

UM TOQUE DE AMOR PRÓPRIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE ORIENTAÇÃO E APOIO NO ENFRENTAMENTO DO CÂNCER DE MAMA PARA UM GRUPO DE MULHERES EM IPATINGA-MG

A TOUCH OF SELF-LOVE: EXPERIENCE REPORT ON GUIDANCE AND SUPPORT IN FACING BREAST CANCER FOR A GROUP OF WOMEN IN IPATINGA, BRAZIL

Ana Júlia Costa Silva¹

Andréa Renata da Silva²

Davy Rocha Arêdes³

Gabriel Wanderley Gonçalves⁴

João Vitor Temer Arruda⁵

Livia Fernandes Coelho⁶

Henrique Castro de Sousa⁷

Maria Eduarda de Bruym da Silva⁸

Flávia Albuquerque Magalhães⁹

RESUMO

Introdução: O câncer de mama é uma das neoplasias mais incidentes entre as mulheres, representando um importante desafio para a saúde pública. A detecção precoce, especialmente por meio da mamografia, aliada à conscientização sobre fatores de risco e à adoção de hábitos saudáveis, é essencial para a redução da mortalidade e a melhora do prognóstico. Diante disso, o projeto teve como objetivos promover a conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce, orientar sobre fatores de risco e práticas preventivas, demonstrar o autoexame com auxílio de peças anatômicas (sem pretensão de substituição do exame clínico) e divulgar os serviços gratuitos oferecidos pelo Ambulatório da Afya, aproximando a comunidade dos cuidados em saúde. **Método:** A ação foi desenvolvida por estudantes do 2º período da Faculdade de Ciências Médicas de Ipatinga - AFYA, em parceria com o grupo "Se Toque". O projeto incluiu uma etapa de revisão bibliográfica, elaboração de materiais educativos e realização de atividades práticas. A intervenção aconteceu no evento "Encontro de Mulheres", em 26 de outubro de 2024, na sede da AAPI. Foram realizadas rodas de conversa, distribuição de folhetos informativos e demonstrações do autoexame com peças anatômicas. Além disso, houve divulgação nas redes sociais e meios de comunicação locais com o intuito de ampliar o alcance das informações. **Relato de experiência:** A atividade, intitulada "Um Toque de Amor Próprio", proporcionou um momento de diálogo aberto com o público feminino, com foco na prevenção do câncer de mama. A demonstração do autoexame foi acompanhada de uma dinâmica interativa com perguntas e distribuição de brindes, o que favoreceu a participação e o interesse das mulheres presentes. A parceria com o grupo de apoio e a proposta prática e acolhedora da ação contribuíram para o fortalecimento do vínculo com a comunidade e a disseminação das informações de forma acessível. **Conclusão:** A experiência reforçou o valor das ações de educação em saúde como ferramenta para estimular a prevenção e o autocuidado. Embora não tenha sido possível mensurar diretamente o impacto sobre a procura por exames, a divulgação dos serviços do ambulatório e a receptividade do público sugerem um potencial para favorecer o acesso à rede de atenção e despertar maior interesse pelo cuidado contínuo com a saúde da mulher.

Palavras-chave: Câncer de mama. Prevenção. Diagnóstico precoce. Saúde da mulher. Educação em saúde.

ABSTRACT

Introduction: Breast cancer is one of the most prevalent neoplasms among women and represents a significant public health challenge. Early detection—particularly through mammography—combined with awareness of risk factors and healthy lifestyle habits, is essential to reduce mortality and improve prognosis. In this context, the project aimed to raise awareness about the importance of early diagnosis, provide guidance on risk factors and preventive practices, demonstrate breast self-examination using anatomical models (without replacing clinical evaluation), and promote the free healthcare services offered by the Afya Clinic, fostering a closer relationship between the community and healthcare access. **Methods:** The initiative was carried out by second-semester medical students from the Faculdade de Ciências Médicas de Ipatinga – AFYA, in partnership with the "Se Toque" support group. The project involved literature review, preparation of educational materials, and the implementation of a community intervention. The action took place during the "Women's Gathering" event on October 26, 2024, at AAPI.

