

**RELATO DE EXPERIÊNCIA / EXPERIENCE REPORT / RELATOS DE EXPERIENCIA****Health education in breast cancer prevention: experience report**

Educação em saúde na prevenção ao câncer de mama: relato de experiência  
Educación en salud en la prevención del cáncer de mama: informe de experiencia

Leticia Sousa Oliveira<sup>1</sup>, Bianca Caroline da Cunha Germano<sup>2</sup>, Dany Geraldo Kramer<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Objective:** describe an experience report about health education on the prevention of breast cancer. **Methodology:** this was a descriptive study of the experience report type, involving approximately 50 women (mothers and teachers) from municipal school communities in the city of Natal / RN. **Results:** Interventions were carried out with dialogued / expository lectures on breast cancer (incidences, risk factors and the prevention of this disease). Then, an anatomical mannequin was used to demonstrate breast self-examination. **Conclusion:** was possible to observe the integration of the women present in the activities, so that they could watch the dialogued / expository lecture, carry out practices on the anatomical mannequin and conversation circles where the participants could clear doubts in these actions, thus favoring the dissemination and awareness of population about the various factors surrounding breast cancer.

**Descriptors:** Breast Cancer. Woman. Health education.

**RESUMO**

**Objetivo:** descrever um relato de experiência acerca da educação em saúde sobre a prevenção do câncer de mama. **Metodologia:** Este foi um estudo descritivo do tipo relato de experiência, envolvendo aproximadamente 50 mulheres (mães e professoras) de comunidades de escola municipal da cidade do Natal /RN. **Resultados:** Realizaram-se intervenções com palestras dialogadas/expositivas sobre câncer de mama (incidências, fatores de risco e a prevenção dessa doença). Na sequência utilizou-se um manequim anatômico para demonstrar o autoexame das mamas. **Conclusão:** foi possível se observar a integração das mulheres presentes nas atividades, de forma que puderam assistir a palestra dialogada/expositiva, realizarem práticas no manequim anatômico e rodas de conversas onde os participantes puderam tirar dúvidas nessas ações, favorecendo assim a divulgação e conscientização da população sobre os diversos fatores que circundam o câncer de mama.

**Descritores:** Câncer de Mama. Mulheres. Educação em saúde.

**RESUMÉN**

**Objetivo:** describir un informe de experiencia sobre educación para la salud en la prevención del cáncer de mama. **Metodología:** estudio descriptivo del tipo de informe de experiencia, en el que participaron aproximadamente 50 mujeres (madres y maestras) de las comunidades escolares municipales de la ciudad de Natal / RN. **Resultados:** las intervenciones se llevaron a cabo con conferencias dialogadas / expositivas sobre el cáncer de mama (incidencias, factores de riesgo y la prevención de esta enfermedad). Luego, se usó un maniquí anatómico para demostrar el autoexamen de los senos. **Conclusión:** fue posible observar la integración de las mujeres presentes en las actividades, para que pudieran ver la conferencia dialogada / expositiva, llevar a cabo prácticas sobre el maniquí anatómico y los círculos de conversación donde los participantes podían aclarar dudas en estas acciones, favoreciendo así la difusión y la conciencia de población sobre los diversos factores que rodean el cáncer de mama.

**Descritores:** Cáncer de mama. Mujeres. Educación en salud.

<sup>1</sup>Discente. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Maternidade Escola Januario Cicco. Petrópolis, Natal-RN, Brasil. E-mail: [leticiasousa777@gmail.com](mailto:leticiasousa777@gmail.com).

<sup>2</sup>Médica. Maternidade Escola Januario Cicco. Petrópolis, Natal-RN, Brasil. E-mail: [bccgermano2@yahoo.com.br](mailto:bccgermano2@yahoo.com.br).

<sup>3</sup>Prof. Dr. Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/UFRN. Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família no Nordeste/UFRN. Santa Cruz-RN, Brasil. [dgkcs@yahoo.com.br](mailto:dgkcs@yahoo.com.br).

