

Universidade Federal de São Paulo

Curso de Especialização em Saúde da Família

ORIENTAÇÃO SOBRE O AUTOEXAME DE MAMA

Autor: Maikel Matos Garces
Orientadora: Meiry Fernanda Pinto Okuno

São Paulo
2015

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. OBJETIVO.....	5
2.1. Objetivo Geral.....	5
2.1. Objetivo Específico.....	5
3. METODOLOGIA	6
3.1. Cenário da Intervenção	6
3.2. Sujeito da Intervenção.....	6
3.3. Estratégias e Ações.....	6
3.4. Avaliação e Monitoramento	6
4. RESULTADOS ESPERADOS.....	7
5. CRONOGRAMA.....	8
6. REFERÊNCIAS	9

1-Introdução

A Organização Mundial da Saúde estima que, por ano, ocorram mais de 1.050.000 casos novos de câncer de mama em todo o mundo, o que o torna o câncer mais comum entre as mulheres. No Brasil, não tem sido diferente. Informações processadas pelos Registros de Câncer de Base Populacional, disponíveis para 16 cidades brasileiras, mostram que na década de 90, este foi o câncer mais frequente no país. As maiores taxas de incidência foram observadas em São Paulo, no Distrito Federal e em Porto Alegre¹.

Além disso, o câncer de mama constitui-se na primeira causa de morte, por câncer, entre as mulheres, registrando-se uma variação percentual relativa de mais de 80 % em pouco mais de duas décadas: a taxa de mortalidade padronizada por idade, por 100.000 mulheres, aumentou de 5,77 em 1979, para 9,74 em 2000¹.

O câncer de mama é uma doença que não pode ser evitada, porém o conhecimento da existência de fatores de risco associado a ela pode facilitar a detecção precoce e contribuir no rastreamento da patologia. Existem vários fatores de risco para o câncer de mama, apesar de sua etiologia ainda ser desconhecida².

Existem certos fatores de risco que podem aumentar as chances do desenvolvimento do câncer de mama, entre estes estão: a idade acima de 40 anos, a primeira menstruação em idade precoce (menarca precoce, até 11 anos), menopausa tardia (mais de 55 anos), ter o primeiro filho no final da vida (após 35 anos), não ter filhos, não amamentar, história pessoal de câncer de mama ou de outras doenças de mama não cancerosas (displasia mamária, trauma, fibroadenoma de mama, operações anteriores), ter histórico familiar de câncer de mama (mãe, irmã e filha), estar acima do peso (aumenta o risco de câncer de mama após a menopausa), o uso prolongado de terapia de reposição hormonal (uma combinação de estrogênio e progesterona), ingerir álcool, não fazer exercícios regularmente, consumo prolongado de antidepressivos como a imipramina, desipramina, amitriptilina, reserpina, diazepam, entre outros^{3,4}.

No Brasil houve um aumento do risco para a doença e morte ao longo do tempo, especialmente nas faixas etárias com menos de 50 anos. No final de 2014, o grupo mais atingido foi o com idade entre 40-49 anos. É importante ressaltar que cada mulher com a revisão periódica de suas mamas pode detectar qualquer anormalidade existente e com isso as chances de cura são maiores⁵. Também há outros meios de investigação utilizados, tais como tomografia computadorizada, xeromamografia, termografia, diafonoscopia, ressonância magnética nuclear⁶.

A educação em saúde como um processo de comunicação interpessoal é direcionada para fornecer as informações necessárias para uma análise crítica

dos problemas de saúde e para manter indivíduos e grupos sociais nas decisões comportamentais que têm efeitos diretos ou indiretos sobre sua saúde⁷.

A OMS, em sua declaração de Alma-Ata, diz que a melhoria do estado de saúde da população é determinado pela prevenção e promoção e uma utilização mais racional dos avanços tecnológicos. A mudança na estratégia a ser seguida pelos serviços de saúde assenta em três objetivos fundamentais: ser acessível e aceitável para toda a saúde da população, reduzir a condições insalubres, promover condições de vida capazes de conduzir a um estado de saúde^{8,9}.

Existem diferentes modelos de intervenção comunitária resultantes em termos de mudanças de pensamento, a realidade social e os avanços tecnológicos e científicos. O modelo de intervenção comunitária promove a autocuidado e responsabilidade do indivíduo e da comunidade na promoção da saúde por meio de resolução de problemas, gerenciamento, planejamento, implementação e avaliação de saúde^{10,11}.

Dado que atualmente a prevenção e controle do câncer de mama é um verdadeiro desafio para os profissionais de saúde, devido ao grande número de casos diagnosticados, isto motivou a realização deste estudo com o objetivo de propor plano de intervenção para orientar as mulheres na idade entre 30 e 50 anos a realizar o autoexame de mama, adscritos na Unidade USAFA Melvi, da zona Melvi, do município Praia Grande, São Paulo.

2- Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Elaborar um plano de intervenção para orientar as mulheres na idade entre 30 e 50 anos a realizar o autoexame de mama, adscritos na Unidade USAFA Melvi, da zona Melvi, do município Praia Grande, São Paulo.

2.2 Objetivo Específico

Fortalecer o vínculo e a confiança das mulheres ao realizarem o autoexame de mama com a equipe da unidade básica.

3- Metodologia

3.1 Cenário da intervenção

O estudo será realizado na Unidade USAFA Melvi, da zona Melvi, do município Praia Grande, São Paulo. A unidade conta com tres equipes de saúde, consultorios médicos, de enfermagem e dentista, sala de vacina, farmacia, e auditorio onde são realizadas palestras. Minha equipe é responsável por 3500 pacientes, formada por médico, enfermeira e cinco agentes comunitarias de saúde.

3.2 Sujeitos da pesquisa

Os sujeitos da pesquisa serão mulheres atendidas na Unidade USAFA Melvi que estejam na idade entre 30 e 50 anos.

3.3 Estratégias e Ações

Primeiramente as mulheres serão informados sobre os objetivos do estudo e convidadas a participar da pesquisa. Após o consentimento das mesmas (Anexo A) será aplicado questionário para avaliar o conhecimento das mulheres sobre o autoexame de mama (Anexo B). Posteriormente serão realizadas palestras, uma a cada quinze dias, por dois meses, utilizando-se filmes, apresentação em Power point. Os temas abordados nas palestras serão:

- O que é o câncer de mama (fisiopatologia, fatores de risco e sintomas, exames);
- A importância do autoexame de mamas;
- Oficina de como realizar o autoexame de mamas.

Ao final de cada palestra as mulheres serão ouvidas em relação as suas preocupações e dúvidas quanto ao autoexame da mama e orientações pontuais serão fornecidas saná-las e será distribuído o cartão sobre como realizar o autoexame de mama (Anexo C).

3.4 Avaliação e monitoramento

Após um mês de implementação das estratégias que visam à orientação dos sujeitos da pesquisa sobre o autoexame de mamas será realizada uma reunião com as mulheres para verificar se houve dificuldade na realização do exame na residência.

Quanto ao monitoramento à proposta é de capacitação continua das mulheres sobre a importância de ser realizar o autoexame de mamas e a consulta com ginecologista.

4. Resultados esperados

Espera-se que com as estratégias implementadas haja uma maior aderência das mulheres ao autoexame de mamas na Unidade USAFA Melvi, da zona Melvi, do município Praia Grande, São Paulo.

5. Cronograma

Etapas do estudo	Jan a Maio 2015	Jun 2015	Julho- Ago 2015	Set 2015	Out- Nov 2015	Dez 2015	Jan- Fev 2016
Elaboração do projeto	X						
Análise do comitê de ética		X					
Coleta de dados			X				
Discussão e Análise dos Resultados				X			
Revisão final e digitação					X		
Entrega do trabalho final						X	
Socialização do trabalho							X

6. Referências

- 1- Brasil. Instituto Nacional de Câncer. Câncer no Brasil: dados dos registros de câncer de base populacional 2003. Rio de Janeiro: INCA; 2003.
- 2- Menke H. Rotinas em mastologia. Porto Alegre: Artmed; 2000.
- 3- Rodrigues FB, Santos JJP, Pinto WM, Brandão CS. O papel do enfermeiro na prevenção do câncer de mama em um município do sertão pernambucano: uma abordagem da prática profissional. Saúde Coletiva em Debate, 2(1), 73-86, dez. 2012.
- 4- Monteiro APS, et al. Autoexame das Mamas: Frequência do Conhecimento, Prática e Fatores Associados. RBGO. 2003;25(3).
- 5- Brasil. Ministério da Saúde; DAB - Departamento de Atenção Básica. Caderno de Atenção Básica. Controle dos Cânceres do colo do útero e da mama, Caderno. n. 14, cap.09 pag. 94. BrasíliaDF 2006.
- 6- Cartoni DM. Ciência Conhecimento Científico. Anuário da Produção Acadêmica Docente. 2009;3(5):9 – 34. Acesso 12 abr. 2015. Disponível em: <http://sare.unianhanguera.edu.br/index.php/anudo/article/viewFile/1586/746>
- 7- Antunes LS, et al. Amamentação natural como fonte de prevenção em saúde. Ciência & Saúde Coletiva. 2008;13(1):103-109.
- 8- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Cancer Control. Knowledge into action. WHO guide for efective pogrammes. Early Detection Module. Switzerland: WHO, 2007.
- 9- WHO. World Health Organization. International Agency for Research on Cancer. World Cancer Report 2008. Lyon: 2008.
- 10- Vilela MP, Gradim CVC, Santos LES, Dázio EMR. Autocuidado entre mulheres com fator familiar de câncer de mama. Cogitare Enferm 2009 Abr/Jun; 14(2):254-60.
- 11- Batiston AP, Tamaki EM, Santos MLM, Cazola LHO. Métodos de detecção do câncer de mama e suas implicações. Cogitare Enferm. 2009;14(1)59-64.

