura 1 – Ilustração do banner criado.



Fonte: breastcancer.org

CONCLUSÃO

O governo possui papel importante na redução da mortalidade pelo câncer de mama através de programas de atenção primária a saúde da população, aumentando as chances de cura, tal qual o incentivo a prevenção e a realização de exames de diagnóstico, como o autoexame, diminuindo, assim, os riscos físicos e psicológicos provocados pela doença. Durante estas campanhas, materiais informativos devem ser utilizados junto com ações de educação e promoção em saúde, como por exemplo, cartazes que ilustram o autoexame das mamas.

Visto que investimentos e recursos destinados à saúde da população estão abaixo do necessário, é fundamental auxiliar no diagnóstico precoce de câncer de mama, com o objetivo de diminuir o índice de mortes provocadas pela doença. A prática deve ser realizada regularmente, servindo como alerta à mulher para a procura de um profissional da saúde, que a encaminhará para exames específicos (mamografia, ultrassonografia e biópsia da lesão, por exemplo) em caso de necessidade.



REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). **Tipos de câncer: Mama.** 2018. Disponível em
<http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home+/mama/cancer_mama>

BREASTCANCER.ORG. **How to Do a Breast Self-Exam: The Five Steps.** 2018. Disponível em
<https://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_exam/bse_steps>

CUBAS, M.R.; FELCHNER, P.C.Z. **Análise das fontes de informação sobre os autoexames da mama disponíveis na Internet.** Revista Online Ciência & Saúde Coletiva, v. 17, n. 4, p. 965-970, jan, 2012.

IMAGEMSCAN. **Quais são as vantagens do banner e como usar na comunicação visual.** Julho de 2017. Disponível em:<<http://imagenmcan.com.br/blog/vantagens-do-banner/>>

MARINHO, L. A.B.; COSTA-GURGELA, M.S.; CECATTIA, J.G.; OSIS, M.J.D. **Conhecimento, atitude e prática do autoexame das mamas em centros de saúde.** Rev Saúde Pública, v. 37, n. 5, p. 576-82, fev, 2003.

SCLOWITZ, M.L.; MENEZES, A.M.B.; GIGANTE, D. P.; TESSARO, S. **Condutas na prevenção secundária do câncer de mama e fatores associados.** Rev. Saúde Pública [online], v. 39, n. 3, p. 340-349, nov, 2005.