## INTRODUÇÃO

O câncer de mama é caracterizado como a principal neoplasia que acomete as mulheres no mundo e no Brasil, sendo estimado pelo Instituto Nacional de Câncer, mais de 59.000 novos casos / ano, como mais de 16.000 mortes anuais. Dentre os fatores de riscos associados a ocorrência desta enfermidade estão: idade (principalmente acima de 50 anos); fatores endócrinos/história reprodutiva (menarca precoce, menopausa tardia); nuliparidade; uso de contraceptivos orais; fatores comportamentais/ambientais (ingesta de bebida alcoólica, sobrepeso, sedentarismo, tabagismo e exposição à radiação ionizante) e fatores genéticos/hereditários<sup>(1,2,3)</sup>.

O custo do tratamento desta neoplasia é estimada em U\$ 20.000 / caso, levando-se a um custo global de U\$ 1.18 bilhões, para os novos casos, representando um grande desfalque na saúde pública, já precária de investimentos. Além disso, os custos indiretos, como perda de produtividade e despesas com cuidadores, não são precificados, entretanto, em alguns países, este valor refere-se a 60% do custo supracitado, ao longo de todo tratamento<sup>(4,5)</sup>.

O câncer de mama apresenta ainda, as complicações físicas, decorrentes da patologia e/ou procedimentos terapêuticos realizados, que se incluem retiradas da mama, infecção e necrose de pele, cicatrizes, limitações de movimentos, dores e alterações sensoriais, lesões neurológicas e fraquezas musculares<sup>(5,6)</sup>.

Do ponto de vista psicossocial, as dores, incertezas de resposta ao tratamento e possíveis mutilações, além das mudanças na vida social e familiar, acarretam em grande sofrimento, ao paciente, familiares e amigos, podendo levar a quadros de ansiedade, insônia e depressão, de forma que intervenções terapêuticas neste contexto, passam a ser requeridas<sup>(2,7)</sup>.

Portanto, em decorrência de todos estes fatores, se torna importante a intensificação da divulgação de informações sobre esta temática junto a população, de forma que, mudanças de hábitos de vida, a prática do autoexame e buscas de exames de rotina, possam contribuir na transformação do panorama atual<sup>(8,9)</sup>. Principalmente, em regiões socialmente desfavorecidas das cidades brasileiras, nas quais as mulheres têm baixo conhecimento sobre medidas preventivas e a dificuldade de acesso aos serviços de rastreamento<sup>(4,10)</sup>.

Uma ferramenta importante nesse processo é a Educação em Saúde, que se apresenta como uma estratégia educacional para promoção da saúde e prevenção de doenças<sup>(11)</sup>. Assim, orientações sobre o Auto Exame de Mama (AEM) e adoção de hábitos saudáveis de vida poderão contribuir com a redução da incidência, a mortalidade e as repercussões físicas, psíquicas e sociais causadas pelo câncer de mama<sup>(12,13)</sup>. Desta forma, o presente estudo teve por objetivo descrever um relato de experiência acerca da educação em saúde sobre a prevenção do câncer de mama.

## METODOLOGIA

O estudo caracterizou-se como um estudo descritivo do tipo relato de experiência, de um projeto de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), tendo como público alvo mulheres (mães e professoras) associadas a comunidades de escola municipal da cidade do Natal/RN.

As atividades realizadas ocorreram em quatro momentos: 1. Palestra abordando os conceitos iniciais sobre câncer de mama, incidências, os fatores de risco desencadeantes, os hábitos de vida que podem levar a prevenção dessa doença; assim como foi apresentado os sinais e sintomas clínicos que a população deve estar atenta; 2. Demonstração no manequim anatômico (figura 01) como a mulher poderia realizar o autoexame das mamas a procura de sinais e sintomas relacionados ao câncer de mama; 3. Roda de conversa em que as mulheres no local puderam dar seus depoimentos, bem como tirarem suas dúvidas. 4. Entrega de brindes para todas as mulheres presentes.

