

Ivanilson Oliveira dos Santos
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira
Amélia Nunes Sicsu



SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

PARA ELAS

VOLUME I



editora
UEA

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

Sindell Amazonas
Revisão

Cael Fernando
Iasmim Rodrigues
Finalização

Ficha catalográfica

S237g 2023	Santos, Ivanilson Oliveira dos O guia para elas: volume I / Ivanilson Oliveira dos Santos, Darlisom Sousa Ferreira e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora UEA, 2023. 31 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte) Ebook, no formato PDF Inclui referências bibliográficas ISBN 978-85-7883-595-8 1. Saúde Feminina. 2. Autocuidado. I.Título. II. Ferreira, Darlisom Souza. III. Teixeira, Elizabeth. CDU 1997 – G 618.1(058)
---------------	---

PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

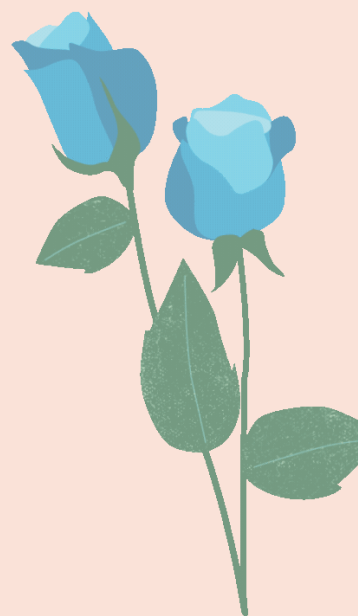
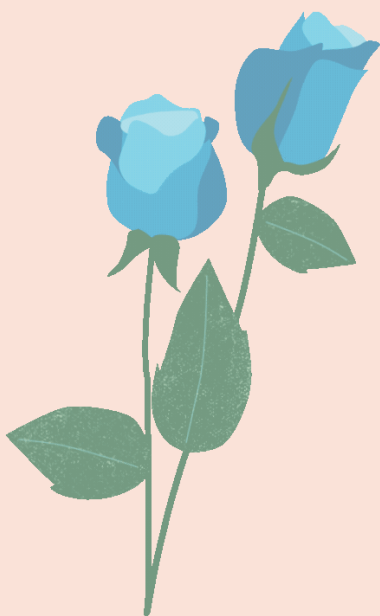
Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)

