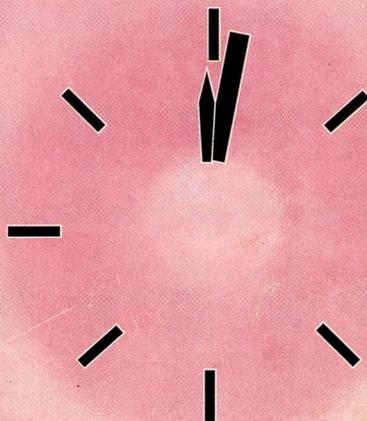
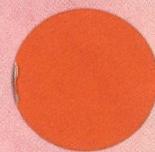


MATERIAL DE CONSULTA
PODE SER XEROCADO
NÃO PODE SAIR DA
BIBLIOTECA



SEM TEMPO A PERDER



MANUAL PARA AGENTES DE SAÚDE
PREVENÇÃO DE CÂNCER DE MAMA

0449

EC



APRESENTAÇÃO:

Este manual é dirigido aos agentes de informação, prevenção e promoção de saúde, mulheres e homens que pretendem empreender um grande e valioso esforço no diagnóstico precoce do câncer de mama. Faz parte de um conjunto de materiais educativos distribuídos pela Divisão de Educação da Coordenação de Controle do Câncer (Pro-Onco), do Instituto Nacional do Câncer.

Redeh e Inca juntaram-se, em parceria, na edição deste material que se propõe a orientar a ação dos agentes de saúde. A primeira parte discute o papel do agente enquanto promotor de saúde em sua comunidade.

A segunda, apresenta informações básicas para prevenção do câncer de mama.

A terceira mostra como prevenir a doença e a quarta sugere dinâmicas de grupo que podem ajudar o agente no desenvolvimento do trabalho de prevenção.

Acreditamos que a participação da comunidade no trabalho educativo da prevenção vai permitir estabelecer novas formas de implementação do Programa Integral de Saúde da Mulher e da Plataforma de Ação da IV Conferência Internacional das Nações Unidas sobre a Mulher.

PAISM - Programa Integral da Saúde da Mulher, lançado em 1983 pelo Ministério da Saúde após ampla consulta ao movimento feminista e de saúde, tendo como princípio prestar atendimento integral de saúde às mulheres em todas as fases de sua vida. Com essa finalidade, propõe um conjunto de ações a saber:

Assistência à Adolescente - Controle das doenças sexualmente transmissíveis, inclusive AIDS - Assistência ao pré-natal de baixo risco e risco elevado - Assistência ao parto puerpério - Prevenção de câncer cérvico-uterino e de mama - Informação e acesso a métodos contraceptivos - Assistência à mulher na fase da menopausa - Assistência às mulheres trabalhadoras, com relação aos problemas específicos relacionados à saúde no ambiente de trabalho - Controle de doenças como o câncer, diabetes, pressão alta, doença mental - Planejamento familiar, incluindo os familiares que não conseguem ter filhos.

O PAISM deve realizar atividades educativas para que as mulheres possam conhecer mais sobre o seu corpo e exigir qualidade nos serviços prestados.



Reg
6291

614.5999449
159s
F

PARTE I

O que é ser Agente da Prevenção

Qualquer pessoa comprometida com a qualidade de vida da comunidade pode ser um agente de promoção de saúde. Pode ser homem ou mulher, jovem ou adulto, trabalhar fora ou em casa, pode ter estudado ou não.

**Só pode ser Agente de Saúde quem está disposto (a)
a assumir a tarefa com dedicação.**

Prevenir é melhor que remediar. Na sociedade moderna o aspecto da prevenção é muito valorizado. Portanto, quem assume essa função passa a ter um papel fundamental na comunidade.

O papel do(a) agente de saúde

- identificar os fatores determinantes do processo saúde/doença na comunidade onde atua ;
- educar os mais próximos, repassando a informação;
- desencadear ações de promoção de saúde e prevenção de doenças, promovendo e participando de campanhas, por exemplo;
- funcionar como elo de ligação entre a população e os serviços de saúde, contribuindo para que as pessoas da comunidade se engajem no processo de aprender e ensinar a cuidar de sua própria saúde.

Princípios que devem nortear o trabalho da (o) agente de promoção de saúde.

Seja atenciosa (o)

Uma palavra de amizade, um sorriso, a mão no ombro da pessoa ou qualquer outro gesto de atenção, consideração, de escuta, pode ter significado inesperado. É o primeiro passo para estabelecer a relação de confiança necessária para qualquer aproximação posterior. Trate os outros como pessoas iguais a você. Mesmo quando está com pressa ou preocupação, lembre-se dos sentimentos e problemas dos outros. É sempre bom fazer a pergunta? O que faria se isto estivesse acontecendo comigo? Quem deveria procurar? O que faria se esta pessoa fosse da minha família ou minha amiga?

Ensine o que você sabe

Como agente, sua obrigação é ensinar o que sabe. Isto não significa apenas ajudar as pessoas a aprender mais para evitar doenças. Significa também ajudar as mulheres a cultivar a auto-estima, o auto-conhecimento. Significa poder informá-las sobre os serviços prestados no Posto de Saúde da sua comunidade. O bom mesmo é ter em mãos endereços de postos de saúde, maternidades, hospitais da região em que você mora para poder informar rápido.

PARTE II

O que é preciso saber para ser agente da prevenção do câncer de mama?

O corpo é feito de partes, mas é um todo. Todos os órgãos têm sua função, seu sentido de existirem. Para que o corpo funcione de forma harmoniosa é necessário que a relação entre estas partes se dêem da maneira mais saudável possível.