**Figura 1: Manequim anatômico utilizado nas atividades práticas**



A escolha da escola para ocorrer a intervenção teve como critério a disponibilidade do local em se mobilizar junto com o grupo universitário de referência do Estado do Rio Grande do Norte/RN para realizar a ação, bem como uma possível fragilidade social da comunidade no tocante as informações de prevenção do câncer de mama, relatada pela direção escolar, também foi levada em consideração. Dessa forma, as mães dos alunos desse centro educacional e de um grupo de mulheres (“Mulheres Guerreiras”) que já passaram/estão passando pelo tratamento de câncer de mama foram convidadas por meio de cartilhas feitas pela própria escola para estarem presentes no dia da ação.

A intervenção foi realizada para um total de 50 mulheres adultas jovens da comunidade, englobando o corpo docente da escola e servidores da Secretária da Educação do município. A palestra, realizada pela discente do grupo universitário, durou aproximadamente 25 minutos, tendo como fundamentação teórica as recomendações da plataforma e das Diretrizes do Ministério da Saúde<sup>(14-15)</sup>.

O manequim de tórax feminino usado na intervenção foi confeccionado pelo laboratório de habilidades médicas da universidade de referência do Estado, exclusivamente para exames de mama, com material sintético com aspecto de pele humana e nódulos palpáveis nos seios do manequim. O boneco

foi colocado no mesmo ambiente que estava ocorrendo a palestra (Figura 02); a decoração foi realizada pela própria escola com flores, bonecas, uma cortina figurativa, lembrancinhas e doces para atraírem o público.

**Figura 2: Ambiente onde foi realizada a palestra**



Ao término da palestra, a roda de conversa foi conduzida pela direção da escola e iniciada pelo grupo convidado (“Mulheres guerreiras”) para relatar as experiências do enfrentamento do câncer de mama. Em seguida, o público alvo tiraram suas dúvidas com o grupo e com a palestrante, bem como se incentivaram a dar seus próprios depoimentos. Após esses momentos, a intervenção se encerrou com a entrega de brindes.

Em frente a esse ambiente ficavam as mulheres no formato de círculo (Figura 03) com intuito de realizar uma roda de conversa com metodologia ativa após a palestra.

**Figura 03: Ambiente onde se encontrava o público alvo**



Vale ressaltar que por se tratar de um relato de experiência, o estudo não foi submetido ao comitê de ética, contudo toda a ação foi concedida e autorizada. Além disso, esse relato de experiência foi descrito pela ótica da discente universitária de referência do Estado que realizou a ação junto com a diretoria da escola.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades de educação em saúde sobre a prevenção do câncer de mama foram realizadas ao longo do mês de outubro, em que ocorre o programa nacional “Outubro rosa”, junto a mulheres associadas a comunidades escolares da cidade do Natal / RN, tendo um total de aproximadamente 50 mulheres

presentes além dos servidores da Secretária da Educação do município e o corpo docente da escola. No primeiro momento foram realizadas palestras (Figura 04) abordando a temática do câncer de mama, com oportunidade de a comunidade retirar dúvidas ao longo da apresentação.

**Figura 4: Atividade inicial de palestras sobre o câncer de mama**



Esse primeiro momento teve como intuito conscientizar e informar as mulheres presentes no tocante ao câncer de mama. A princípio, de forma clara e com uma linguagem acessível a todos, foi apontado dados estatísticos com o objetivo de demonstrar que essa patologia é a mais frequente entre as pessoas do sexo feminino. Observou-se diante disso que muitas mulheres ficaram surpresas com essas informações, principalmente ao abordar a estatística de câncer de mama em homens, em que muitas não tinham esse conhecimento. Além disso, fatores de risco, prevenção, diagnóstico e tratamento foram discutidos. Algumas mulheres durante a palestra interrompiam para retirar suas próprias dúvidas, essencialmente quando o assunto foi sobre diagnóstico em que muitas não tinham a compreensão clara sobre qual exame a ser feito

periodicamente e o tempo em anos para realizá-lo, como também a faixa etária para efetuar o rastreamento.