Sumário

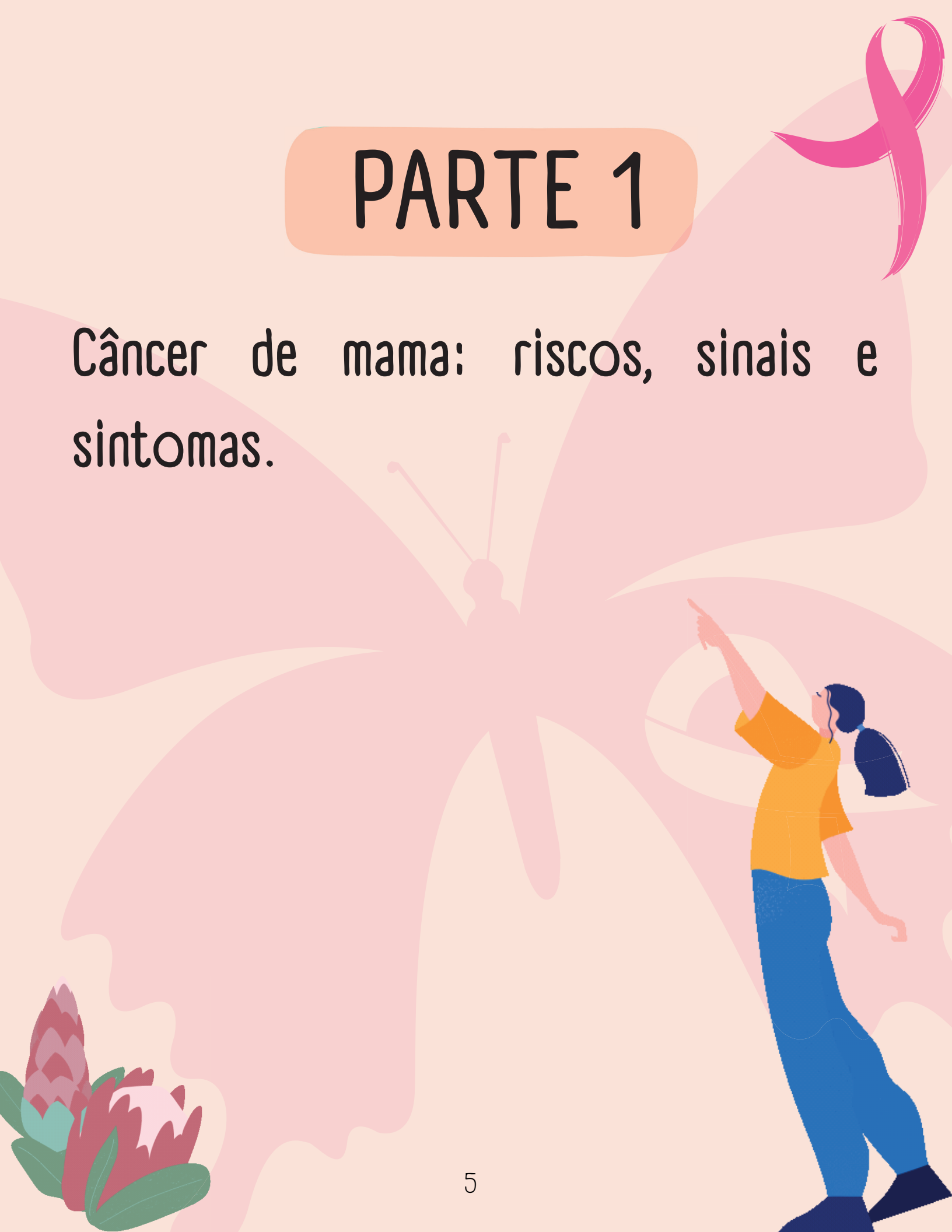


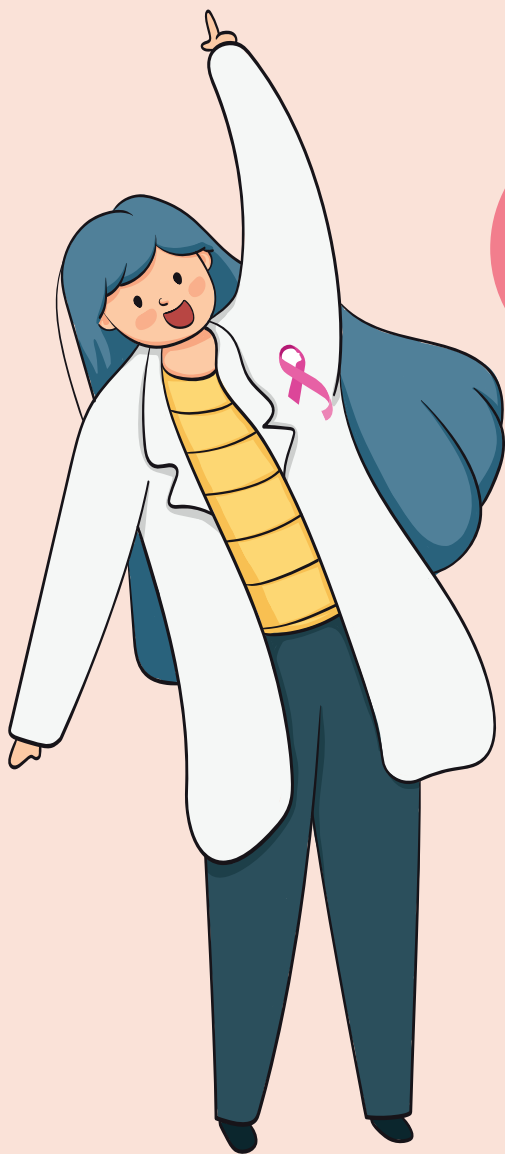
Parte 1: Câncer de mama: riscos, sinais e sintomas.....	05
Parte 2: Mamografia e autoexame das mamas.....	14
Parte 3: Conversa com a jornalista Juliane, uma sobrevivente do câncer de mama.....	20
Referências	31



PARTE 1

Câncer de mama: riscos, sinais e sintomas.





Olá! Sou a Mamalóide e hoje irei falar sobre o câncer de mama! O que você sabe sobre a doença?

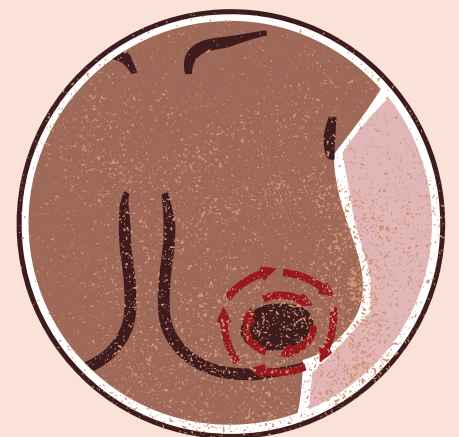
Você seria capaz de fazer um autoexame das mamas ou falar sobre essa doença para alguém?

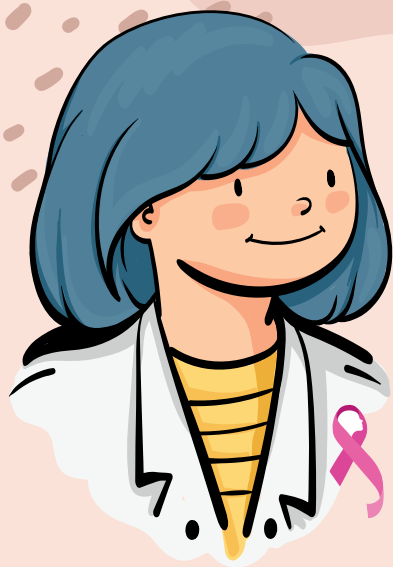


O que é o câncer de mama?



É um tumor maligno formado pela multiplicação desordenada de células da mama e esse processo gera células anormais que formam um tumor!





Agora que você sabe
o conceito de câncer de mama,
vamos conhecer uma amiga
que vive com a doença!

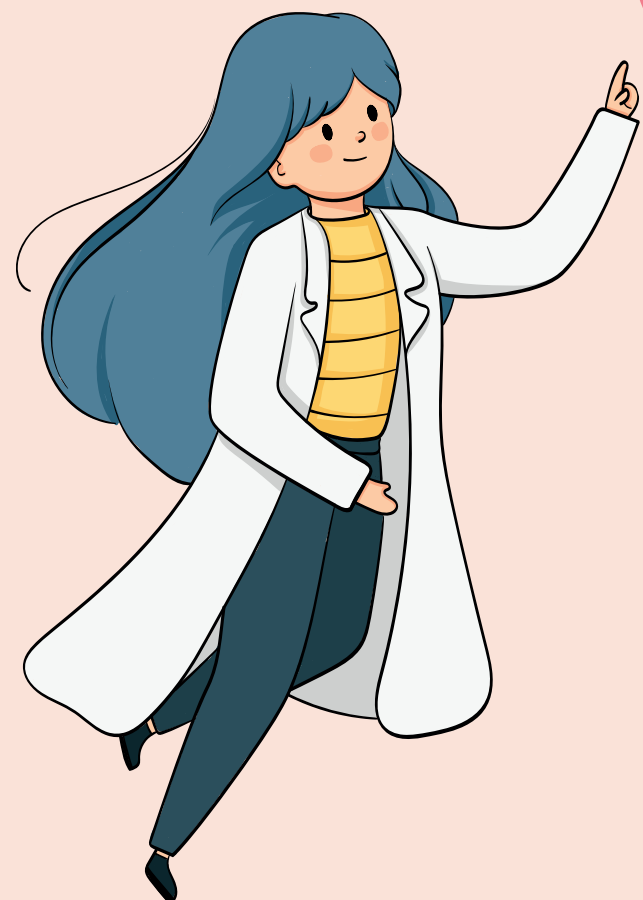
Olá! Meu nome é Graça,
tenho 64 anos e a cada dia que
passa é um desafio para ter
qualidade de vida!



