

## **AUTOEXAME DAS MAMAS, CONHECER PARA CUIDAR: UM RELATO DE EXPERIENCIA.**

RODRIGUES, Elaine Duarte<sup>1</sup>

SILVA, Camila Augusta<sup>2</sup>

MONTEIRO, Akemi Iwata<sup>3</sup>

LIMA, Jucimar França Vilar<sup>4</sup>

SOARES, Erica Zurana Pereira Santos<sup>5</sup>

**INTRODUÇÃO:** o câncer de mama é o segundo tipo mais frequente no mundo, e o mais corriqueiro entre as mulheres, com incidência rápida e progressiva após os 35 anos de idade. De acordo com o INCA os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama são: historia familiar, principalmente se parentes de primeiro grau foram acometidas antes dos 50 anos de idade; menarca precoce e menopausa tardia; idade; gravidez após os 30 anos e nuliparidade, além da ingestão regular de álcool e exposição a radiações ionizantes antes dos 35 anos. A mortalidade por câncer de mama no Brasil continua elevada, e tal fato pode estar associado ao diagnóstico em estádios avançados. Estudos apontam que a eficácia da detecção precoce do câncer de mama depende da realização periódica do exame clínico das mamas, realizado por profissional capacitado, a mamografia e o autoexame das mamas, quando associado a outras medidas preventivas. Todavia, apesar de não possuir êxito no diagnóstico quando usado de maneira isolada, o autoexame das mamas revela-se como um procedimento crucial no que se refere à conscientização das mulheres sobre a prevenção do câncer e conhecimento do próprio corpo. **OBJETIVO:** este estudo tem como objetivo expor a vivência de discentes do curso de enfermagem numa ação de extensão. **METODOLOGIA:** estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido por discentes do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte participantes do projeto de extensão “Criança 2000: promovendo saúde, educação e cidadania.” A ação ocorreu em quinze municípios do estado do Rio Grande do Norte no período de maio a novembro de 2012 e teve como público alvo homens e mulheres sem restrição de faixa etária. Os discentes realizaram palestras que versavam sobre a estrutura e funcionamento da mama, fatores de risco para o desenvolvimento desse tipo de câncer, alterações mais frequentes que merecem destaque na observação, reconhecimento de alterações em mamas artificiais, passo a passo do autoexame e a importância de conhecer o funcionamento do próprio corpo. Além disso, num segundo momento, foi realizado o exame clínico das mamas em todos os participantes. **RESULTADOS:** Após a realização das ações foi identificado nível de informação deficiente

---

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º período do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Enfermagem. E-mail: [elaine7enfermagem@yahoo.com.br](mailto:elaine7enfermagem@yahoo.com.br).

<sup>2</sup> Enfermeira. Mestranda do programa de pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

<sup>3</sup> Enfermeira. Professora Doutora em Enfermagem. Professor associado III da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

<sup>4</sup> Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Professora Adjunta IV do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). E-mail: [Jucimarvilar@yahoo.com.br](mailto:Jucimarvilar@yahoo.com.br)

<sup>5</sup> Acadêmica do 8º período do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Enfermagem

no que tange o assunto abordado, porém interesse nas orientações oferecidas. As mulheres se mostravam colaborativas, participativas e solícitas, demonstrando-se satisfeitas em adquirir propriedade de conhecimento sobre o próprio corpo. Observou-se também resistência para realização do exame clínico das mamas, principalmente por parte da população idosa, que demonstravam medo e insegurança por meio de expressões faciais, gestos de negação e relato verbal. A maior parte do público feminino relatou que nunca haviam realizado o autoexame das mamas nem o profissional de saúde realizava o exame clínico em consultas, seja médica ou para realização do exame Papanicolaou. As participantes mostravam-se surpresas diante de algumas informações, principalmente quanto à cura da doença caso seja realizado o diagnóstico precoce e o fato de mulheres jovens e homens também desenvolver o câncer de mama. Quanto ao público masculino, estes não estiveram presentes em nenhuma apresentação, o que evidencia a provável resistência ao cuidado da saúde, fator cultural que vem arraigado com o agir da sociedade. Estudos demonstram que a sociedade pouco conhece da existência do câncer de mama masculino, percebendo que esta doença atinge apenas o gênero feminino. Nesse sentido, é importante ressaltar que a prevenção à saúde é uma atividade essencial, a qual conta com a participação do enfermeiro para sua concretização. Além de cuidar e coordenar, é de competência do enfermeiro a educação em saúde e a associação dessas atividades proporciona uma assistência integral no âmbito individual e coletivo. A experiência oportunizou desenvolver ações de assistência e educação para a saúde, posto que o conhecimento sobre o corpo humano pôde ser contemplado. Nesse sentido, elencamos a importância da realização do autoexame das mamas como forma de prevenção secundária, conhecimento do próprio corpo, e detecção de possíveis alterações. É válido ressaltar que o autoexame não deve ser preconizado como medida isolada de diagnóstico precoce, todavia consente que o indivíduo seja conhecedor de seu corpo. **CONCLUSÃO:** Esta experiência sensibilizou os discentes frente à necessidade de ações voltadas a promoção e prevenção da saúde com ênfase na população com carência de recursos para obtê-las, e também foi capaz de proporcionar a aquisição de autonomia para realização de ações que competem ao enfermeiro como as do âmbito educativo, as quais alertam a população sobre práticas de autocuidado. Tendo em vista o conceito de educação em saúde como a participação de uma determinada população no processo de sua vida cotidiana e não apenas naqueles grupos que possui risco de adoecer, ressalta-se a importância de atingir o público masculino para obtenção de cuidados em saúde, sensibilizando-os para o reconhecimento de suas condições de saúde. **CONTRIBUIÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** Nota-se, por conseguinte, que o enfermeiro detém papel indispensável no desenvolvimento de estratégias para a educação em saúde, fornecendo subsídios à população de forma que escolham e conheçam as alternativas disponíveis para o cuidado de si, tornando-os protagonistas de sua saúde. Além disso, é relevante a realização do exame das mamas das mulheres quando estas forem à unidade realizar o exame Papanicolaou, procedimento designado ao enfermeiro nas Unidades Básicas de Saúde, estimulando-as a realizar o autoexame e dialogando quanto à necessidade de conhecer a si mesmo para contribuir com a promoção da saúde e prevenção de doenças.

**DESCRITORES:** Enfermagem. Autocuidado. Educação em Saúde.

**ÁREA TEMÁTICA:** 8. Políticas e Práticas de Educação e Enfermagem.

## REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde (Brasil). Tipos de câncer [internet]. [acesso em 25 mar 2013].

Disponível em: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/mama>.

Ministério da Saúde (Brasil). Detecção precoce do câncer de mama [Internet]. [acesso em 26 mar 2013]. Disponível em: [http://www.inca.gov.br/conteudo\\_view.asp?id=1932](http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=1932).

Carrara S, Russo JA, Faro L. A política de atenção à saúde do homem no Brasil: os paradoxos da medicalização do corpo masculino. *Physis* 2009; 19(3):659-678.

Brito LMO, Chein MBC, Brito LGO, Amorim AMM, Marana HRC. Conhecimento, prática e atitude sobre o autoexame das mamas de mulheres de uma cidade do Nordeste do Brasil. *Rev Bras Ginecol Obst* 2010; 32(5):241-246.

Leme LHS, Souza GA. Câncer de mama em homens: aspectos epidemiológicos, clínicos e terapêuticos. *Rev ciên méd* 2006 set/out; 15(5):391-398.