¹⁻⁸ Acadêmicos do curso de Medicina da AFYA Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. E-mail: (1) anajuliacostasilva170101@gmail.com (2) andrearenatadasilva@gmail.com (3) Davy.aredes51@gmail.com (4) bielwg09@gmail.com (5) jvtarruda@gmail.com (6) liviafernandes110405@gmail.com (7) henriquecastro99@outlook.com (8) mariaeduardadebruym@gmail.com (9)*. Docente do curso de Medicina da AFYA Ipatinga, Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. E-mail: flavia.magalhaes@afya.com.br. *Autor correspondente.

Activities included discussion circles, distribution of informational leaflets, and demonstrations of breast self-examination using anatomical models. The project was also disseminated through social media and local media channels to broaden its reach.

Experience report: Titled “A Touch of Self-Love,” the project created a welcoming environment for dialogue focused on breast cancer prevention. The self-examination demonstration was accompanied by an interactive activity featuring questions and prize giveaways, which encouraged participation and engagement. The partnership with the support group and the dynamic, hands-on approach of the event helped to strengthen community bonds and deliver health education in an accessible manner.

Conclusion: The experience underscored the importance of health education initiatives in promoting prevention and self-care. Although the direct impact on preventive exam uptake could not be measured, the dissemination of information about the clinic and the positive public reception suggest the potential to foster greater awareness and access to continuous women’s health care.

Keywords: Breast cancer. Prevention. Early diagnosis. Women's health. Health education.

Introdução

O câncer de mama é uma das neoplasias mais prevalentes em mulheres em todo o mundo, representando um importante desafio de saúde pública devido às suas elevadas taxas de morbidade e mortalidade. No Brasil, essa realidade é similar, com estudos epidemiológicos destacando sua alta incidência e impacto significativo na mortalidade feminina. Silva *et al.* (2024) destacam que o câncer de mama é caracterizado por sua heterogeneidade e complexidade, influenciado por fatores de risco tanto modificáveis quanto não modificáveis. Dentre esses fatores, destacam-se a idade avançada, predisposição genética (como mutações nos genes BRCA1 e BRCA2) e fatores hormonais como determinantes importantes, enquanto o estilo de vida, incluindo dieta, consumo de álcool, atividade física e índice de massa corporal, desempenham um papel significativo na modulação do risco (Dias; Floté; Valejo, 2022).

Dessa forma, a detecção precoce do câncer de mama é fundamental para melhorar o prognóstico e aumentar as chances de cura. No Brasil, o Ministério da Saúde reforça a importância da mamografia de rastreamento, especialmente para mulheres entre 50 e 69 anos, recomendando a realização do exame a cada dois anos. Ademais, o órgão investe em campanhas educativas voltadas à conscientização sobre os sinais e sintomas da doença, além de alertar sobre a importância de procurar atendimento médico ao identificar qualquer alteração nas mamas (Brasil, 2022). Todavia, a eficácia da detecção precoce está diretamente relacionada ao acesso aos métodos de rastreamento e à conscientização das mulheres sobre a importância do autoexame das mamas e do acompanhamento médico regular. Estudos indicam que o autoexame ainda é amplamente utilizado, especialmente entre mulheres jovens, embora esteja frequentemente associado a diagnósticos em estágios mais avançados da doença, o que pode comprometer o prognóstico (Bernardes *et al.*, 2019).

Nesse sentido, a mamografia é classificada como padrão-ouro no rastreamento do câncer de mama, pois permite a identificação de lesões não palpáveis e possibilita intervenções terapêuticas precoces (Cruz *et al.*, 2023). No entanto, a presença de alta densidade mamária pode reduzir a

sensibilidade do exame, dificultando a detecção de tumores menores, o que reforça a necessidade de um entendimento mais detalhado sobre a influência da densidade mamária na carcinogênese (Lester; Kaur; Vegunta, 2022).