A Graça aparenta ter dificuldade para obter qualidade de vida e nesse momento de fragilidade é importante encontrar meios para ficar bem!

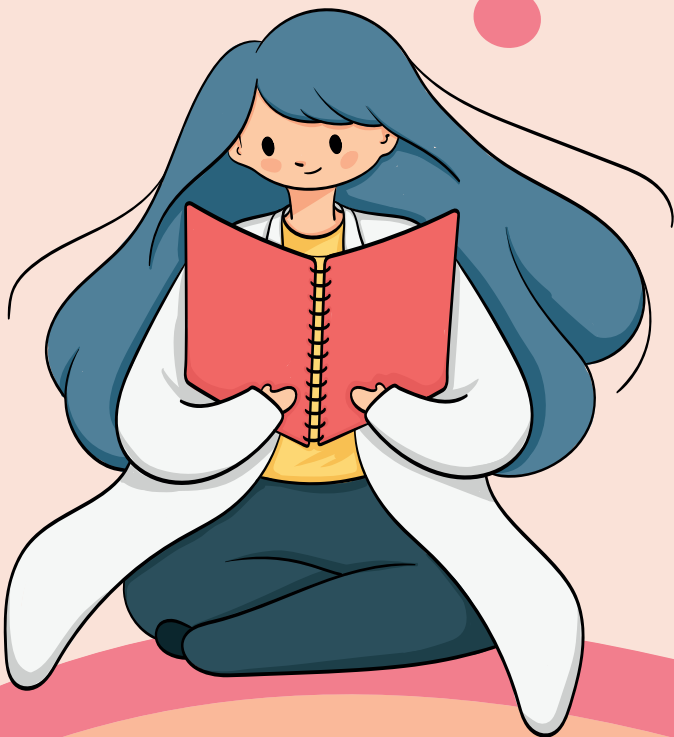


Mas e aí, você sabe identificar o câncer de mama? Saberia ajudar ou informar quanto ao autoexame, sinais e sintomas?



Existem riscos para desenvolver câncer de mama?

Antes de explicar sobre
autoexame da mama, é importante
falar sobre os riscos de
desenvolver o câncer de mama!
Você sabe quais os riscos para
desenvolver essa doença?





Dentre os riscos, temos: as mulheres mais velhas, sobretudo a partir dos 50 anos, menstruar cedo, menopausa tardia, história familiar, não engravidar e não amamentar!

