

Universidade Federal Fluminense
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa
Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Psiquiátrica
Disciplina Enfermagem em Saúde da Mulher III

Sala de Espera com Quiz de Mitos e Verdades sobre o Câncer de Mama

Profa Dra Bianca Dargam Gomes Vieira
Prof Dr Valdecyr Herdy Alves
Profa Dra Gabriela Silva dos Santos Prado
Prof Dr Diego Pereira Rodrigues
Ms Renata Araújo Pimenta Gonçalves
Acd Beatriz Correa Ribeiro de Mello
Acd Juliana de Freitas Mota Farias
Acd Kayllane de Oliveira Cruz
Acd Macely Vitoria Barbosa Gervasio
Acd Mariana Brito Garcia
Acd Rebeca Porto Rapozo Silva
Acd Sarah Gomes Pereira da Silva

1. Objetivos

- Informar sobre a importância da prevenção e do rastreamento do câncer de mama.
- Incentivar o autocuidado e a regularidade no exame de mamografia para mulheres na faixa etária de 50 a 69 anos
- Promover a conscientização sobre o câncer de mama, mamografia e desmistificar mitos e verdades acerca da temática

2. Atividades a serem desenvolvidas

1. **Roda de conversa informal:** abordando o que é o câncer de mama, importância da prevenção e do diagnóstico precoce, apresentação de dados básicos (incidência, taxa de cura quando diagnosticado precocemente), fatores de risco como idade, histórico familiar, obesidade, sedentarismo, consumo de álcool, tabagismo, entre outros e fatores protetores como alimentação saudável, prática de atividades físicas, amamentação, consultas regulares. Orientação sobre sinais de alerta (nódulos, secreção anormal, alterações na pele ou no formato da mama), abordar sobre a periodicidade de exames, como a mamografia (a partir dos 40 anos, ou antes, dependendo do caso), reforçar a importância de buscar atendimento ao perceber qualquer alteração e informar sobre os serviços oferecidos pela UBS, como exames preventivos, consultas com especialistas, e encaminhamentos, explicando como agendar mamografias ou acessar outros exames diagnósticos.
2. **Quiz/abordagem de mitos e verdades sobre o câncer de mama:** após roda de conversa informal com um aparato geral da temática, faremos um quiz com as seguintes perguntas: (colocar as perguntas), abordando também os seguintes mitos e verdades: (colocar quais serão utilizados). Para auxiliar nas respostas e deixar mais lúdico, será feito plaquinhas de “certo” ou “errado” para as participantes levantarem e responderem aos questionamentos.
 1. O auto toque regular não é eficaz para detectar câncer de mama em estágios iniciais.
Resposta: Mito
 2. O câncer de mama é sempre acompanhado de dor na mama.
Resposta: Mito
 3. A mamografia é um método de detecção precoce do câncer de mama recomendado para mulheres acima de 40 anos.

Resposta: Verdade

4. O câncer de mama pode acontecer em homens e em mulheres.

Resposta: Verdade

5. O câncer de mama é a principal causa de morte por câncer entre as mulheres no Brasil.

Resposta: Verdade

6. A amamentação reduz o risco de desenvolver câncer de mama. Verdade
7. Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial de cura.. Verdade
8. A herança genética é o principal fator de risco para o desenvolvimento do câncer de mama. Mito
9. Todo caroço no seio é câncer de mama. Mito
10. A mastectomia (retirada das mamas) é a única opção de tratamento para câncer de mama. Mito

3. **Caixinha de dúvidas:** será confeccionado uma caixinha onde, anonimamente (ou não) as mulheres podem depositar possíveis dúvidas que ainda surgirem para serem respondidas ao final das dinâmicas.

REFERÊNCIAS

Brasil. Protocolos da Atenção Básica: saúde das mulheres. ministério da saúde, instituto sírio- libanês de ensino e pesquisa – Brasília, 2016. disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf

Controle dos Cânceres do Colo do Útero e da Mama. 2. ed. cadernos de atenção básica, no13. Brasília. ministério da saúde, 2012. disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/control_cancer_colo_uterio_mama.pdf.