Partes do corpo como os seios, o útero e ovário estão carregadas de significados, muitos deles profundos e ligados ao nosso potencial de sensualidade, afeto, maternidade.

Dentre eles, o seio se apresenta como possuidor de vários significados. Estes significados vêm da história das mulheres, da própria história da humanidade.

Os seios são a marca absoluta da feminilidade, sinal inconfundível de que o corpo já está se preparando para conceber, gerar e nutrir.

(Extraído do livro "Só para Mulheres" de Sonia Hirsch)

O que diz a mitologia !

Na mitologia o seio é o símbolo de proteção e de medida.

Para os hebreus (povos bem antigos) seio significa ao mesmo tempo medida de líquido.

O seio tem relação com o princípio feminino. O seio direito simboliza o sol e o esquerdo, a lua.

O seio é sobretudo símbolo de maternidade, de suavidade, de segurança, de recursos. Ligado à fecundidade e ao leite - o primeiro alimento -, é associado às imagens de intimidade, de oferenda, de dádiva e de refúgio.

Mama, seio, peito. São nomes para um órgão muito sensível que lembra prazer, amamentação, beleza, sensualidade, sexualidade. Um órgão muito delicado que pode sofrer pequenas modificações no seu tamanho e na sensibilidade ao toque. Todo o mês, com a menstruação, eles ficam diferentes, mais inchados e doloridos. Depois passa. Na gravidez cresce preparando-se para nutrir o bebê e depois que este nasce... haja leite !!! Mas não é só na gravidez e na menstruação que eles podem mudar de jeito. As pílulas anticoncepcionais e os tranquilizantes, podem provocar algumas alterações passageiras no seio, com o surgimento de nódulos (caroços) doloridos e tensos.

Tomar conhecimento desses significados do seio pode ajudar muito para que se estabeleça um primeiro contato das mulheres com seus seios.



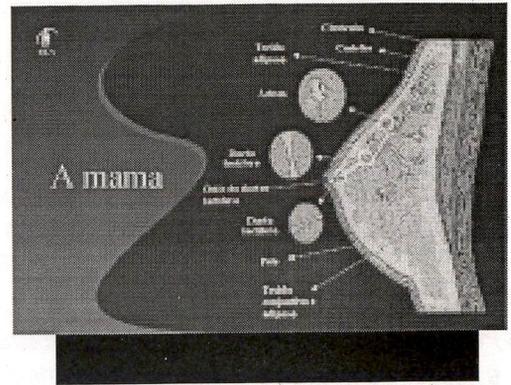
O tecido mamário

As mulheres mais jovens apresentam os seios mais densos e firmes. É que a quantidade de tecidos glandular é bem maior.

Com a aproximação da menopausa, o tecido mamário vai-se atrofiando, e sendo aos poucos substituído por tecido gorduroso.

Depois da menopausa passa a se constituir quase totalmente de gordura e de restos de tecido glandular.

Essas mudanças de características promovem uma nítida diferença entre as densidades radiológicas da mama da mulher jovem e da mulher na pós-menopausa.



Conhecendo os seios por dentro e por fora.

Glândulas Mamárias:

Principal função: secreção do leite

Localização: parte anterior do tórax

Composições:

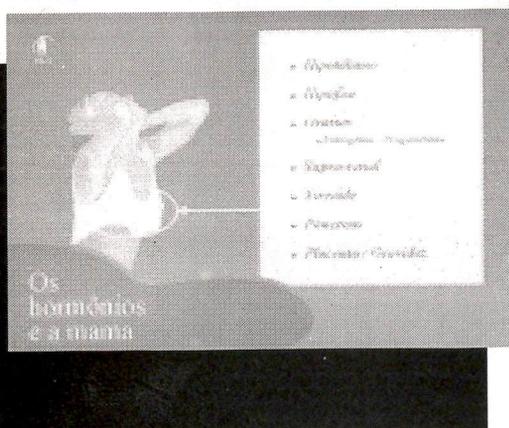
- **Ácino** - menor parte da glândula e responsável pela produção do leite durante a lactação;
- **Lóbulo mamário** - conjunto de ácinos;
- **Lobo mamário** - conjunto de lóbulos mamários que se liga à papila através de um ducto;
- **Ductos mamários** - em número de 15 a 20 canais, conduzem a secreção (leite) até a papila;
- **Tecido glandular** - conjunto de lobos e ductos;
- **Papila** - protuberância elástica onde desembocam os ductos mamários;
- **Aréola** - estrutura central da mama onde se projeta a papila;
- **Tecido adiposo** - todo o restante da mama é preenchido por tecido adiposo ou gorduroso, cuja quantidade varia com as características físicas, estado nutricional e idade da mulher.

A ação hormonal

O que é hormônio?

Hormônios são substâncias produzidas por algumas glândulas, como por exemplo, hipófise, tireóide, supra renal e ovários, que circulam no sangue. Quando se dá uma produção alterada destes hormônios, existe a possibilidade de se adquirir o câncer. Os hormônios determinam as características sexuais secundárias, induzem a formação de gametas e promovem o impulso sexual, além de serem responsáveis pelas modificações ocorridas no organismo feminino durante a gravidez e a fase do aleitamento.