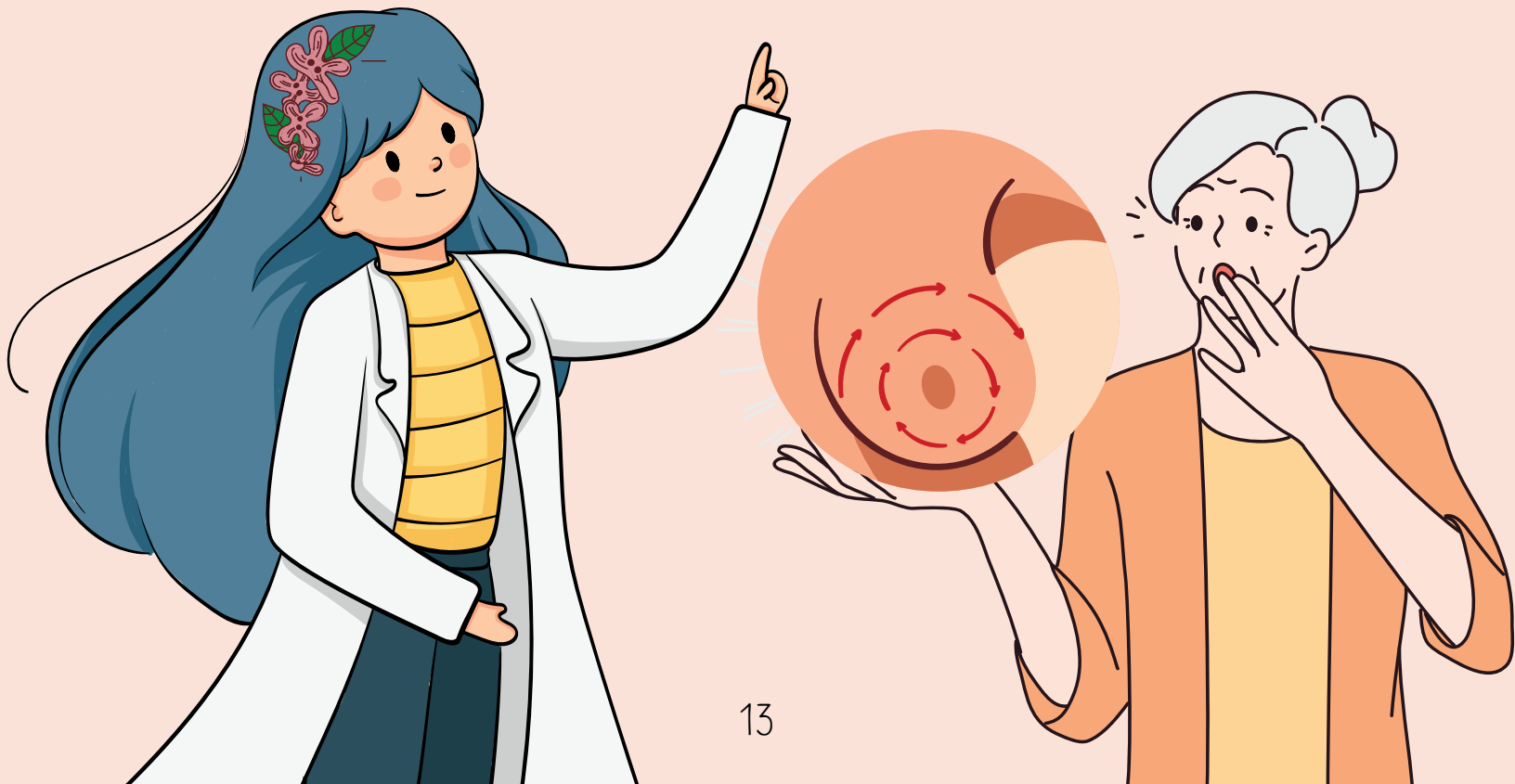


Além dos riscos já descritos,
existem as questões sobre a
obesidade e sobrepeso,
sedentarismo, alimentação
irregular, má qualidade de vida e
consumo de bebida alcoólica!



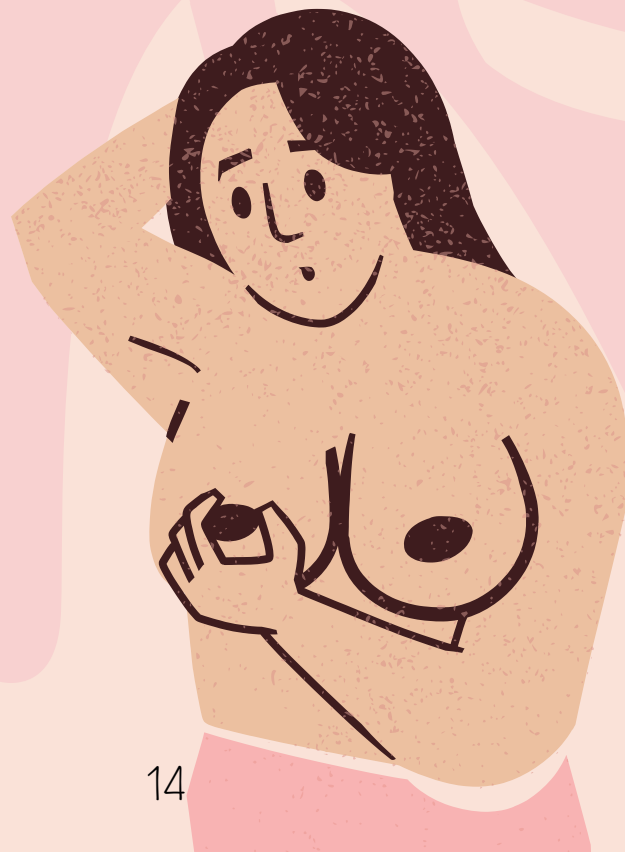
Sinais e sintomas

No que se refere aos sinais e sintomas, os mais característicos são: a vermelhidão e pele endurecida; áreas estufadas e covinha (retração); feridas que não cicatrizam e coceiras que não melhoram;



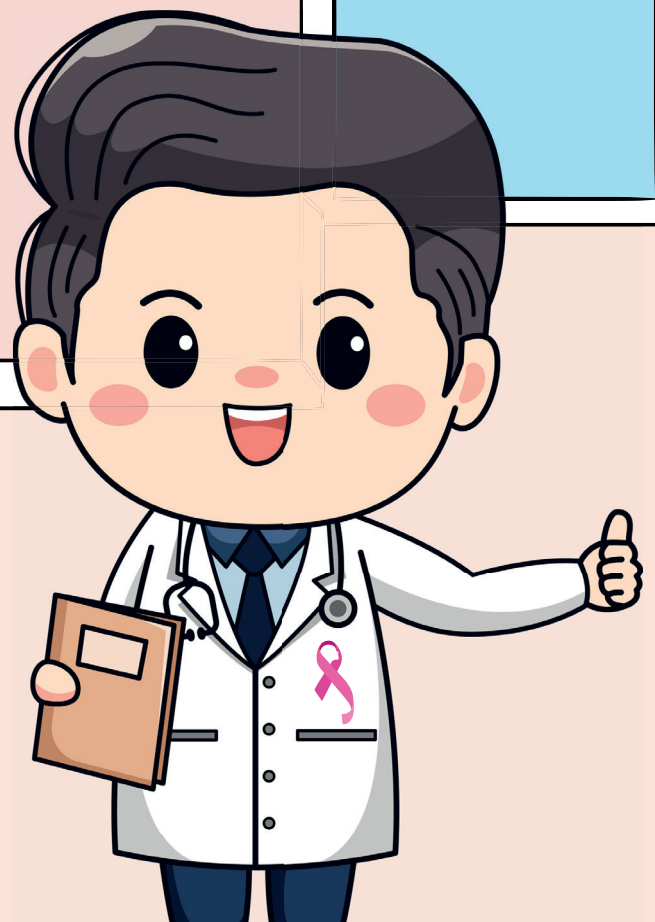
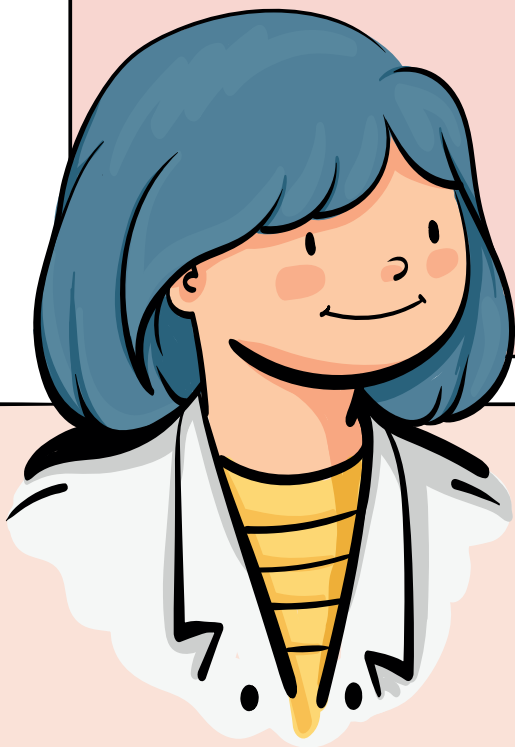
PARTE 2

Mamografia e autoexame das mamas.