Anexo A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

O Sr. (a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado: **ORIENTAÇÃO SOBRE O AUTOEXMA DE MAMA**. As informações estão sendo fornecidas para sua participação voluntária neste estudo de intervenção, que visa Elaborar um plano de intervenção para orientar as mulheres na idade entre 30 e 50 anos a realizar o autoexame de mama, adscritos na Unidade USAFA Melvi, da zona Melvi, do município Praia Grande, São Paulo. Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. o principal investigador é Maikel Matos Garces, da _____, que pode ser encontrada no endereço: _____, nº _____, telefone _____. E-mail: _____. Se tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o pesquisadora.

É garantida a liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, sem qualquer prejuízo ao seu tratamento, caso não queira participar do estudo.

Não haverá despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo, bem como não haverá compensação financeira relacionada à sua participação.

Os pesquisadores comprometem-se em utilizar os dados e o material coletado somente para esta pesquisa.

Acredito ter sido suficientemente informado(a) a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim sobre este estudo.

Eu discuti com a pesquisadora sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados durante a coleta de dados, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo, ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Uma via do Termo de Consentimento Livre Esclarecido ficará com o pesquisador e outra com o participante da pesquisa.

Desde já agradecemos!

Assinatura do sujeito ou do responsável.

Data

____/____/____

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido do sujeito ou representante legal para participação neste estudo.

Data ____/____/____

Assinatura da Pesquisador

Anexo B – Conhecimento sobre o autoexame das mamas

1) Idade: _____

2) Você conhece o autoexame das mamas?

Sim Não

3) Com qual frequência você faz este exame nas suas mamas?

Uma vez por mês A cada ano

A cada seis meses Outros _____

4) Você tem algum conhecimento sobre o câncer de mama?

Não Sim.

4.1) Até então, o que você sabe.

4.2) Quem lhe deu e onde conseguiu estas informações?

5) Com qual frequência você compareceu a Unidade Básica de Saúde da sua cidade ou bairro?

Sempre Às vezes Esporadicamente

6) Nas vezes que você frequentou a Unidade Básica de Saúde, foi realizada alguma atividade relacionada à prevenção do Câncer de Mama?

Sim

Não

6.1) Se sim quais atividades

Consultas Palestras Outros _____

6.2) Você participou?

Sim

Não. Por quê?

7) Algum profissional da saúde da UBS em algum momento examinou suas mamas?

Sim

Não

7.1) Qual profissional?

8) Qual foi o motivo da consulta?

9) Qual profissional lhe orientou a respeito da prevenção desta doença?

10) Qual é a sua opinião sobre os postos de saúde trabalhar a prevenção e detecção precoce do câncer de mama.

AUTO-EXAME DE MAMA



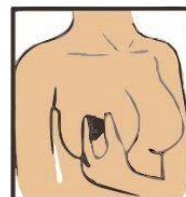
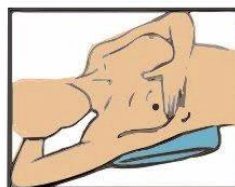
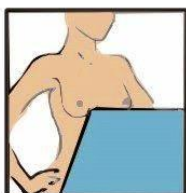
Como é feito o auto-exame

Você deve fazê-lo tocando e examinando seus seios, em pé, procurando achar:

- * Deformações ou alterações no formato das mamas;
- * Saliências ou retrações;
- * Ferida(s) ao redor do mamilo;
- * Mudança de cor ou da espessura da pele, do mamilo ou da auréola;
- * Saída de secreções pelos mamilos (pus, sangue ou leite).



Observar os seios nas seguintes posições:



Deite-se de lado com a cabeça apoiada sobre um dos braços ou fique de pé com uma mão na cabeça, procurando achar caroços, massa, secreção ou endurecimento nas mamas e axilas.

Quando fazer

A partir dos 20 anos de idade

Uma vez ao mês, de preferência de 7 a 10 dias após o início da menstruação, quando as mamas estão menos sensíveis.

Mulheres amamentando

Após a amamentação, quando os seios forem esvaziados, sempre no mesmo dia e no mesmo horário.

Mulheres na menopausa

Todos os meses, sempre no mesmo dia.

Hospital Ascomcer
Av. Independência, 3.500, Cascatinha
Telefone: (32) 3311-4000