No segundo momento, foram realizadas demonstrações de como realizar a autopalpação/observação das mamas com auxílio do manequim anatômico (Figura 05) a procura de sinais e sintomas relacionados ao câncer de mama, dentre os quais: nódulos, pele da mama avermelhada, alteração e saída de líquido do mamilo e nódulos na axila. A indicação é que a mulher faça a autopalpação das mamas sempre que se sentir confortável para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), não tendo nenhuma recomendação de técnica específica, enaltecendo a descoberta aleatória de pequenas modificações mamárias<sup>(14)</sup>.

**Figura 5: Demonstração prática da autopalpação da mama em manequim anatômico.**



Esse segundo momento teve como finalidade colocar em prática as observações que as mulheres devem ter em suas mamas. Dessa forma, para estimular a participação do público, a palestrante convidou-as para realizar a palpação no manequim anatômico. Esse espaço possibilitou a retirada de dúvidas sobre a autopalpação, assim como proporcionou o aprendizado sobre os locais que podem aparecer os nódulos, tendo em vista que o boneco anatômico possui tumefações propositais para serem reconhecidas. Com isso, tal momento foi bastante descontraído e rico para o aprendizado das mulheres no que tange seu autoconhecimento de suas próprias mamas.

O terceiro momento foi organizado para que as mulheres no local pudessem retirar suas dúvidas, bem como relatar sua experiência com o câncer de mama. Tal espaço durou aproximadamente 30 minutos e permitiu que as mulheres do grupo “Guerreiras” dessem seu depoimento em forma de uma roda de conversa com o público. Em paralelo a essa ocasião, outras mulheres que estavam apenas como ouvintes se mobilizaram e se inspiraram para falar sobre suas experiências junto com o grupo “Guerreiras”. Esse momento foi bastante emocionante no qual possibilitou uma maior participação do público e fez com que fluísse sentimentos de solidariedade com as mulheres que venceram/estão vencendo o câncer de mama. Por fim, essa intervenção se encerrou com a entrega de brindes para todas presentes.

Percebe-se que intervenções como essas são imprescindíveis para a população. Tais momentos além de proporcionar a educação em saúde, viabiliza

uma maior integração troca de conhecimento entre a própria comunidade. Essa intervenção recebeu destaque no portal de notícias do município (<https://parnamirim.rn.gov.br/news/tem.jsp?p=10409>).

O câncer de mama está entre as principais neoplasias incidentes entre mulheres no Brasil, principalmente a partir dos 40 anos, na qual são estimados 59.000 casos novos a cada ano. Decorrentes desta patologia surgem os custos com o tratamento, U\$ 20.000 / caso; as complicações físicas (infecções, alterações sensoriais/neurológicas, limitações de movimentos e dores) e psicossociais (sofrimento pessoal e familiar; ansiedade; insônia e depressão)<sup>(2,6)</sup>.

Diante deste panorama é importante se realizarem ações de educação em saúde que possam estimular a participação da população por meio de rodas de conversas, palestras educativas e demonstrações práticas da autopalpação de mama. Isto se faz importante para que as mulheres possam ser sensibilizadas quanto a importância da adoção de hábitos saudáveis, como: praticar [atividade física](#), alimentar-se de forma [saudável](#), manter o [peso corporal](#) adequado, evitar o consumo de [bebidas alcoólicas](#), [amamentar](#), evitar uso de hormônios sintéticos - anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal<sup>(9,16)</sup>.

Estes itens se fazem importante pois, reduzem os riscos do surgimento deste tipo de câncer em até 30%; além disso, são explanadas a importância da busca por exames de rotina como a mamografia, e a prática da autopalpação, como

medidas de rastreamento precoce de sinais de surgimento do deste câncer<sup>(17)</sup>. Em estudo feito por Oliveira e colaboradores, no ano de 2017, em Unidades Básicas de Saúde (UBS) em Teresina-Piauí, com um total de 80 mulheres, apontou através do questionamento feito que 50% das entrevistadas afirmaram não fazer a autopalpação, das que realizavam apenas 30% faziam raramente e destas 21,8% mulheres não faziam por desconhecimento acerca da sua importância<sup>(18)</sup>. Com isso, intervenção como essa ajudam e conscientizam as pessoas no tocante ao modo de vida e importância sobre a autopalpação e o rastreamento precoce, com o intuito de diminuir o risco de câncer de mama.