Quem é o especialista que cuida da saúde mamária?

É importante que as mulheres saibam que o responsável pela prevenção, investigação, tratamento e reparação das anormalidades que acometem as mamas é o mastologista, para que possam procurar ajuda com o profissional especializado!

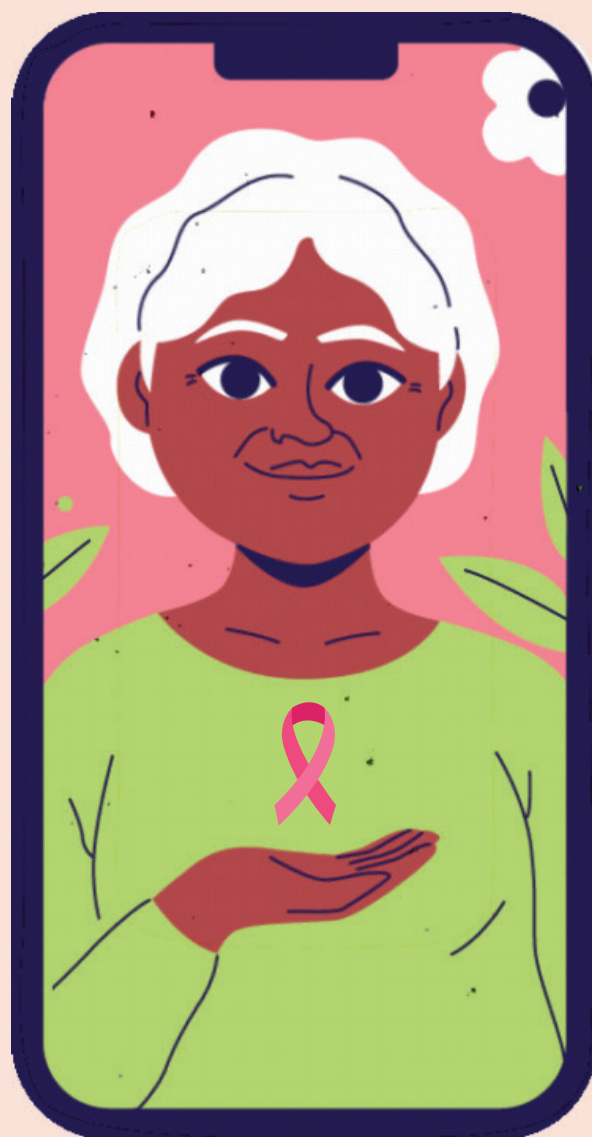
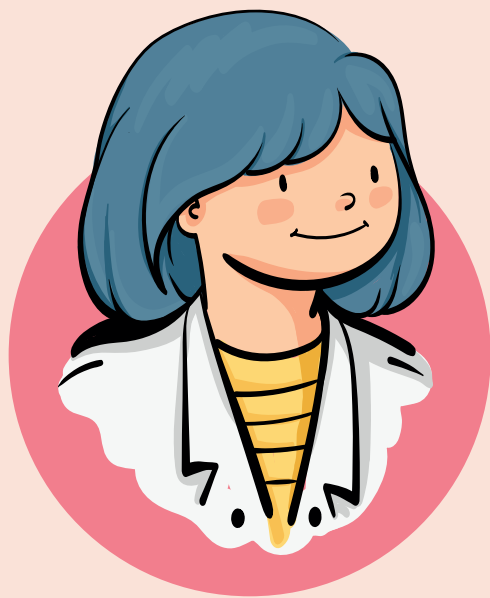


Mamografia: quando devo fazer?

A mulher com casos de câncer de mama e /ou ovário na família (mãe, irmã ou filha) deve fazer a mamografia a partir dos 35 anos, anualmente!



É muito importante que as mulheres sem histórico familiar de câncer de mama realizem a mamografia na faixa etária de 50 a 69 anos, a cada dois anos! Em caso de suspeita, em qualquer idade a mulher deverá fazer outros exames.



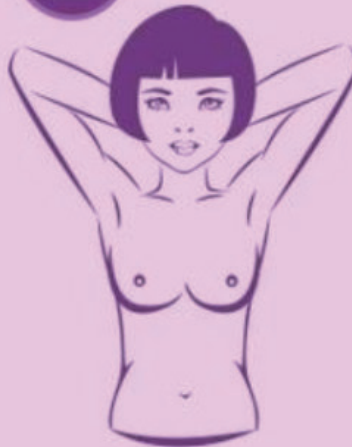
Autoexame da mama

1



Observar com os braços caídos

2



Observar com os braços levantados

3



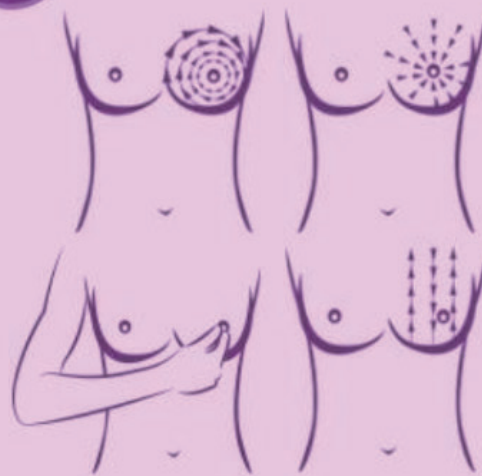
Observar com as mãos na cintura

4



Posição para fazer o autoexame

5



Movimentos de como fazer o autoexame

Garota, se toca!!



PARTE 3

Conversa com a jornalista Juliane, uma sobrevivente do câncer de mama.