Os hormônios sexuais femininos são dois: estrogênio e progesterona. Mas para que servem? O estrogênio - principal hormônio feminino, juntamente com a progesterona controla o ciclo menstrual. O estrogênio é produzido pelo folículo ovariano em desenvolvimento e determina o aparecimento das características sexuais secundárias da mulher, tais como o desenvolvimento das mamas, o alargamento dos quadris, o acúmulo de gordura em determinados locais do corpo (que arredonda as formas) e a distribuição de pelos, tipicamente feminina. Induz o amadurecimento dos órgãos genitais e promove o impulso sexual.

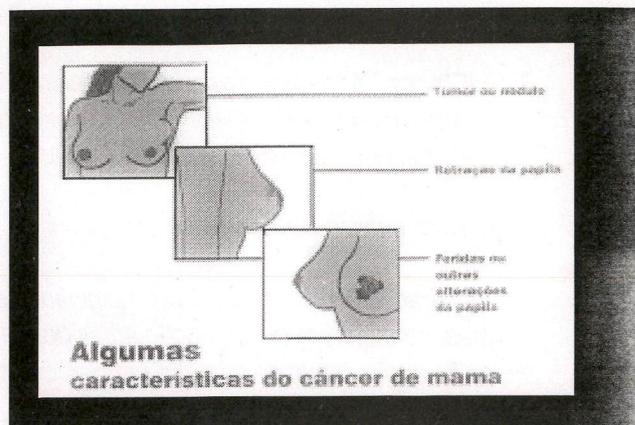


Todo o nosso corpo, assim como o nosso humor, modifica-se durante o ciclo. Na segunda fase do ciclo menstrual, ocorre uma retenção de líquidos no organismo, de forma acentuada nas mamas, provocando aumento de volume, endurecimento e dor. Esta é uma boa fase para fazer exame de mamas, seja pelo médico, seja pela própria mulher.

O câncer de mama. O que é?

As células dos diversos órgãos do corpo estão constantemente se reproduzindo, isto é, uma célula adulta divide-se em duas, e por este processo vai havendo o crescimento e a renovação das células durante os anos.

Porém, em determinadas ocasiões e por razões ainda desconhecidas, certas células reproduzem-se com uma velocidade maior, desencadeando o aparecimento de massas celulares denominadas neoplasias ou, mais comumente, tumores.



Nas neoplasias malignas o crescimento é mais rápido, desordenado e infiltrativo; as células não guardam semelhança com as que lhe deram origem e tem capacidade de se desenvolver em outras partes do corpo, fenômeno que é denominado metástase, que é a característica principal dos tumores malignos.

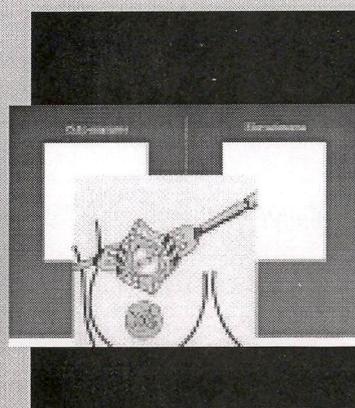
O câncer de mama geralmente se apresenta como um caroço nos seios.

Cistos nos seios.

Podem ser dolorosos ou não; podem produzir ou não uma secreção que sai pelos bicos.

A grande maioria é benigna e desaparece depois da menstruação.

É o que se chama de displasia mamária, ou alteração fibro cística - um ou mais saquinhos cheios de líquido que vão crescendo a medida que o ciclo menstrual avança, e cuja a causa ainda não se sabe.



Quem corre o risco?

Qualquer mulher pode desenvolver o câncer de mama. No entanto, há determinados grupos de mulheres com maiores possibilidades de ter a doença. Essas mulheres têm em comum certas características denominadas fatores de risco. Em outras palavras: elas apresentam condições favoráveis ao desenvolvimento da doença mas não obrigatoriamente vão desenvolver o câncer de mama. Apenas sua probabilidade é maior do que a das outras mulheres.

O câncer de mama ocorre com muito maior freqüência nas mulheres que nos homens, na proporção de 100 casos femininos para um masculino. Nas mulheres a doença é muito mais freqüentemente descoberta entre os 40 e os 60 anos de idade.

Existem vários fatores que influem no câncer de mama

- *Genéticos* - Entre os vários aspectos relacionados com o risco de desenvolvimento do câncer de mama, o fator familiar é, talvez, o mais aceito na comunidade científica. Mulheres com mãe ou irmã com câncer de mama, apresentam duas a três vezes mais risco; e, se ambas, mãe e irmã, tiverem a doença, o risco aumenta ainda mais, especialmente se a doença delas tiver ocorrido antes da menopausa.
- *Clínicos* - As mulheres que já apresentaram câncer em uma das mamas, tem maiores probabilidades de vir a desenvolver câncer na outra mama, já que todos os fatores determinantes do câncer de mama (genéticos), permanecem e se direcionam a outra mama.
- *Hormonais e Reprodutivos*

As características reprodutivas associadas a um maior risco de câncer de mama incluem: menarca precoce (primeira menstruação antes dos 11 anos de idade); menopausa tardia (última menstruação após os 55 anos), idade do primeiro parto após os 30 anos, nuliparidade (nenhuma gestação).

Algumas perguntas para as quais a ciência ainda não tem resposta definitiva:

1. Qual a relação entre a amamentação e o câncer de mama?

O papel da lactação ainda não foi claramente estabelecido, nem no aumento do risco, nem na proteção para o desenvolvimento do câncer de mama.

2. E em relação ao uso de pílulas anticoncepcionais?

O mesmo ocorre com o uso de pílula anticoncepcional. Alguns consideram que a pílula causa o câncer. Outros dizem o contrário, argumentando que a incidência de câncer de mama é menor entre as mulheres que fizeram ou fazem uso da pílula.