Assim, foi possível se observar a integração das mulheres presentes nas atividades, de forma que puderam assistir palestras, realizarem práticas no manequim anatômico e tirarem dúvidas por meio da roda de conversa, favorecendo assim a divulgação e conscientização da população sobre os diversos fatores que circundam o câncer de mama.

Vale salientar também que devido ao centro educacional ter acolhido este projeto de extensão universitário, as limitações foram mínimas, exceto a dificuldade para convidar a maior quantidade possível de mulheres na comunidade.

Dessa maneira, intervenções como essa são de suma importância para a promoção da saúde, prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama, contagiando centros educacionais, universidade e comunidade para atuarem na educação em saúde. Tal como essa ação, outras similares devem acontecer futuramente, ampliando os âmbitos de desenvolvimento, como unidades básicas de saúde (UBS) e praça pública, atrelado a um projeto de pesquisa dentro da comunidade, em parceria com a secretária de educação do município, para prevenção e detecção precoce do câncer de mama, a exemplo do estudo da Universidade Pública do Estado do Piauí realizado em UBS<sup>(18)</sup>.

A educação em saúde é de suma importância para a sociedade compreender e buscar uma melhor qualidade de vida, além de estimular a prevenção primária e a determinação de aderir às propostas de detecção precoce<sup>(2,10,18)</sup>.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que as ações de educação em saúde apresentam-se como ferramentas importantes para o aumento da conscientização do público sobre o câncer de mama, de forma que contribuam para estimular comportamentos de vida mais saudáveis, reduzindo-se os riscos de surgimento desta neoplasia. Além disso, possibilita a explanação sobre a importância da busca por exames de rotina e prática da autopalpação de mama, de forma que a detecção precoce possa ser possibilitada, mitigando-se as problemáticas econômicas, físicas e psicossociais associados a este câncer de mama. Permitindo desta forma maior qualidade de vida às mulheres.

## REFERÊNCIAS

1. Bushatsky M, Cabral LR, Cabral JL, Barros MBSC. Educação em saúde: uma estratégia de intervenção frente ao câncer de mama. *Cienc Cuid Saude* Jan/Mar; 14(1): 2015 870-8. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/ciencucuidsaude.v14i1.23259>
2. Nian H, Fan C, Zheng C, Gu Y. Impact of evidence-based care together with extended care on the psychological status of breast cancer patients. *Int J Clin Exp Med*;11(12): 2018 13689-96. Disponível em: <http://www.ijcem.com/files/ijcem0079270.pdf>
3. Oliveira DAL. Educação em saúde no autocuidado contra o câncer de mama. *Rev. Enferm. Atual In Derme*. 2019;87(25) Supl. <https://doi.org/10.31011/reaid-2019-v.87-n.25-art.223>
4. Mattos M, Silva KL, Kolln WM. Fatores que influenciam ações educativas sobre câncer de mama na Estratégia de Saúde da Família Espaço Para A Saúde - Revista De Saúde Pública Do Paraná 2016; 17(1):40-8. Disponível em: <http://espacoparasauade.fpp.edu.br/index.php/espacosaude/article/view/368/pdf>
5. Koehler LA, Haddad TC, Hunter DW, Tuttle TM. Axillary web syndrome following breast cancer surgery: symptoms, complications, and management strategies. *Breast Cancer (Dove Med Press)*. 2019; 11: 13-19. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/bcct.s146635>
6. Kapila A, Chaplin P, Herd A, Knife N. Can reflexology help in managing physical and psychological symptoms in breast cancer patients?. *European Journal of Surgical Oncology* 44 2018.862e918. Disponível em: <https://www.ejso.com/>
7. Lyrarki E, Malliarou M, Bamidis P, Sarafis P. Depression, Anxiety and Quality of Life of Women with Breast Cancer. *IRJO*, 2018; 1(1):1-12.
8. Merten JL, Parker A, Williams A, King JL. Cancer risk factor, knowledge among young adults. *Journal of Cancer Education*, 2017;32:4. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13187-016-1093-3>
9. Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Systematic Review* 2017;1(1):CD010802. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd010802.pub2>
10. Silva RM, Meol DC, Barbosa SEB, Silva JMO. Educação em saúde para prevenção do câncer de mama no município de Piri-piri-PI: atuação do pet-saúde. *R. Epidemiol. Control. Infec.* 2015; 5(4):203-5. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17058/reci.v5i4.5458>
11. Simmons RS, Cosgrove SC, Romney MC, Plumb J D. Health Literacy: Cancer Prevention Strategies for Early Adults. *Am J Prev Med*. 2017;53(3S1):S73-S77. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.03.016>
12. Souza MGG, Santos I, Silva LA. Educação em saúde e ações de autocuidado como determinantes para prevenção e controle do câncer *Rev. Pesqui.*