Destarte, segundo a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo, 2021), recomenda-se a prática do autoexame das mamas para que as mulheres possam se familiarizar com o próprio corpo e identificar possíveis alterações que requeiram atenção médica. Embora não substitua exames clínicos, ele é uma ferramenta importante de autoconhecimento. Além disso, a Febrasgo recomenda a mamografia anual para mulheres a partir dos 40 anos, considerando-a o método mais eficaz para o diagnóstico precoce. A instituição também enfatiza a adoção de um estilo de vida saudável, com a prática regular de atividades físicas, dieta balanceada, controle do peso corporal e a redução do consumo de álcool e tabaco como medidas para reduzir o risco de desenvolvimento da doença.

Nesse contexto, sabe-se que os métodos de detecção do câncer de mama variam de acordo com o perfil sociodemográfico das pacientes. Dourado *et al.* (2022) observaram que o autoexame é mais comum entre mulheres com menos de 50 anos, enquanto a mamografia predomina entre as mulheres entre 50 e 59 anos. A ultrassonografia, por sua vez, é mais frequentemente utilizada em mulheres jovens e está associada a diagnósticos em estágios mais iniciais, o que sugere um melhor prognóstico para esse grupo.

Por outro lado, vale ressaltar que as desigualdades no acesso aos serviços de saúde e disparidades socioeconômicas representam barreiras significativas à detecção precoce e ao tratamento adequado do câncer de mama no Brasil. Saes-Silva *et al.* (2022) apontam que mulheres em regiões menos desenvolvidas e com menor nível socioeconômico enfrentam maiores dificuldades no acesso a cuidados de saúde, resultando em maiores taxas de mortalidade e menor sobrevida.

Ademais, embora o câncer de mama seja predominantemente uma doença feminina, ele também pode ocorrer em homens, embora de forma rara. A detecção em homens geralmente ocorre em estágios mais avançados, devido à falta de conhecimento do mesmo e de rastreamento. Estudos sugerem que a susceptibilidade genética, especialmente mutações nos genes BRCA2, é um fator significativo no risco de câncer de mama masculino (Debona *et al.*, 2021).

Em relação à terapêutica, o manejo do câncer de mama envolve diversas abordagens, como cirurgia, quimioterapia, radioterapia e terapias hormonais, sendo a mamografia fundamental para a detecção precoce (Cruz *et al.*, 2023). Além disso, a reabilitação e a melhora da qualidade de vida das sobreviventes são questões centrais da luta contra o câncer de mama (Maldonado *et al.*, 2019). O câncer

de mama constitui um grave problema de saúde pública, e a análise das tendências de mortalidade por essa enfermidade aponta um aumento significativo nas taxas de óbito entre 2005 e 2019 (Silva *et al.*, 2024).

Diante desta realidade complexa, o presente projeto de extensão visa abordar, de forma integrada, a prevenção, a detecção precoce e o tratamento do câncer de mama, com especial ênfase no acolhimento e orientação de mulheres, embasadas em evidências científicas. A iniciativa é desenvolvida no âmbito da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Ipatinga, que, desde a inauguração de seu ambulatório em agosto de 2022, oferece aos acadêmicos de Medicina um campo prático em diversas especialidades, ao mesmo tempo em que disponibiliza atendimento médico gratuito à comunidade local.

Método

Trata-se de um relato de experiência, baseado nas atividades desenvolvidas na ação de extensão voltada à educação, prevenção e detecção precoce do câncer de mama. As atividades foram desenvolvidas no evento de encontro para mulheres promovido pelo Se Toque. O projeto contou com a participação de 15 acadêmicos de Medicina, 1 professora orientadora (Figura 1), além do suporte do grupo "Se Toque", que atua na assistência integral a pacientes oncológicos em mais de 40 cidades.

Figura 1. Acadêmicos de medicina e professora orientadora.



Fonte: Registro fotográfico do próprio autor

As ações do projeto envolveram palestras educativas sobre câncer de mama, enfatizando fatores de risco, sinais e sintomas, além da importância da detecção precoce. Para trabalhar o tema de forma lúdica e interativa foi utilizado um quiz (Figura 2) para entender o conhecimento prévio do público do evento sobre a patologia. E, no intuito de fomentar a participação das mulheres, foram fornecidos brindes para todas que respondessem o quiz.