3. Muitos médicos prescrevem o uso de hormônio durante a menopausa. Existe algum perigo?

Vale a mesma resposta às perguntas anteriores: não existe certeza sobre a relação entre a terapia de reposição hormonal e o câncer de mama.

4. E quanto ao estilo de vida das mulheres?

Considerado hoje uma epidemia, o câncer de mama vem sendo cada vez mais associado a estilos de vida onde há estresse, alto consumo de enlatados e alimentos processados industrialmente, poluição do ar e da água, consumo de cigarro e hábitos sedentários.

Dados de impacto

- Hoje, o câncer de mama ocupa o primeiro lugar entre os tumores malignos mais freqüentes entre as mulheres dos países em desenvolvimento: mais de 40% do total do número de casos de câncer de mama ocorrem nesses países;
- De todos os casos de câncer que afetam mulheres, 19% são tumores de mama;
- Juntos, o câncer de mama e de pulmão, causam o maior número de mortes pela doença no mundo (homens e mulheres);

- No mundo inteiro a incidência de câncer de mama aumentou 26% nos últimos 17 anos;
- A cada ano, o câncer de mama mata 161 mil mulheres nos países industrializados e 147 mil nos países em desenvolvimento (nos quais se inclui o Brasil).

A alteração durante a menstruação já é muito conhecida, acontece todo o mês. Mas se após o quinto dia da menstruação não voltar ao normal, vale o mesmo aviso: procure um ginecologista.

Câncer de mama no Brasil

Hoje no Brasil o câncer de mama constitui a primeira causa de morte por câncer das mulheres. Para o ano de 1997 espera-se 28.310 casos de câncer de mama e 6.780 óbitos por esta doença. Um dos fatores que contribuem para esta alta mortalidade é a descoberta da doença em estágio avançado no momento em que as mulheres são submetidas ao primeiro tratamento. Por isso a prevenção é tão importante. Seu argumento ao dirigir-se a outras mulheres deve ser: o câncer tem cura desde que diagnosticado no início.



PARTE III

Como fazer prevenção

1- Auto-estima e auto-cuidado - A beleza externa feminina permeia nossa cultura. No entanto, não há beleza que perdure sem o cuidado com a saúde física e mental. Significa prevenir-se de doenças, fazendo o auto-exame de mamas, indo regularmente a consulta ginecológica.

2- Auto-conhecimento - Só podemos afirmar que o "nosso corpo nos pertence", se nós o conhecermos, o respeitarmos, sabendo ouvir os seus sinais.

3- Cidadania - Ser cidadão significa ter direitos e deveres. Todos e todas temos direitos à informação, a uma política de assistência integral à saúde.

Os serviços de saúde tem que oferecer acesso fácil, qualidade, respeito e humanismo. E os deveres de cada mulher?

Para consigo própria: buscar seus direitos, informar-se, promover a sua saúde.

Para com as outras mulheres: passar adiante as informações recebidas.

4- Auto-determinação - A cidadã pode determinar para si mesma qualidade de vida e saúde, prevenindo-se, buscando conhecer seu próprio corpo. Isto tem a ver com auto-estima, consciência dos próprios direitos; prevenindo-se, buscando conhecer seu próprio corpo, buscando informações, fazendo o auto-exame de mamas, buscando pelo menos uma vez por ano a consulta ginecológica. Isso deve acontecer sempre que for necessário.

Consulta ginecológica. O que é? Para que serve?

A consulta ginecológica deve ser feita pelo menos uma vez por ano por qualquer mulher, independentemente da idade. Ajuda muito, indicando se está tudo bem ou se estamos com algum problema.

No entanto, muitas mulheres sentem vergonha de ir ao médico. Se a auto-estima estiver presente, todas vão entender a importância desta consulta.

O exame da palpação dos seios faz parte da consulta ginecológica e é uma das coisas que o médico(a) não pode deixar de fazer. Se ele esquecer, é bom lembrá-lo. É muito importante examinar os seios para saber se há caroços. Se tiver, e for no começo, tem cura. E nem todo caroço é câncer. Você, agente de saúde, se for mulher, tranquilize-se e tranquilize também as outras mulheres.

Além do exame dos seios, devem ser examinados os genitais. Em geral não dói, se a mulher ficar relaxada.

O que este exame vai mostrar? Se há inchaço, feridas, irritações ou alguma infecção.

A vagina é vista por dentro com a ajuda do espécuro (bico de pato). Com este instrumento também é possível ver o colo do útero, examinar se há feridas ou inflamações.

Na consulta ginecológica, feita uma vez por ano, pode ser coletado material para o exame preventivo do colo do útero chamado Papanicolau. O Ministério da Saúde preconiza que, depois de dois exames negativos anuais, a coleta do material pode ser feita de três em três anos.

Sobre o exame preventivo chamado Papanicolau

Consiste em retirar um pouco da secreção da vagina, do colo uterino e do canal cervical. O material é colocado em uma lâmina de vidro para ser examinado. Muitas mulheres vivem com angústia a espera do resultado deste exame. Mas é importante buscar logo o resultado.

É preciso que as mulheres saibam que existem resultados "positivos" que não representam câncer. São inflamações ou infecções que podem e devem ser curadas. Para tirar alguma dúvida, o médico pode solicitar a biópsia.

O que vem a ser este exame? Com uma pinça especial, retira-se um pedacinho da área a ser analisada. A biópsia permite identificar se existe ou não câncer e em que estágio está a doença, para que se faça o tratamento adequado e o mais rápido possível.

