

RELATO DE EXPERIÊNCIA: AÇÃO DO OUTUBRO ROSA

EXPERIENCE REPORT: PINK OCTOBER ACTION

Andreza Serpa Otoni¹; Bruna Tavares Oliveira¹; Gabriel Ferreira de Oliveira Calixto¹; Isabelle dos Santos Oliveira¹; Lucelia Barros Tenório¹; Maria Karoline Gomes¹; Sarah Gomes de Sousa²; Isabela Agra³.

¹Discente de Medicina, Centro Universitário CESMAC.

²Discente de Medicina, Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas UNCISAL.

³Docente de Medicina, Centro Universitário CESMAC.

RESUMO

Introdução: O câncer de mama é o mais comum em mulheres e é caracterizado por ser uma doença heterogênea e multifatorial. Mas, com um diagnóstico precoce e tratamento adequado, apresenta bom prognóstico. Ademais, o câncer de mama feminina é o mais incidente no mundo, Portanto, o Ministério da Saúde recomenda o rastreamento mamográfico bienal para mulheres entre 50-69 anos, sendo o autoexame uma ferramenta de autoconhecimento em qualquer faixa etária, sendo enfatizada essa temática durante a campanha do Outubro Rosa prevalece a popularização das informações de saúde.

Objetivos: Disseminar informações sobre o câncer de mama, destacando o compromisso da comunidade acadêmica em contribuir para a saúde das mulheres e para a luta contra essa doença. **Métodos:** A ação aconteceu em uma Igreja Evangélica local, onde, inicialmente, houve a preparação de um ambiente acolhedor, com a distribuição de broches temáticos e brindes relacionados ao Outubro Rosa, bem como cartilhas com informações sobre o autoexame e o acesso aos exames de mamografia em Maceió por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). Em seguida, realizou-se uma dinâmica envolvendo balões com perguntas relacionadas ao tema, promovendo um momento de discussão. Posteriormente, houve uma demonstração prática do autoexame usando um simulador artesanal. A ação foi encerrada com um lanche coletivo e a medição da pressão arterial. **Conclusão:** A ação do Outubro Rosa foram fundamentais para educar, apoiar e capacitar as mulheres, promovendo a importância da detecção precoce, da conversa aberta sobre o câncer de mama e da promoção da saúde feminina como um todo.

PALAVRAS-CHAVE: Câncer de mama. Promoção em Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Breast cancer is the most common in women and is characterized by being a heterogeneous and multifactorial disease. However, with early diagnosis and appropriate treatment, it has a good prognosis. Furthermore, female breast cancer is the most prevalent cancer in the world. Therefore, the Ministry of Health recommends biennial mammographic screening for women between 50-69 years old, with self-examination being a tool for

self-knowledge in any age group, with this topic being emphasized during the Pink October campaign prevails in the popularization of health information. **Objectives:** Disseminate information about breast cancer, highlighting the academic community's commitment to contributing to women's health and the fight against this disease. **Methods:** The action took place in a local Evangelical Church, where, initially, a welcoming environment was prepared, with the distribution of themed brooches and gifts related to Pink October, as well as booklets with information on self-examination and access to exams. mammography in Maceió through the Unified Health System (SUS). Then, there was a dynamic involving balloons with questions related to the topic, promoting a moment of discussion. Later, there was a practical demonstration of self-examination using a homemade simulator. The action ended with a collective snack and blood pressure measurement. **Conclusion:** The Pink October action was fundamental in educating, supporting and empowering women, promoting the importance of early detection, open conversation about breast cancer and promoting female health as a whole.

KEYWORDS: Breast cancer. Health Promotion.

INTRODUÇÃO

O câncer de mama é considerado o segundo tipo de câncer mais frequente nas mulheres brasileiras, após o Câncer de Pele não melanoma, segundo a Febrasgo e o Instituto Nacional de Câncer José de Alencar Gomes da Silva (INCA) além de ser o responsável por causar mais mortes na população feminina mundialmente (RODRIGUES, 2019; FEBRASGO, 2021).

Entre os fatores de risco constitucionais dessa patologia, estão: idade superior a 50 anos, fenômenos da vida reprodutiva da mulher, história familiar, alterações nos genes BRCA1 e BRCA2, e alta densidade do parênquima mamário. Por outro lado, tabagismo, sobrepeso, sedentarismo e exposição à radiação representam fatores modificáveis que também estão associados ao aumento do risco de desenvolver câncer de mama. (COUTO, 2017).