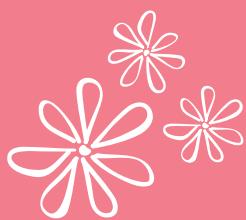


Olá! Meu nome é Juliane, sou jornalista e uma sobrevivente do câncer de mama. Fui curada e junto com minhas amigas vamos apresentar umas dicas para você!





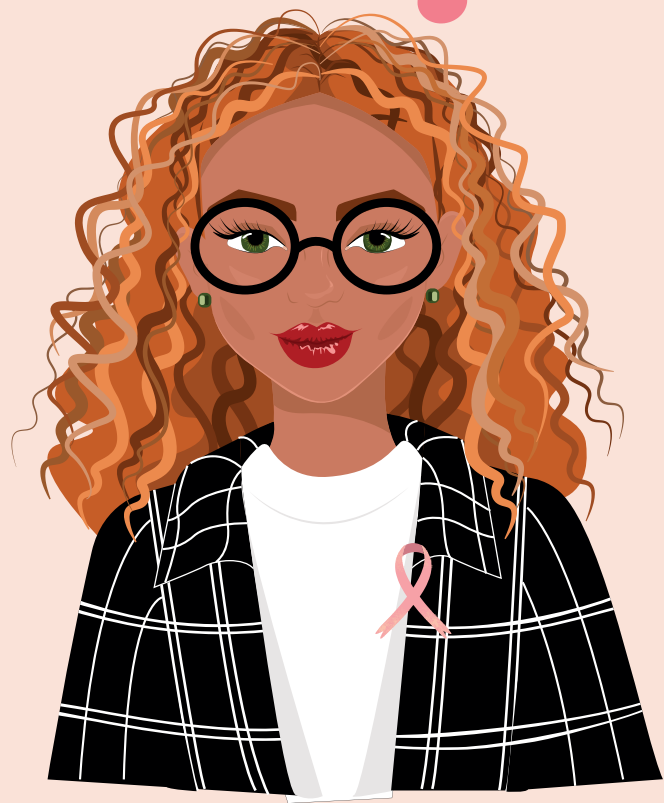
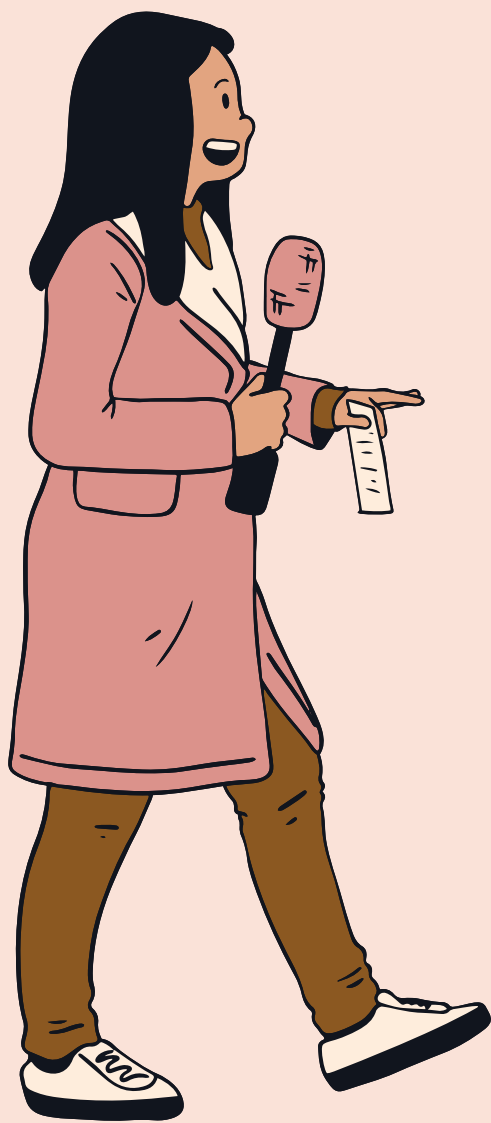
Que tal brincarmos de perguntas e respostas? Vamos começar perguntando para Gabi, uma amiga que encontrei durante o tratamento do câncer de mama!



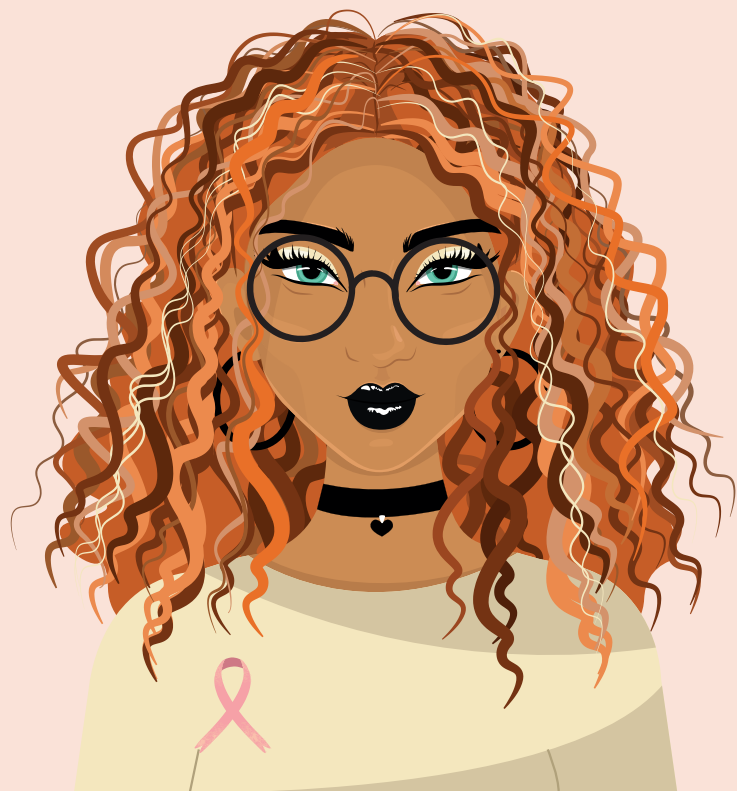
Você conhece sua mama?