(Univ. Fed. Estado Rio J., Online). 2015; 7(4):3274-91. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2015.v7i4.3274-3291>

13. Sun Y, Zhao Z, Yang Z, Xu F. Risk Factors and Preventions of Breast Cancer. *Int J Biol Sci.* 2017; 13(11): 1387-97. Disponível em: <https://doi.org/10.7150/ijbs.21635>

14. Ministério da saúde (BR). Câncer de mama - versão para Profissionais de Saúde. 2019. [Acesso em: 26 maio 2020]. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama/profissional-de-saude>.

15. Ministério Da Saúde (BR). Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. N° 160/2015: Diretrizes para a Detecção Precoce do Câncer de Mama no Brasil. Coordenação de Prevenção e Vigilância. 2015-171p. Rio de Janeiro. [Acesso em: 26 maio 2020]. Disponível em: [http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/Deteccao\\_precoce\\_CANCER\\_MAMA\\_INCA.pdf](http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/Deteccao_precoce_CANCER_MAMA_INCA.pdf).

16. Berger S, Huang C, Rubin C. The Role of Community Education in Increasing Knowledge of Breast Health and Cancer: Findings from the Asian Breast Cancer Project in Boston, Massachusetts. *J Cancer Educ.* 2017; 32(1):15-23. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13187-015-0911-3>

17. Mohsenipouya H, Naghibi S, Shojaizadeh D, Montaseri A. Use of the Health Education Campaign (HEC) in the Field of Breast Cancer Screening in the North of Iran. *HEHP.* 2019;7(1):21-5. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.29252/HEHP.7.1.21>

18. Oliveira VAS, Vilarinho MLCM, Milanez LS. Caracterização de mulheres com risco do câncer de mama na Atenção Primária à Saúde. *Rev Enferm UFPI.* 2018 Jan-Mar;7(1):38-43. Disponível em: <https://doi.org/10.26694/2238-7234.7138-43>

**Sources of funding:** No

**Conflict of interest:** No

**Date of first submission:** 2020/05/12

**Accepted:** 2020/06/23

**Publishing:**

**Corresponding Address**

Dany Geraldo Kramer.

Endereço: Av. Rio Branco, S/N, Santa Cruz/RN.

E-mail: [dgkcs@yahoo.com.br](mailto:dgkcs@yahoo.com.br).

Telefone: (84) 3291-2411.

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/UFRN.  
Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família no Nordeste/UFRN.

**Como citar este artigo (Vancouver):**

Oliveira LS, Germano BCC, Kramer DG. Educação em saúde na prevenção ao câncer de mama: relato de experiência. *Rev Enferm UFPI* [Internet] 2020 [acesso em: dia mês abreviado ano];9:e9742. Doi: <https://doi.org/10.26694/reufpi.v9i0.9742>