Para fazer o exame, algumas dicas importantes:

- Evite manter relações sexuais no dia anterior ao exame*
- Não use duchas, medicamentos vaginais ou anticoncepcionais de uso local dois dias antes*

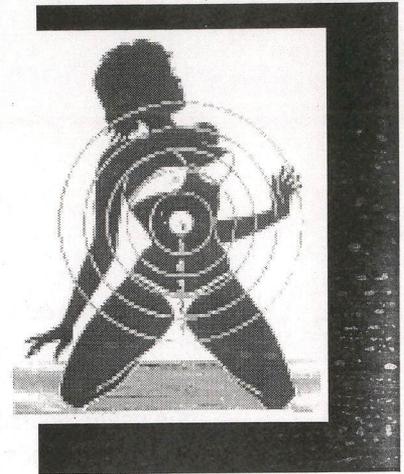
Informe-se no posto de saúde que atende a sua comunidade se tem atendimento ginecológico e passe essas dicas para as mulheres. O exame preventivo é gratuito nos postos de saúde do SUS.

Conhecer o corpo é muito importante!!!
O nosso corpo é um todo. Deve-se garantir a saúde integral.

Qualquer alteração nos seios põe a pulga atrás da orelha.

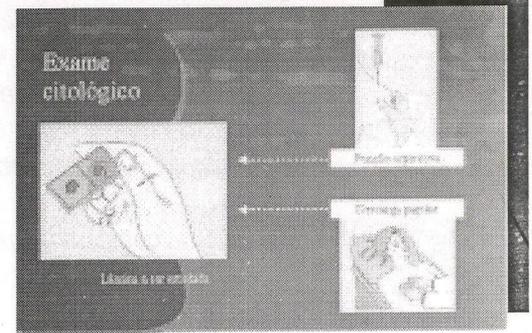
Sintomas suspeitos: secreções em geral. Brancas ou avermelhadas podem ser leite fora de hora; esverdeadas ou amareladas podem ser cistos; vermelho-escuras ou pretas contêm sangue, podem indicar tumor.

Sintomas muito suspeitos: um caroço no seio ou gânglio inchado nas axilas, doendo ou não; secreção clara ou sanguinolenta nos bicos; bico retraído, meio afundado ou descamando; alteração no contorno de apenas um dos seios, para fora ou para dentro; pele do seio inchada e grossa, parecendo casca de laranja; veias superficiais de um seio mais proeminentes que as do outro.



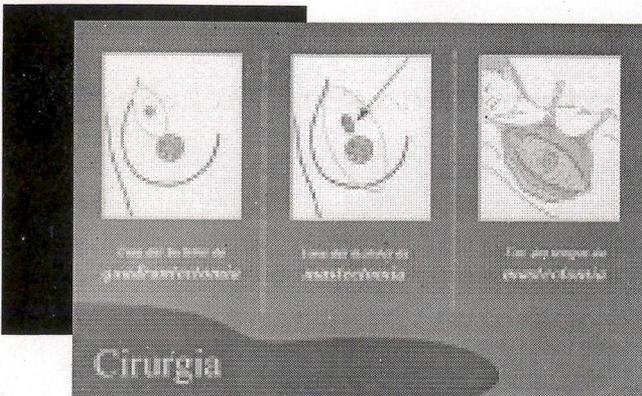
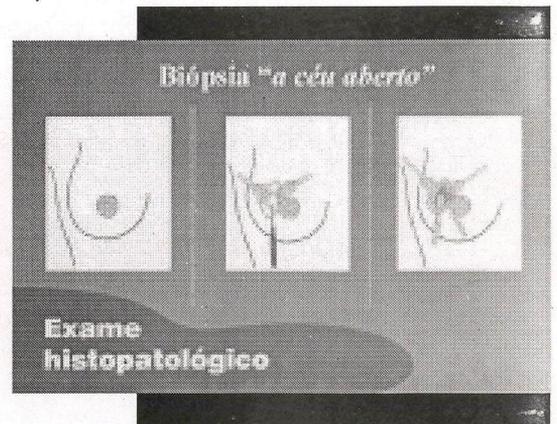
O xis da questão é saber se é câncer. Sempre existe esta hipótese, então o jeito é verificar.

O primeiro teste é no consultório, feito pela médica com uma agulha finíssima, procurando extrair o líquido do cisto para analisar. Se não houver líquido, não deve ser cisto.



O segundo é a mamografia, um raio X especial para os seios. Aí já dá para ver mais ou menos o aspecto da coisa. Se possível, faça a mamografia em um serviço que tenha qualidade comprovada.

O terceiro teste é biópsia, para examinar as células no microscópio; isso ainda pode ser feito no consultório com anestesia local e uma agulha mais grossinha que retira um pouco do tecido.



O teste de São Tomé é a remoção cirúrgica do nódulo em hospital, método muitas vezes necessário.

Dica: Se for extrair um cisto, aplique emplastro de inhame com gengibre durante uma a três semanas antes da cirurgia. Ele puxa todas as moléculas esquisitinhas do seio para junto do cisto. Quando operar, sai tudo junto.

PARTE III

Instrumentos de trabalho do agente de prevenção:

O(a) Agente de Prevenção deve estar capacitado(a) para o trabalho com o grupo. O cuidado com o próprio corpo e a auto-estima estão muito ligados a uma postura que se tem diante da vida. Muitas vezes há dificuldades inconscientes que nos impedem de ter atitudes mais saudáveis. Há dinâmicas muito efetivas que usam recursos de identificação com a outra, resgate da memória pessoal para a recuperação do nosso elo vital com nós mesmas.