Senhorita Gabi, quem tem maior risco de desenvolver um câncer de mama?

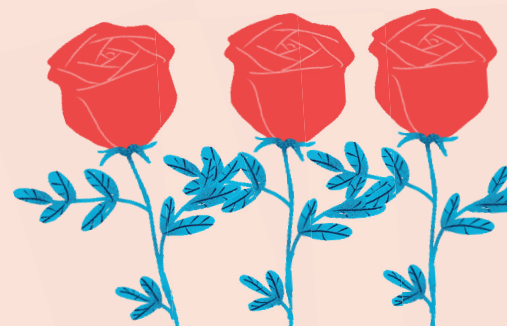
Mulheres têm pelo menos 100 vezes mais chance. Principalmente aos 40 anos!

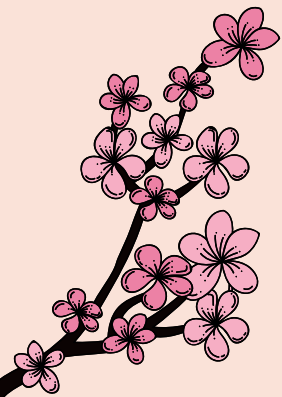


Como posso diminuir
minha chance de ter câncer
de mama?

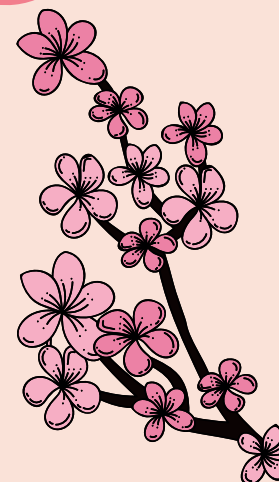


Amamentar, ter uma
boa alimentação,
sorrir e não abusar do
álcool!

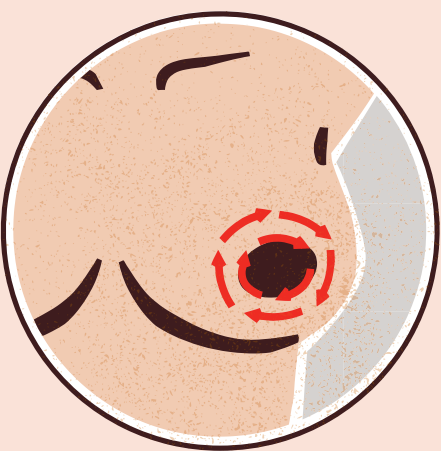


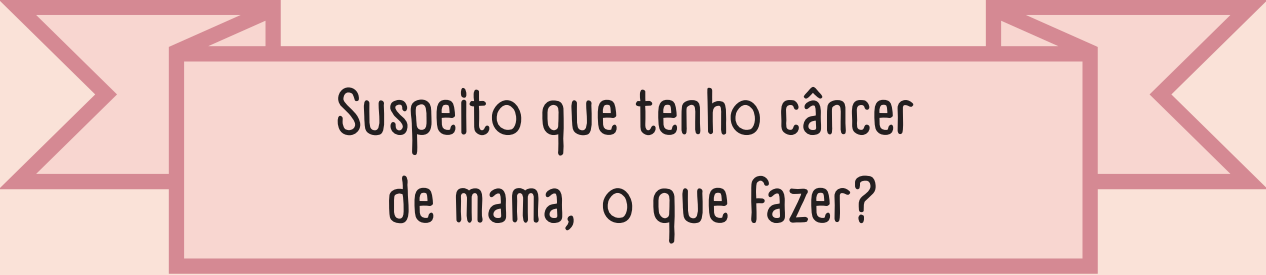


Se você fosse fazer uma pergunta sobre o câncer de mama, qual seria?

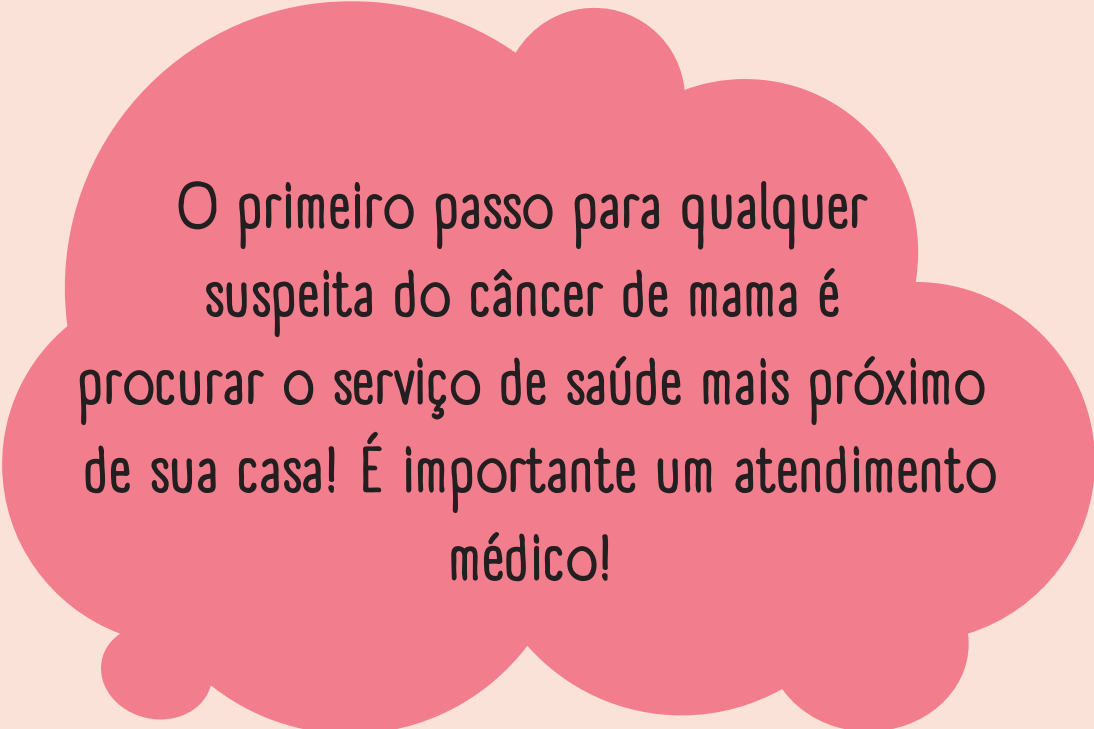


Você conhece o suficiente sua mama?