Devido a sua significativa prevalência e mortalidade, e baseado em evidências científicas, o INCA recomenda a realização de mamografias de forma bienal para o rastreamento em mulheres na faixa etária de 50 a 69 anos. Nas faixas etárias restantes, a mamografia é indicada apenas para mulheres de alto risco, que representam cerca de 1% da população feminina (RODRIGUES, 2019).

Desta forma, entende-se que a conscientização sobre fatores de risco, medidas de rastreio e a promoção de hábitos saudáveis desempenham um papel crucial na prevenção e no

diagnóstico precoce dessa doença. Visto isso, o Outubro Rosa é uma campanha anual de conscientização que visa incentivar o apoio a pacientes portadoras deste tipo de câncer, juntamente com a detecção precoce do câncer de mama, utilizando a mamografia como principal fonte de rastreio, exercendo um papel primordial na luta contra essa doença no Brasil (RODRIGUES, 2019).

Neste presente estudo, relata-se a experiência de uma ação do Outubro Rosa ministrada pela Liga Acadêmica de Ginecologia, Obstetrícia e Emergências (LAGOE) do Centro Universitário CESMAC, com o grupo de mulheres de uma Igreja evangélica em Rio Largo-AL, com o objetivo de disseminar informações sobre o câncer de mama, juntamente aos seus fatores de risco e a importância da detecção precoce, destacando-se o compromisso da comunidade acadêmica em contribuir para a saúde das mulheres e para a luta contra essa doença. Ademais, todas as dúvidas quanto à temática foram sanadas, evidenciando a necessidade da comunicação e da educação em saúde com a população.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com a caracterização de uma ação do Outubro Rosa realizada pela Liga Acadêmica de Ginecologia, Obstetrícia e Emergências (LAGOE), em colaboração com o Projeto de Extensão Multidisciplinar “SUS por todos e todos pelos SUS” e a Federação Internacional de Associações de Estudantes de Medicina (IFMSA) do CESMAC. Essa iniciativa ocorreu na Igreja Assembleia de Deus Jarbas Oiticica, em Rio Largo-AL, no dia 21 de outubro de 2023, durante um culto voltado apenas para mulheres, e teve como objetivo promover a conscientização sobre o câncer de mama e a importância da detecção precoce. O momento da educação em saúde foi divulgado previamente pelos organizadores, destacando-se um momento de “tira-dúvidas”, palestras, aferição da Pressão Arterial, brindes, lanche e dinâmicas, resultando em uma grande adesão pelo público-alvo.

O evento começou com um acolhimento caloroso, em que os participantes receberam broches temáticos e brindes alusivos ao mês do Outubro Rosa, criando um ambiente convidativo para a participação (FIGURA 01). Neste momento, também foram distribuídas duas cartilhas informativas: uma delas continha informações sobre os locais em Maceió onde as mamografias são realizadas gratuitamente, bem como os documentos necessários para agendar esses exames essenciais (FIGURA 02) e a outra, por sua vez, detalhava os passos do autoexame (FIGURA 03), fornecendo orientações práticas para as participantes do evento.

Figura 01.



Figura 02.



Figura 03.



Após o acolhimento, foi realizada uma dinâmica em que as mulheres participantes eram convidadas a estourar balões que continham perguntas relacionadas à temática do câncer de mama, como rastreamento, sintomas, fatores de risco, etiologia e prevenção, como demonstrado na Tabela 01. Essa atividade interativa proporcionou uma abordagem lúdica e informativa, permitindo um ambiente mais acolhedor em que as mulheres presentes esclarecessem suas dúvidas e compartilhassem suas experiências sobre o Câncer de mama,

promovendo um ambiente de discussão e esclarecimento que contribuiu para uma compreensão mais abrangente acerca do assunto.

As perguntas realizadas foram previamente pensadas de forma a abordar a temática do câncer de mama de maneira geral, sendo realizada uma pesquisa prévia nos sites da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetria (Febrasgo), Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) e do Ministério da Saúde (MS), consideradas instituições de referência sobre o assunto.

Tabela 01. Perguntas usadas na dinâmica com Balões.