Figura 2. Quiz em formato de questionário.

CÂNCER DE MAMA: CONHECIMENTO E PREVENÇÃO
QUESTIONÁRIO

01 Qual o exame essencial para detecção precoce do câncer de mama?
☐ Ultrassonografia ☐ Exame de sangue ☐ Mamografia

02 Marque um dos fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama:
☐ Obesidade e sedentarismo ☐ Álcool e tabagismo
☐ Histórico familiar ☐ Todas as alternativas

03 Apenas mulheres com histórico familiar de câncer de mama devem se preocupar com a prevenção
☐ Verdadeiro ☐ Falso

NOME: _____
TELEFONE: _____

Afya FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS

Fonte: autoria própria

Também foram realizadas demonstrações práticas do autoexame das mamas, com o uso de manequins fornecidos pela faculdade (Figura 3), incentivando a familiarização das mulheres com o próprio corpo.

Figura 3 . Acadêmica demonstrando o autoexame das mamas.



Fonte: Registro fotográfico do próprio autor

Além disso, houve a divulgação dos serviços do ambulatório da faculdade que conta com consultas ginecológicas e de outras especialidades gratuitas, com o objetivo de informar a população sobre a existência desse serviço de qualidade que possibilita encaminhamentos para exames preventivos, como mamografia e ultrassonografia. Por fim, foram promovidas rodas de conversa para esclarecimento de dúvidas e compartilhamento de experiências entre pacientes e profissionais. As ações de mobilização comunitária incluíram a distribuição de materiais informativos (Figura 4) e a participação em campanhas, como o "Outubro Rosa".

Figura 4. Material informativo e de divulgação do Ambulatório da Faculdade Afya Ipatinga.



Fonte: autoria própria.

Por se tratar de um relato de experiências, questões éticas não se aplicam, mas a abordagem do público durante toda a ação foi feita com cuidado e educação.

Relato da Experiência

O projeto de extensão “Um Toque de Amor Próprio: Orientação e Apoio no Enfrentamento do Câncer de Mama para um Grupo de Mulheres em Ipatinga-MG” foi desenvolvido em parceria com o grupo de apoio “Se Toque”. A ação foi realizada durante o evento “Encontro de Mulheres”, voltado à comunidade feminina local, com foco na promoção da saúde, conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce e valorização do autocuidado.

A intervenção foi composta por um estande educativo, no qual foram utilizados modelos anatômicos de mamas com nódulos palpáveis, cedidos pela instituição, como recurso didático para demonstrar as técnicas do autoexame mamário (Figura 5).

Figura 5. Modelos anatômicos de mamas com nódulos palpáveis e modelo demonstrativo.



Fonte: Registro fotográfico do próprio autor

Essa abordagem prática se mostrou eficaz para facilitar o aprendizado e estimular o diálogo entre os participantes e os estudantes. Além disso, foi desenvolvido um jogo interativo, baseado em uma roleta com perguntas sobre fatores de risco, sinais, sintomas e formas de prevenção do câncer de mama (Figura 6). Como incentivo, a cada resposta correta, as participantes recebiam brindes simbólicos.

Figura 6. Participantes engajadas na dinâmica da roleta.



Fonte: Registro fotográfico do próprio autor

Durante a execução da atividade, observou-se que a utilização de dinâmicas lúdicas foi essencial para atrair o público, especialmente em um contexto como o do evento. No entanto, também foram identificados alguns desafios que impactaram na condução do projeto. A mobilização inicial do público demandou esforço por parte da equipe, sendo necessário utilizar estratégias mais envolventes para

aproximar as mulheres do estande e manter sua atenção garantindo que o conteúdo não perdesse sua relevância científica (Figura 7).

Figura 7. Acadêmica mobilizando o público.