Seguem aqui algumas sugestões de trabalhos que podem ser desenvolvidos em grupo

Oficina II - LINHA DA VIDA

Riscar no papel pardo uma linha (a linha da vida)

demarcando as fases de infância, adolescência, juventude e idade adulta. Cada fase pode ser trabalhada em aulas separadas, mas é importante que não se perca a seqüência;

A (o) agente de prevenção deve iniciar a discussão com perguntas para incentivar a fala. Alguns exemplos:

Infância: você ouviu falar sobre o seu nascimento? Quem lhe contou? Como foi?

*Adolescência: como cada uma viveu sua menstruação? Ou puberdade no caso masculino?
Qual o significado da menstruação? Que informações tinha sobre esse fenômeno?*

Contracepção: fale sobre sua primeira relação ou sobre a expectativa que tem? De que forma evita a gravidez?

Saúde em geral: fazer um levantamento sobre a saúde de cada participante (queixas, medidas tomadas)

Maternidade: como viveu a gestação e o parto?

Menopausa: como viveu ou que expectativa tem da menopausa;

Tudo deve ser anotado pela (o) agente que vai, de acordo com as vivências, formulando novas questões; analise, junto com os participantes, o que você anotou na linha da vida..

Objetivo:

Trazer experiências pessoais e mostrar o valor que cada um possui enquanto elemento importante para a "história da saúde das mulheres";

discutir o auto-conhecimento; o auto-cuidado;

diagnosticar as políticas públicas de saúde;

incentivar a solidariedade entre as mulheres, através de experiências compartilhadas;

falar sobre as diferentes fases da vida, suas especificidades, cuidados e sobre saúde integral;

levantar o que sabem e o que não sabem em relação ao seu corpo, sua fisiologia, o ciclo reprodutivo, doenças que podem ser prevenidas;

refletir sobre tabus, preconceitos, valores culturais.

OFICINA II - NOSSO CORPO NOS PERTENCE?

Objetivos

- trabalhar o auto-conhecimento, auto-estima e auto-cuidado
- discutir sobre saúde integral

Etapas da Oficina

- Dividir em grupos (número ideal: 6)
- Cada grupo escolhe uma participante que deita no chão sobre um papel pardo, onde uma outra contorna com pilot a sua silhueta;
- Cada uma, desenha os órgãos que fazem parte da saúde reprodutiva;
- Depois cada uma fala sobre que parte ou órgão do seu corpo mais a preocupa, mais requer cuidados e por quê;
- Em seguida, fazem uma reflexão sobre o abordado (enquanto alguém anota em tópicos o que foi falado);
- Juntar dois grupos e cada relatora apresenta o resultado da reflexão, abrindo para o debate;
- A(o) agente fecha com informações sobre saúde integral e necessidade da auto-estima, do auto-cuidado e da prevenção.

Material: papel pardo, pilot

OFICINA III - JOGA FORA NO LIXO

Objetivos

- refletir sobre hábitos alimentares
- discutir sobre estilos de vida e qualidade de vida
- discutir a relação de hábitos alimentares com o câncer de mama
- incentivar uma alimentação mais natural, conseqüentemente, mais saudável

Etapas da Oficina

- Em roda, distribuir filipetas de papel e lápis, onde cada uma escreverá 2 nomes de alimentos, inclusive líquidos, que gostaria de abandonar (ex: gordura, enlatado, refrigerante);
- Todas jogam as filipetas em uma lata de lixo;
- O (a) coordenador(a), com ajuda de alguma participante, lista em um painel, alimentos escritos nas filipetas;
- Depois de relacionados instiga o grupo a refletir e responder as seguintes perguntas, que vai escrevendo no painel (papel pardo):
 - por que jogaria fora ?
 - por que não jogaria ?
 - o que precisa fazer para sair desse impasse ?

Estas perguntas servem para os alimentos em geral

E) Diante do quadro, reflète sobre as respostas, que devem ser feitas por parte, isto é, só quando esgotar uma pergunta é que passa para a outra;

F) Através do debate, o (a) coordenador (a) discutirá a importância da mudança de hábitos que causam problemas à saúde ; da relação de hábitos alimentares com o câncer de mama;

G) O(a) coordenador(a) indicará, então, a relação de alimentos incluída no manual, incentivando uma alimentação mais equilibrada.

Material: filipeta, papel pardo, pilot, lata de lixo, relação dos alimentos (manual), fita crepe.

ALGUMAS INFORMAÇÕES 'SAUDÁVEIS' SOBRE ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS AINDA

Falar que alguns alimentos facilitam certas doenças é fácil, o difícil é conseguirmos, dentro das condições atuais de vida, mudarmos alguns hábitos alimentares. Não precisa mudar tudo, ser radical, mas é bom buscar um equilíbrio na alimentação.