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que é câncer de mama?	O câncer de mama é uma doença em que células anormais se multiplicam de maneira descontrolada nas glândulas mamárias, formando um tumor maligno (MINISTÉRIO DA SAÚDE).
2. Quem tem prótese de silicone pode fazer mamografia?	Sim. As próteses de silicone não impedem a realização da mamografia (COUTO, Sociedade Brasileira de Mastologia).
3. Como o câncer de mama pode ser detectado precocemente?	A detecção precoce é feita na maioria das vezes com medidas de rastreio, que é possível por meio de mamografias regulares e exames clínicos realizados por um médico (COUTO, Sociedade Brasileira de Mastologia).
4. Quais são os sintomas comuns do câncer de mama?	Sintomas comuns incluem nódulos ou caroços nas mamas, mudanças no tamanho ou forma da mama, dor na mama, alterações no mamilo e secreção mamilar anormal (FEBRASGO, 2023).
5. Todo câncer de mama é tratado com cirurgia?	Não, o tratamento pode incluir cirurgia para remover o tumor, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal e terapia direcionada, dependendo do estágio e do tipo de câncer de mama (FEBRASGO, 2023).
6. O câncer de mama afeta apenas as mulheres?	Não, embora seja mais comum em mulheres, homens também podem desenvolver câncer de mama, embora em menor frequência (FEBRASGO, 2023).
7. A mamografia ajuda a prevenir o Câncer de mama?	A mamografia é um exame extremamente importante para a detecção precoce do câncer de mama, mas infelizmente ela não tem poder de prevenir. Porém com a detecção precoce é possível iniciar o tratamento mais rápido e, assim, conseguir alcançar a cura (MINISTÉRIO DA SAÚDE).

8. A amamentação pode ajudar a reduzir o risco de câncer de mama?	Sim, a amamentação pode reduzir ligeiramente o risco de câncer de mama, especialmente quando praticada por um período prolongado (COUTO, Sociedade Brasileira de Mastologia).
9. Qual a idade recomendada para fazer a primeira mamografia?	O Ministério da Saúde recomenda realização da mamografia para rastreio do câncer de mama a cada 2 anos, a partir dos 50 anos ou a partir dos 35 anos, em pacientes de alto risco. Entretanto, a mamografia diagnóstica, que é solicitada para elucidação de alteração qualquer idade sempre que necessário (COUTO, Sociedade Brasileira de Mastologia).
10. Todo caroço encontrado na mama é câncer de mama?	Não, existem caroços que podem ser encontrados tanto na mama quanto nas axilas que podem evoluir de maneira benigna. Um exemplo são os lipomas (tumores de gordura) e infecções na pele (furúnculos e foliculite) (MINISTÉRIO DA SAÚDE)

Ademais, durante o evento, realizou-se uma demonstração do autoexame, com o uso de simulador de mamas feito de forma artesanal. Porém, ressaltou-se que instituições de referência, como a Febrasgo, SBM e o MS consideram que o autoexame não substitui os exames de rastreamento ou exames clínicos (FEBRASGO, 2021; Sociedade Brasileira de Mastologia). Sendo mencionado, portanto, como uma prática que favorece o autoconhecimento, possibilitando que as mulheres conheçam seus corpos e estejam cientes de qualquer alteração. Isso permite a identificação de qualquer sinal de alerta, para assim, facilitar a busca de uma orientação médica em tempo oportuno, contribuindo para uma detecção precoce e um tratamento eficaz, caso necessário.

Após este momento, uma das participantes se voluntariou para compartilhar seu depoimento, abordando sua experiência com o câncer de colo de útero. Ela detalhou todo o processo, desde a detecção até o diagnóstico e o tratamento, além de, por espontânea vontade, trazer seus próprios exames para compartilhar com suas companheiras de igreja. Esse testemunho pessoal trouxe uma perspectiva valiosa e realista sobre a importância da prevenção e do cuidado com a saúde, inspirando outras mulheres a se conscientizarem e tomarem medidas preventivas. E ainda possibilitou uma extensão da temática da ação aos outros tipos de câncer com maior prevalência nas mulheres, para um melhor esclarecimento.