Fonte: Registro fotográfico do próprio autor

Apesar dos desafios, a atividade foi bem recebida pelas mulheres participantes, que demonstraram interesse e engajamento ao longo do evento (Figura 8). A parceria com o grupo “Se Toque” foi fundamental para estabelecer o acesso ao público-alvo facilitando a abordagem de um tema sensível e de grande impacto para a saúde da mulher. De modo geral, a experiência proporcionou aos discentes uma vivência concreta de responsabilidade social, comunicação em saúde e atuação prática na promoção do cuidado, evidenciando o valor das ações extensionistas no processo de formação médica.

Figura 8. Diversas mulheres engajaram nas atividades propostas.



Fonte: Registro fotográfico do próprio autor

O projeto "Um toque de amor próprio: orientação e apoio no enfrentamento do câncer de mama" foi realizado no dia 26 de outubro de 2024, durante o evento “Encontro de Mulheres”, na cidade de Ipatinga-MG, tendo como público-alvo mulheres de diferentes faixas etárias, em sua maioria já

diagnosticadas ou em tratamento oncológico. A ação destacou a importância da educação em saúde como ferramenta estratégica para a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama, conforme apontado por Bernardes *et al.* (2019), que evidenciam o papel da informação como promotora de mudanças comportamentais positivas na detecção precoce da doença.

Durante o projeto, foram enfatizados dois eixos principais: a mamografia como exame de rastreio essencial e o autoexame das mamas como ferramenta complementar de autoconhecimento corporal, de acordo com diretrizes do Ministério da Saúde (Brasil, 2022). Ainda que o autoexame não substitua exames clínicos e de imagem, seu ensino pode aumentar a percepção sobre alterações mamárias, especialmente em contextos em que o acesso aos serviços de saúde é limitado (Febrasgo, 2021).

A utilização de peças anatômicas para demonstração prática, materiais educativos acessíveis e atividades como quiz interativo e rodas de conversa contribuiu para uma abordagem lúdica e efetiva, que facilitou a adesão do público ao conteúdo. Segundo Cruz *et al.* (2023), ações educativas participativas são mais eficazes em comunidades com diferentes níveis de escolaridade, pois permitem a construção conjunta do saber.

Outro aspecto relevante foi a parceria com o grupo “Se Toque”, que agregou valor por sua experiência prévia no acolhimento e apoio a mulheres com câncer de mama. Essa colaboração se alinha à proposta de cuidado integral, defendida por Assis, Santos e Migowski (2020), ao fortalecer a rede de apoio psicossocial, um fator muitas vezes negligenciado, mas essencial para a adesão ao tratamento e ao autocuidado contínuo.

Por fim, a ação reafirma a importância de campanhas como o Outubro Rosa, mas também aponta, como destacado por Saes-Silva *et al.* (2022), para a necessidade de ações contínuas de educação em saúde ao longo do ano, dada a persistência das desigualdades no acesso à mamografia e à informação.

Conclusão

O projeto “Um toque de amor próprio” demonstrou a efetividade das estratégias de educação em saúde na promoção da conscientização sobre o câncer de mama. As atividades práticas e participativas – como palestras, rodas de conversa, dinâmicas educativas e demonstração do autoexame possibilitaram maior engajamento do público e favoreceram o entendimento sobre a importância do rastreamento e do autocuidado, conforme defendem Lester *et al.* (2022) e Maldonado *et al.* (2019), que ressaltam os benefícios de abordagens ativas e comunitárias na prevenção oncológica.

A parceria com o grupo “Se Toque” foi fundamental para o êxito da intervenção, proporcionando um ambiente acolhedor e fortalecendo os vínculos entre comunidade, pacientes e estudantes. Além disso,

a divulgação dos serviços gratuitos do ambulatório da AFYA durante o evento despertou o interesse das participantes em buscar mais informações sobre seus direitos e cuidados disponíveis, ainda que não tenha sido mensurado o impacto direto na procura por exames.

A experiência também foi enriquecedora para os acadêmicos envolvidos, permitindo o desenvolvimento de competências importantes na formação médica, como comunicação empática, trabalho em equipe e responsabilidade social. De forma geral, o projeto reafirma que ações comunitárias interativas têm grande potencial para ampliar o acesso à informação, reduzir o estigma associado ao câncer de mama e contribuir para a formação de uma cultura de prevenção e autocuidado, elementos essenciais para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida das mulheres.