- Brotos de trigo, alfafa, feijão, trevo, nabo
- Bulbos: Cebola, alho, funcho (erva-doce), aipo (salsão), alho-poró, nabo, rabanete, beterraba, celeríaco, couve-rabano
- Caules e medulas: Aspargo, palmito, bambu
- Cereais: Arroz, trigo, milho, cevada, aveia, centeio, painço, trigo-serraceno
- Flores: Brócolis, couve-flor, alcachofra
- Folhas: Acelga, couve, chicória, mostarda, agrião, alface, escarola, rúcula, catalona, espinafre, bertalha, repolho, couve-de-bruxelas, serralha, dente-de-leão, folhas de cenoura e nabo, de couve-flor, brócolis, salsa, coentro, cebolinha, nirá, todas as outras
- Fungos: Cogumelos, levedo
- Frutos: Chuchu, abóbora, abobrinha verde, quiabo, maxixe, jiló, pepino, tomate, pimentão, beringela
- Leguminosas frescas: Vagem, ervilha, guandu, feijão-verde
- Leguminosas secas: Feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico
- Raízes: Bardana, cenoura, nabo e rabanete compostos
- Rizomas: Gengibre, curcuma
- Semente de gergelim, girassol, abóbora, nozes, castanhas, amêndoas
- Tubérculos: Batata-inglesa, batata-doce, inhame, inhame-do-norte, cará, batata-baroa, aipim, mandioca

OFICINA IV - MELHOR PREVENIR QUE REMEDIAR

Objetivos

- discutir a importância da prevenção de doenças e, em específico, do câncer de mama e cérvico-uterino;
- ensinar as mulheres a fazer o auto-exame de mamas;

Etapas da Oficina

- A) Dividir em duplas;
- B) Uma pessoa "cochicha" para outra: nome, idade, o que significa prevenção;
- C) Voltam para o grupo maior e uma apresenta a outra, revelando o "cochicho";
- D) Retornam às duplas. A(o) coordenadora(o) dá uma cópia das perguntas do capítulo do manual

"Melhor prevenir que remediar" para que as duas possam ler as alternativas de respostas, discutir e optar apenas por uma resposta;

E) Com determinado tempo o(a) coordenador(a) faz uma grande roda e lê as respostas certas para cada pergunta;

F) O(a) coordenador(a) fala sobre a importância da prevenção do câncer de mama, através do auto-exame;

G) O(a) coordenador(a) ensina, usando o próprio corpo - sugerindo que todas repitam - o auto-exame de mamas.

H) O(a) coordenador(a) ampliará as explicações sobre câncer de mama, usando as imagens (lâminas) do INCA.

Material: cópia das perguntas (podem estar escritas em um painel), o manual com as perguntas e respostas, papel pardo, pilot, fita crepe.

MELHOR PREVENIR QUE REMEDIAR

VEJAMOS AGORA A QUANTAS ANDA O SEU CUIDADO COM A SAÚDE

Perguntas (Escolha uma resposta e confira no verso)

1- Com que frequência você faz o auto-exame da mama??

- a) Mensalmente.
- b) Quando lembra.
- c) Não faz porque não sabe como fazer.

2- Com que frequência você vai ao ginecologista?

- a) Somente quando sente alguma coisa.
- b) Nunca foi.
- c) Vai anualmente, mesmo que não esteja sentindo nada.

3- Consultar-se com um ginecologista:

- a) É algo que você encara naturalmente, sentindo-se do mesmo jeito que se sentiria indo ao oculista.
- b) É algo normal, mas você fica com um certo pudor, principalmente se for atendida por um homem.
- c) É motivo de constrangimento mas, em nome da sua saúde, você consegue superar.

4- Você é uma pessoa muito ocupada e seus dias são cheios de responsabilidades. Quando precisa de atendimento médico você:

- a) Arranja um tempo para se consultar, mas demora para pegar os exames e se esquece de tomar os remédios.
- b) Arranja um tempo para se consultar e segue à risca todo o tratamento.
- c) Só arranja tempo quando já está bem doente.

5- Você e seu companheiro precisam fazer um tratamento. Ele deve usar a camisinha em todas as relações sexuais, até que ambos fiquem completamente curados. Você:

- a) Desiste do tratamento antes mesmo de iniciá-lo.
- b) Sabe que seu companheiro não vai achar boa a idéia, mas decide conversar com ele para tentar convencê-lo, nem que para isto tenha que brigar.
- c) Não vê nenhum problema e sabe que ele vai colaborar.

- 6- Sua mamografia/Papanicolau indica a necessidade de fazer uma biópsia. Você:
- a) Entra em pânico achando que vai morrer com uma doença muito grave e sofre calada.
 - b) Cai no choro e apela para o marido, recorre às amigas e mobiliza toda a família para que lhe dêem coragem.
 - c) Respira fundo, preferindo pensar que pode não ser nada grave e providencia imediatamente o exame.

7- Pensando na dificuldade que é evitar a gravidez, nos inúmeros casos de aborto que você vê por aí e nas histórias sobre partos, você conclui que:

- a) Mulher foi feita mesmo para sofrer.
- b) As mulheres seguram essas barras sozinhas e são raríssimos os homens que colaboram.
- c) Homens e mulheres têm ainda muito que aprender até que possam viver essas situações com menos sofrimento.

8- Você tem duas vizinhas. Uma é muito namoradeira; os rapazes dizem que ela só anda com camisinha na bolsa. A outra é casada com um homem que se faz de santo, mas só quem não sabe de suas transas é ela mesma. Na sua opinião, qual das duas corre mais risco de pegar uma doença sexualmente transmissível?

- a) A vizinha namoradeira, porque ela transa com várias pessoas.
- b) A vizinha casada, porque está inocente a respeito das transas do marido.
- c) Você prefere não responder, pois não gosta de se ocupar da vida alheia.

Comentários às Respostas

1- Se você marcou a letra "a", significa que o auto-exame já faz parte dos seus hábitos. Certifique-se apenas se as datas escolhidas por você para o auto-exame estão corretas. Se você escolheu "b", é preciso que se conscientize sobre tudo que tratamos neste manual. Esquecimento não pode ser uma desculpa. Se você não sabe como fazer, a lâmina "Auto-exame: a cura em suas mãos" pode ajudá-la.