Por fim, o evento também contou com um momento de aferição de pressão arterial, sendo esse, adicionado previamente para ajudar na divulgação do evento e garantir uma maior adesão do público. Além disso, também resultou em outra troca positiva com a comunidade, pois foi possível orientar quanto aos remédios da hipertensão arterial e aos cuidados com a pressão, destacando o papel dessa comorbidade como fator de risco ao câncer.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Destacou-se a positiva recepção do público com a ação na comunidade, com a alta adesão nas dinâmicas e com o esclarecimento das dúvidas pessoais, além dos relatos de casos envolvendo a temática. Ademais, foi uma campanha de Outubro Rosa bastante enriquecedora, cumprindo-se a sua principal função: incentivar o apoio a pacientes portadoras deste tipo de câncer, juntamente com a detecção precoce do câncer de mama.

O compartilhamento das cartilhas informativas durante o evento desempenhou um papel vital na promoção da saúde feminina. Ao fornecer informações detalhadas sobre o autoexame e os locais onde as mamografias são realizadas gratuitamente na região, juntamente com os documentos necessários para agendar esses exames essenciais, as cartilhas se tornaram ferramentas valiosas por atuarem diretamente na promoção da saúde, uma vez que não apenas atuaram na capacitação das participantes com o conhecimento necessário para acessar exames de mamografia, mas também removeram barreiras financeiras e burocráticas que muitas vezes podem limitar o acesso a serviços de saúde.

A dinâmica com os balões, que abordou questões relacionadas ao câncer de mama, ajudou a quebrar barreiras e criar um ambiente de discussão aberto e receptivo. Isso permitiu que as mulheres compartilhassem suas preocupações, esclarecessem dúvidas e trocassem experiências, criando uma rede de apoio valiosa, contribuindo para desfazer mitos, dissipar medos infundados e esclarecer dúvidas, resultando na promoção de uma visão mais realista e completa sobre o câncer de mama.

Durante a demonstração do autoexame, com o uso de um simulador de mamas feito de forma artesanal, foi estimulado a busca pelo autoconhecimento das mulheres presentes, incentivando-as a assumirem um papel ativo na proteção de sua saúde ao procurarem auxílio profissional caso notem possíveis sinais de alarme. Sendo enfatizado, que este exame não tem a capacidade de substituir exames de rastreio ou o exame clínico.

Com a participação especial voluntária de uma mulher da Igreja que compartilhou sua trajetória contra o câncer de colo de útero, permitiu-se expandir a proposta da ação também para esse outro tipo de câncer tão prevalente. Contribuindo para uma abordagem geral sobre a saúde feminina e a saúde preventiva, com o foco nos cânceres que atingem com frequência principalmente as mulheres.

As participantes relataram gostar bastante da troca de experiências e conteúdos, além dos brindes, cartilhas e lanches compartilhados no dia da ação. Tudo contribuiu para uma boa adesão e construção de um ambiente acolhedor, proporcionando a possibilidade de novos retornos ao local com múltiplas temáticas da saúde.

Apesar do câncer de mama ter uma maior incidência sobre as mulheres, também foi ressaltado durante o evento que essa doença também ocorre nos homens, para que o público presente no local, facilitando a propagação do conhecimento claro e correto, inclusive entre

os seus próprios ambientes familiares e comunidade. Além do fato de o autoexame não substituir os exames clínicos e a mamografia, evidenciando os sinais de alerta e os fatores de risco, para que seja priorizada a busca por um profissional médico regularmente.

CONCLUSÃO

A ação de educação em saúde foi satisfatória, cumprindo-se com os objetivos esperados. As informações divulgadas sobre o câncer de mama na comunidade serviu para o esclarecimento das dúvidas sobre o assunto, além de priorizar a prevenção, rastreamento, possível diagnóstico prévio e tratamento da doença de maneira eficaz, evidenciando-se a necessidade de a qualquer sinal de alerta ser procurado um serviço médico.

Ademais, também significou um momento de troca de experiências com a comunidade, pois o público presente foi bastante engajado na ação, aproveitando o momento para compartilhar relatos de casos da doença e para esclarecer suas dúvidas quanto à temática.

Houve, ainda, um incentivo da busca pela realização da mamografia, com a divulgação de locais para o atendimento, e o incentivo ao autoconhecimento pelo autoexame das mamas que também foi demonstrado na ação.