Referências Bibliográficas

ASSIS, M.; SANTOS, R. O. M.; MIGOWSKI, A. Detecção precoce do câncer de mama na mídia brasileira no Outubro Rosa. **Physis: Revista de saúde coletiva**, v. 30, n. 1, p. 1-20, 2020.

BERNARDES, N. B.; SÁ, A. C. F.; FACIOLI, L. S.; FERREIRA, M. L.; SÁ, O. R.; COSTA, R. M. Câncer de mama x diagnóstico/breast cancer x diagnosis. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 13, n. 44, p. 877-885, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Detecção precoce**: Aborda as estratégias para a detecção precoce do câncer de mama: diagnóstico precoce e rastreamento [Brasília]: Ministério da Saúde, 16 set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/controlado-cancer-de-mama/acoes/deteccao-precoce> Acesso em: 19 ago. 2024.

CRUZ, I. L.; SIQUEIRA, P. F. O. M.; CANTUARIA, L. R. M. P.; CÂMARA, A. C. B.; BRANQUINHO, R. C.; LIRA, T. M. T. *et al.* Câncer de Mama em mulheres no Brasil: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento: uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 2, p. 7579–7589, 2023.

DEBONA, L. A.; VASCONCELOS, F. L.; PEREIRA, F. C.; LIMA, H. F. M.; MACIEL, L. R. S.; NUNES, D. S. Câncer de Mama no Homem: uma Revisão Narrativa/ Breast Cancer in Man: a Narrative Review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 23921–23942, 2021.

DIAS, C. R.; FLOTÉ, L. M.; VALEJO, F. A. M. OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE NEOPLASIA MALIGNA DE MAMA: REVISÃO INTEGRATIVA. **Colloquium Vitae**, v. 13, n 3, p. 49-61, 2022.

DOURADO, C. A. R. O.; SANTOS, C. M. F.; SANTANA, V. M.; GOMES, T. N.; CAVALCANTE, L. T. S.; LIMA, M. C. L. Câncer de mama e análise dos fatores relacionados aos métodos de detecção e estadiamento da doença. **Cogitare Enfermagem**, v. 27, 2022.

FEBRASGO. Rastreamento e propedêutica do câncer de mama. **Protocolo FEBRASGO Ginecologia/Comissão Nacional Especializada em Imaginologia Mamária**. São Paulo. n. 89, 2021.

LESTER, S. P.; KAUR, A. S.; VEGUNTA, S. Association between lifestyle changes, mammographic breast density, and breast cancer. **The Oncologist**, v. 27, n. 7, p. 548-554, 2022.

MALDONADO, A. S.; RUIZ, A. C.; FERNÁNDEZ, D. M. D.; SIMÓN, A. E.; QUESADA, M. M.; POZA, N. M. *et al.* Efeitos de um programa de exercícios aeróbicos e de resistência de 12 semanas na força muscular e na qualidade de vida em sobreviventes de câncer de mama: Protocolo de estudo para o ensaio clínico randomizado controlado no EFICAN. **Medicina (Baltimore)**, v. 98, n. 44, 2019.

MAROUN, P. S.; GOMES, R.; SILVA, A. Representações culturais do câncer de mama: 1 uma revisão de escopo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 6, p. 1-9, 2023.

SAES-SILVA, E.; VIEIRA, Y. P.; VIERO, V. S. F.; ROCHA, J. Q. S.; SAES, M. O. Tendência de desigualdades na realização de mamografia nas capitais brasileiras nos últimos dez anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 2, p. 397-404, 2022.

SILVA, G. R. P.; GUIMARÃES, R. A.; VIEIRA, V. M.; SILVA, G. O.; OLIVEIRA, F. S.; AREDES, N. D. A. Tendência da taxa de mortalidade por câncer de mama em mulheres com 20 anos ou mais no Brasil, 2005-2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 3, p. 1-11, 2024.