

Jogo de Tabuleiro

# Conversando Câncer de Mama



Elaborado por  
Anderson Amaral e Fábio Luiz Teixeira Fully

# Jogo de Tabuleiro Conversando Câncer de Mama

## Descrição da atividade:

O jogo de tabuleiro “Caminho da Prevenção – Câncer de Mama” foi elaborado por Anderson Amaral, Fábio Luiz Teixeira Fully com a colaboração de Adriana Limeira da Nascimento e Pablo José de Paula Cardoso com o objetivo de promover educação em saúde com os idosos participantes do Projeto NeuroGeriatrics.

A atividade utiliza o lúdico para transmitir informações sobre prevenção, fatores de risco, sinais de alerta, autocuidado e importância do diagnóstico precoce. Durante o percurso no tabuleiro, os participantes respondem perguntas e realizam desafios educativos, estimulando conhecimento, interação social, atenção, memória e raciocínio.

## Objetivos da atividade:

- Promover educação em saúde sobre o câncer de mama;
- Reforçar informações sobre prevenção e diagnóstico precoce;
- Estimular atenção, memória, raciocínio e interação social;
- Incentivar o autocuidado e a busca por acompanhamento em saúde.

## Materiais:

Tabuleiro temático, dado, cartas com perguntas e informações educativas, além de materiais diversos para representar os peões, como tampinhas, botões, marcadores, peças de jogos ou outros objetos disponíveis.

## Como aplicar:

Os participantes lançam o dado e avançam pelo tabuleiro. Ao parar em determinadas casas, respondem perguntas ou realizam desafios relacionados ao tema. O mediador complementa as informações e estimula a reflexão sobre prevenção, cuidados com a saúde e diagnóstico precoce.

# Conversando Câncer de Mama

SAÍDA

CHEGADA



# Recorte as cartas perguntas



## 2 Atividade Física



A prática regular de atividade física ajuda a reduzir o risco de câncer de mama e contribui para o controle do peso corporal, melhora da saúde cardiovascular e bem-estar.

## 5 Alimentação Saudável



Uma alimentação saudável, rica em alimentos naturais e pobre em ultraprocessados, ajuda a reduzir o risco de câncer de mama.

## 8 Peso Corporal



O excesso de peso, principalmente após a menopausa, está associado ao aumento do risco de câncer de mama. Manter um peso saudável é uma importante medida de prevenção.

## 11 Tabagismo



Não fumar é uma das principais atitudes para prevenir diversos tipos de câncer. Evitar a exposição à fumaça do cigarro também contribui para a proteção da saúde.

## 15 Bebidas Alcoólicas



O consumo de bebidas alcoólicas aumenta o risco de câncer de mama. Quanto menor o consumo, menor tende a ser esse risco.

## 18 Terapia Hormonal



Mulheres que utilizam terapia hormonal durante a menopausa devem conversar com o médico sobre os benefícios e possíveis riscos, seguindo sempre orientação profissional.

## 21 Consulta Médica



Realizar consultas periódicas permite receber orientações individualizadas sobre prevenção, rastreamento e fatores de risco, além de esclarecer dúvidas sobre a saúde das mamas.

## 24 Exame Clínico das Mamas



O exame clínico das mamas, realizado por um profissional de saúde, ajuda na identificação de alterações e complementa o acompanhamento da saúde da mulher.

## 26 Mamografia



A mamografia é recomendada para mulheres de 50 a 69 anos, a cada dois anos, favorecendo o diagnóstico precoce e aumentando as chances de sucesso no tratamento.

## 28 Histórico Familiar



Mulheres com histórico de câncer de mama ou de ovário em familiares próximos podem apresentar maior risco. Nesses casos, é importante informar essa condição ao profissional de saúde.

## 30 Conheça suas Mamas



Conheça suas mamas e observe alterações como nódulos, retrações, secreções ou mudanças no formato. Ao notar qualquer alteração, procure um serviço de saúde.

## 32 Idade



O risco de câncer de mama aumenta com a idade. Por isso, mulheres na faixa recomendada devem realizar o rastreamento conforme orientação de saúde.