Dessa forma, o evento foi tão positivo que serve como exemplo de proposta para futuras novas ações de saúde na comunidade, para o estabelecimento de um vínculo e de trocas benéficas, independente da temática abordada. Destaca-se também a necessidade de proporcionar um ambiente acolhedor e de confiança para o público-alvo, para melhor compartilhamento das informações de saúde.

REFERÊNCIAS

BAQUERO, O. S. et al.. **Outubro Rosa e mamografias: quando a comunicação em saúde erra o alvo. Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 11, p. e00149620, 2021. Disponível em <[SciELO - Brasil - Outubro Rosa e mamografias: quando a comunicação em saúde erra o alvo Outubro Rosa e mamografias: quando a comunicação em saúde erra o alvo](#)>. acesso em 22/10/2023.

COUTO, Henrique Lima. Dia Nacional da Mamografia: SBM esclarece dúvidas sobre o exame. **Sociedade Brasileira de Mastologia** www.sbmastologia.com.br. Disponível em <[Dia Nacional da Mamografia: SBM esclarece dúvidas sobre o exame » SBM \(sbmastologia.com.br\)](#)>. Acesso em: 22/10/2023.

COUTO, V. B. M. et al.. “Além da Mama”: o Cenário do Outubro Rosa no Aprendizado da Formação Médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 1, p. 30–37, jan. 2017. Disponível em <[SciELO - Brasil - “Além da Mama”: o Cenário do Outubro Rosa no Aprendizado da Formação Médica “Além da Mama”: o Cenário do Outubro Rosa no Aprendizado da Formação Médica](#)>. Acesso em 22/10/2023

Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Câncer de mama está entre as doenças mais comuns em mulheres, com uma projeção de 74 mil novos casos anuais até 2025. **FEBRASGO, 2023**. Disponível em <[Câncer de mama está entre as doenças mais comuns em mulheres, com uma projeção de 74 mil novos casos anuais até 2025 \(febrasgo.org.br\)](#)>. Acesso em 22/10/2023.

Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Rastreamento e propedêutica do câncer de mama. São Paulo: FEBRASGO; 2021 (Protocolo FEBRASGOGinecologia, n. 89/Comissão Nacional Especializada em Imaginologia Mamária). Disponível em <[n89---G---Rastreamento-e-propedutica-do-cncer-de-mama.pdf](https://www.febrasgo.org.br/n89---G---Rastreamento-e-propedutica-do-cncer-de-mama.pdf) (febrasgo.org.br)>. Acesso em 22/10/2023.

Instituto Nacional de Câncer (Brasil). **Estimativa 2023 : incidência de câncer no Brasil / Instituto Nacional de Câncer.**—Rio de Janeiro : INCA, 2022. Disponível em <<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//estimativa-2023.pdf>>. Acesso em 22/10/2023

Ministério da Saúde. OUTUBRO ROSA 2023. 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/campanhas/2023/outubro-rosa>> acesso em: 22/10/2023

Ministério da saúde. Outubro Rosa: prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. bvsms.saude.gov.br. Disponível em <[Outubro Rosa: prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama | Biblioteca Virtual em Saúde MS \(saude.gov.br\)](https://bvsms.saude.gov.br/biblioteca/virtual/em-saude/ms/saude.gov.br)>. Acesso em : 22/10/2023.

RODRIGUES, T. B. et al.. **Soberrastreio mamográfico: avaliação a partir de bases identificadas do Sistema de Informação do Câncer de Mama (SISMAMA).** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 1, p. e00049718, 2019. Disponível em<[SciELO - Brasil - Outubro Rosa e mamografias: quando a comunicação em saúde erra o alvo Outubro Rosa e mamografias: quando a comunicação em saúde erra o alvo](https://doi.org/10.1590/1678-4497.201900049718)>, acesso em 22/10/2023.

Sociedade Brasileira de Mastologia. Autoexame da mama não substitui exame clínico, diz Ministério da Saúde. www.sbmastologia.com.br. Disponível em <[Autoexame da mama não substitui exame clínico, diz Ministério da Saúde](http://www.sbmastologia.com.br/autoexame-da-mama-nao-substitui-exame-clinico-diz-ministerio-da-saude) » [SBM \(sbmastologia.com.br\)](http://www.sbmastologia.com.br)>. Acesso em 22/10/2023.