2- Se você marcou a letra "c", parabéns! Alguns sintomas como dor de cabeça, tristeza, depressão, desconforto na relação sexual ou dores vagas no baixo ventre podem indicar a presença de uma infecção ginecológica. Se não for tratada, essa infecção pode se tornar crônica, trazendo complicações mais graves. Se você marcou "a" ou "b", pense bem, lembre-se que pode estar se arriscando e perdendo a chance de evitar futuros problemas.

3- A vergonha de fazer este exame é algo muito comum em nossa cultura. Se este é o seu caso, procure refletir sobre o assunto com outras mulheres, pois muitas superaram este problema. A vida muda a cada dia, e com ela mudamos nós, acredite!

4- Se você respondeu a letra "b", é sinal de que gosta de si mesma. Parabéns! Você é boa candidata para lutar pelos direitos que todas nós temos à saúde. Se você respondeu "a" ou "c", arranje um tempo para refletir sobre sua vida, seus desejos e sonhos. Para viver bem, é preciso imaginar o futuro!

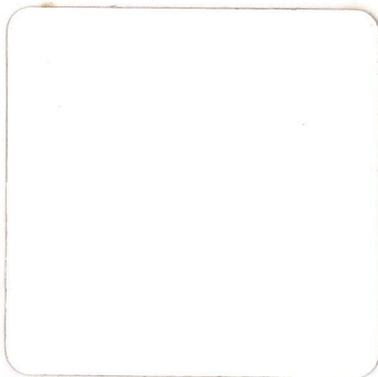
5- Se a resposta é "c", você é uma mulher de sorte! Se a resposta é "b", parabéns pela coragem de ir à luta. As dificuldades, às vezes, são maiores do que a gente imagina. Se você respondeu "a" que pena! Você está desperdiçando a chance de aprender a fazer "sexo seguro" sem abrir mão do prazer. E olhe que em tempos de AIDS a camisinha é um instrumento valioso para que a gente viva com saúde.

6- A biópsia faz parte do conjunto de exames necessários para a prevenção e tratamento do câncer do colo do útero. A angústia que a gente sente em geral tem origem no medo do câncer e da morte. Conversar e buscar apoio são formas de combater este medo. Afinal, o importante mesmo é preservar a qualidade de nossas vidas em qualquer situação, não é mesmo?

7- Você respondeu a letra "a": não acha que está muito influenciada pelo machismo? Que tal descobrir o que as mulheres estão fazendo pelo mundo e se engajar nesse movimento de mudança? Se você respondeu "b" ou "c", viva! Reconhecer que uma situação é insatisfatória é meio caminho andado para que as mudanças aconteçam!

8- O uso da camisinha é fundamental para evitar o contágio das doenças que se transmitem através do ato sexual. Mais importante do que se preocupar se as outras pessoas estão transando muito é pensar na prática do "sexo seguro" (sexo anal ou vaginal com camisinha, por exemplo). Está crescendo muito, no Brasil, o número de mulheres casadas há muitos anos, que pegam o vírus da AIDS com o próprio marido. Isso dá o que pensar, não é?

(Adaptado a partir do Informativo da Campanha QUEM FAZ SEXO, FAZ PREVENÇÃO - SOS CORPO, Recife, 1994)



Bibliografia

- o INCA - Instituto Nacional do Câncer/ Ministério da Saúde - Falando sobre Doenças da Mama, 1996.
- o WEDO - Women's Environment and Development Organization - Boletins Campanha contra câncer de mama
- o World Conference on Breast Cancer, 1997
- o Mulher e Saúde - "Todas contra o Câncer" - Boletim SOF, 1996
- o Shallat, Lesak - En Armas contra el Cancer de Mama - Revista de La Red de Salud/ Isis Internacional, 1/95
- o Dacach, Solange - Costurando Nossa Saúde - Guia Prático de Saúde para Mulheres Trabalhadoras, REDEH RJ 1997
- o Câncer de Mama: Pode ter Causas Ambientais - Boletim GENTE - Mulher Procriação e Ecologia, nº 15, REDEH RJ 1997
- o Hirsch, Sonia. Só para Mulheres. Editora Prensa Ltda. Rio de Janeiro. 1994

Sem Tempo a Perder
Prevenção do Câncer de Mama
Manual para Agentes de Saúde



Rua Álvaro Alvim, 21/ 16 andar - Cep. 20031-010 - Rio de Janeiro RJ.
Tel: 021-2621704 - Fax: 021-2626454
e-mail: redeh@ax.apc.org



Coordenação de Programas de Controle de Câncer - Pro-Onco
Av. Venezuela, 134/ Bl. A - 9 andar - Cep. 20081-031 - Rio de Janeiro RJ
Tel: (021) 263-8565 - Fax: (021) 263-8297
e-mail: evinca@omega.incc.br

Apoio: Fundo de População das Nações Unidas
INCA - Instituto Nacional de Câncer
Diretor: Dr. Marcos F. Moraes
Pro-Onco
Coordenador: Dr. Evaldo de Abreu
Coordenadora da Divisão de Educação: Dra. Emília Rebelo Pinto

Equipe: Thaís Corral (Edição), Solange Dacach (Pesquisa), Marilena Garcia (Consultoria),
Dr. Alexandre Donato (Consultoria Técnica)

Projeto Gráfico: Exclama Comunicação - Tel.: (024) 762 0318

SEM TEMPO A PERDER



MANUAL PARA AGENTES DE SAÚDE
PREVENÇÃO DE CÂNCER DE MAMA

F
614.5999
1599
MEMOT