Suspeito que tenho câncer
de mama, o que fazer?

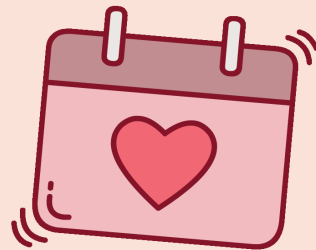


O primeiro passo para qualquer
suspeita do câncer de mama é
procurar o serviço de saúde mais próximo
de sua casa! É importante um atendimento
médico!



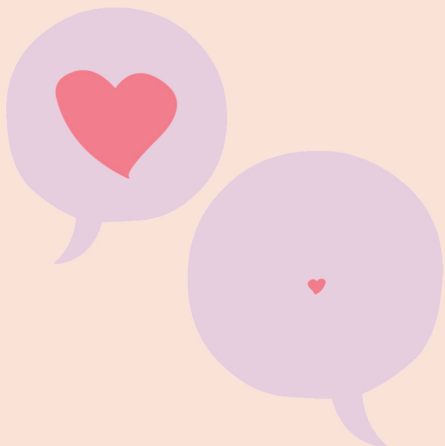


O segundo passo é falar tudo sobre sinais e sintomas, datas de quando identificou algo diferente, falar como se sente para os profissionais da saúde e jamais desistir!



O que pode me ajudar a
vencer essa doença?

É preciso coragem e acreditar
que tudo ocorrerá bem! Converse
com a (o) enfermeira (o) sobre o que
sente e juntos vocês verão o melhor
a fazer!

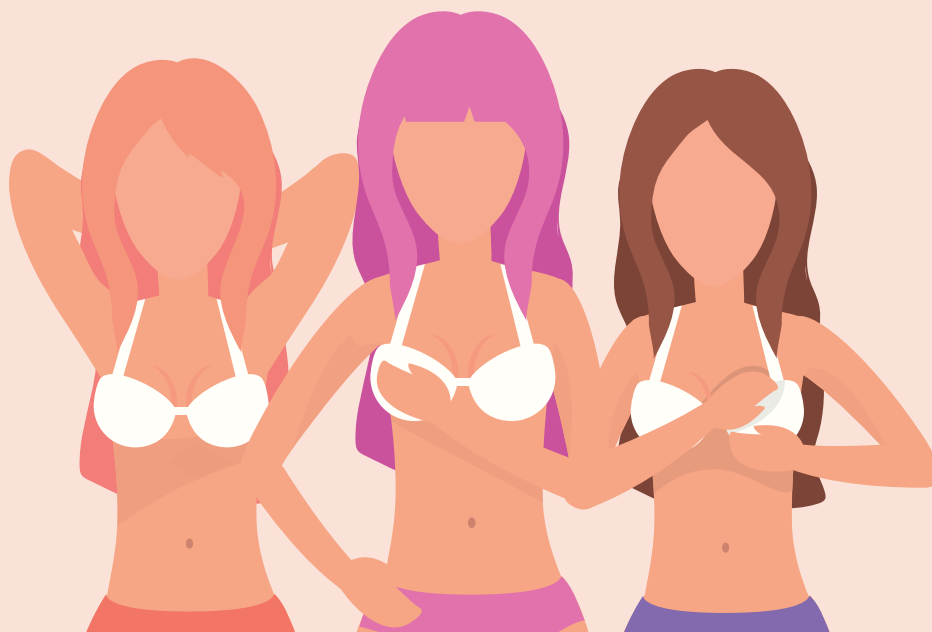


Para Finalizar...

Esperamos que esse GUIA para você, mulher, com informações úteis sobre o câncer de mama, tenha despertado sua atenção! Se tiver dúvidas sobre qualquer informação, procure conversar com um profissional de saúde. Se achou interessante, repasse para outras mulheres.

Atenciosamente,
Os autores





Previna-se!!



Referências

BRASIL. Instituto nacional de Câncer. *Ações de enfermagem para o controle do câncer*: uma proposta de integração ensino-serviço. 3. ed. atual. amp. 2018.

BRASIL. Instituto Nacional do Câncer. *Direitos sociais da pessoa com câncer*. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. — 5. ed., 1. reimpr. — Rio de Janeiro: INCA, 2020.

BRASIL. Instituto Nacional do Câncer. Divisão de Comunicação Social. *Quimioterapia*: orientação aos pacientes. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Divisão de Comunicação Social. 3. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2013.

BRASIL. Instituto Nacional do Câncer. *Estilo de vida saudável durante e após o tratamento do câncer*: alimentação saudável. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Rio de Janeiro: Inca, 2017.

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer. *Guia de nutrição para pacientes e cuidadores*: orientações aos usuários. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. 4. ed. Rio de Janeiro: INCA, 2020.

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer. *Mastologia*: orientações fisioterapêuticas. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Coordenação de Assistência. 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2017.

BRASIL. Instituto nacional do câncer. *O que é radioterapia?* Radioterapia. INCA: 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tratamento/radioterapia#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20radioterapia%3F,impedir%20que%20elas%20se%20multipliquem>.

BRASIL. Sociedade brasileira de Mastologia. *O que você precisa saber sobre câncer de mama?* Cartilha. Rio de Janeiro: SBM, 2021. Disponível em: <https://www.sbmastologia.com.br/wp-content/uploads/2021/08/Cartilha-O-que-voc%CB%86-precisa-saber-sobre-o-CM-2018.pdf>



PARA ELAS

VOLUME I

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde