

Educação em saúde sobre câncer de mama e climatério: um relato de experiência

Tainah Martins do Nascimento¹; Jane Martins Ramos¹; Júlia Hikari Souza Matsuse¹; Rafaela Amaral Porto Resende¹; Tiago Augusto Borges Guimarães¹; Vinícius Renon Segantine²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.
2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

RESUMO: Este relato apresenta uma experiência educativa realizada por acadêmicos do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, durante o primeiro semestre de 2025, na Unidade Básica de Saúde Jardim Esperança, em Anápolis (GO). A atividade, baseada na metodologia do Arco de Maguerez, teve como foco a saúde da mulher, abordando o câncer de mama e o climatério. A vivência ocorreu em cinco etapas: observação da realidade, identificação de pontos-chave, fundamentação teórica, elaboração da proposta de intervenção e aplicação prática. Como estratégia, foi desenvolvida uma palestra dialogada com apoio de cartazes, panfletos digitais e dinâmica de mitos e verdades, possibilitando interação ativa das participantes. Os resultados evidenciaram maior interesse e compreensão das mulheres sobre o autocuidado e prevenção, além do fortalecimento do vínculo com a equipe de saúde. O relato reforça a importância da educação em saúde na Atenção Primária como instrumento de promoção da saúde feminina.

Palavras-chave: Climatério. Câncer de mama. Saúde da mulher. Educação em saúde.

INTRODUÇÃO

A saúde da mulher no Brasil é marcada por avanços significativos nas últimas décadas, mas ainda enfrenta desafios importantes para garantir um cuidado integral. Esses desafios envolvem desde as desigualdades de gênero e barreiras socioculturais até a limitação no acesso a serviços de qualidade e a ações educativas voltadas à promoção da saúde. Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde se consolida como o principal espaço de acolhimento e cuidado contínuo, desempenhando papel essencial na prevenção de doenças, no diagnóstico precoce e na educação em saúde, especialmente por meio da atuação das equipes multiprofissionais que estabelecem vínculo direto com a comunidade¹.

Entre os agravos que mais demandam atenção na saúde feminina está o câncer de mama, considerado a segunda neoplasia de maior incidência entre as mulheres no Brasil e no mundo². O diagnóstico precoce é um dos principais fatores determinantes para o sucesso do tratamento e para a redução da mortalidade associada à doença. Nesse sentido, o autoexame das mamas, quando realizado de

forma orientada e associado a outras estratégias de rastreamento, como o exame clínico e a mamografia, constitui uma ferramenta importante de autoconhecimento corporal e vigilância em saúde³. Contudo, observa-se que muitas mulheres ainda deixam de realizar o autoexame, seja pela falta de informação adequada, pela ausência de incentivo nos serviços de saúde ou pela insegurança quanto à técnica correta⁴.

Outro tema de grande relevância no contexto da saúde da mulher é o climatério, fase biológica que marca a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida feminina. Mudanças no humor, na autoestima, no peso corporal, no sono e no sistema cardiovascular são comuns nesse período, tornando essencial a oferta de informações e o apoio adequado às mulheres. Embora seja um processo natural do envelhecimento, e não uma condição patológica, o climatério ainda é cercado por desconhecimento e estigmas relacionados ao envelhecer e à perda da feminilidade. Essa falta de informação, tanto entre mulheres quanto entre profissionais, pode comprometer a procura e o acesso ao cuidado, evidenciando a necessidade de ações educativas voltadas a essa temática^{5,6}.

Diante dessas demandas e tendo em vista a necessidade de difundir conhecimentos acerca dos temas para a população, foi realizada uma ação de educação em saúde na Unidade Básica de Saúde do Jardim Esperança, em Anápolis (GO), voltada para as mulheres da comunidade. A atividade teve como objetivo promover o diálogo e a troca de conhecimentos sobre o câncer de mama e o climatério, buscando fortalecer o vínculo entre as usuárias e o serviço de saúde, além de incentivar práticas de autocuidado. Este estudo descritivo tem como objetivo relatar essa experiência de educação em saúde, destacando as estratégias utilizadas e a relevância da abordagem educativa na promoção da saúde da mulher no âmbito da Atenção Primária.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

O presente relato descreve uma experiência vivenciada por acadêmicos do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, durante o primeiro semestre de 2025, no âmbito do módulo III de Medicina de Família e Comunidade (MFC). A ação educativa em saúde foi realizada na Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Esperança, localizada no município de Anápolis, Goiás, e teve como principal objetivo promover a educação em saúde da mulher, com ênfase nos temas climatério e prevenção do câncer de mama.

A experiência foi desenvolvida com base na metodologia ativa do Arco de Maguerez, que orienta o aprendizado crítico-reflexivo a partir de cinco etapas: observação da realidade, identificação dos pontos-chave, teorização, formulação de hipóteses de solução e aplicação à realidade.

O primeiro contato com a realidade ocorreu durante as visitas à UBS Jardim Esperança, acompanhados pela docente de MFC responsável por nosso grupo. Nesse momento, aplicando a primeira etapa do Arco de Maguerez, observamos a dinâmica do atendimento e a relação entre os profissionais e

a comunidade adscrita, em que percebemos a demanda por conhecimento sobre questões relacionadas à saúde feminina, especialmente sobre as mudanças fisiológicas do climatério e a prevenção do câncer de mama⁴. Essa observação inicial possibilitou compreender a necessidade de fortalecer a educação em saúde voltada à mulher, especialmente em uma faixa etária em que o autocuidado e o acompanhamento preventivo são fundamentais.

A partir das observações realizadas, reunimo-nos com a professora responsável para discutir os principais aspectos identificados na comunidade, em que se destacou como pontos-chave, segunda etapa do Arco de Maguerez, a carência de informações sobre o climatério – frequentemente confundido com a menopausa – e a baixa adesão aos exames preventivos, como a mamografia e o autoexame das mamas. Além disso, notou-se que muitas mulheres relatavam dificuldades em reconhecer sintomas e em buscar atendimento regular, o que reforçou a importância de uma ação educativa acessível e acolhedora.

Em seguida, foi desenvolvida a etapa de teorização, terceira etapa do Arco de Maguerez, na qual o grupo realizou um estudo dirigido sobre os temas selecionados, embasando-se em referências atualizadas da literatura científica e em materiais do Ministério da Saúde^{5,6}. Essa fundamentação teórica permitiu compreender de forma mais ampla os aspectos biológicos, psicológicos e sociais envolvidos no climatério, bem como a relevância da detecção precoce do câncer de mama para o aumento das taxas de cura e sobrevivência. A partir dessa etapa, foram discutidas estratégias de abordagem educativa, de modo que a ação proposta fosse tanto informativa quanto participativa, valorizando o diálogo com a comunidade.

Com base nas discussões teóricas e nos pontos-chave levantados, seguindo a quarta etapa do Arco de Maguerez, elaboramos um plano de intervenção que incluía a produção de um panfleto de convite à atividade, a ser distribuído de forma digital às mulheres residentes na área de abrangência da UBS, conforme a **Figura 1**.



Figura 1: Convite à ação educativa. Fonte: criado pelos próprios autores

O grupo definiu que a ação seria realizada em formato de palestra educativa, com linguagem acessível e conteúdo dividido entre os participantes, contemplando dez falas breves que abordariam os seguintes tópicos: conceito e fatores de risco do câncer de mama, importância do autoexame e dos exames preventivos, compreensão do climatério e cuidados físicos e mentais durante essa fase da vida, contando com cartazes informativos, demonstrados na **Figura 2**.

CÂNCER DE MAMA

O que é?
É o tipo de câncer mais comum entre as mulheres, ocorre quando as células da mama começam a crescer de forma descontrolada.

Periodicidade:
Os exames da mama devem ser feitos anualmente após os 40 anos ou segundo a orientação dos médicos. Caso tenha histórico familiar, o acompanhamento pode começar mais cedo.

Como realizar o autoexame das mamas?



CLIMATÉRIO

O que é?
O climatério é o período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva, que se inicia com a menopausa. Ocorre entre os 45 e os 55 anos, devido à diminuição da produção dos hormônios ovarianos.

MUDANÇAS PELO CORPO
O fim da fase reprodutiva vai além de regular e da interrupção da menstruação.



Efeitos da menopausa

- Ondas de calor ou fogachos
- Insônia
- Infeções urinárias
- Instabilidade
- Depressão
- Distúrbios de ansiedade
- Perda da memória
- Alterações e queda nos cabelos e nas unhas
- Gordura abdominal
- Osteopenia e osteoporose
- Enrijecimento das artérias
- Ressecamento vaginal
- Dilatação da bexiga

Cuidados físicos:

- Alimentação equilibrada, como frutas, legumes e alimentos ricos em cálcio;
- Exercícios físicos regulares.

Cuidados com a saúde mental:

- Participar de grupos de apoio;
- Ter tempo de qualidade com amigos e familiares;
- Acompanhamento terapêutico;
- Praticar atividades que você goste.

Figura 2: cartazes informativos. Fonte: criado pelos próprios autores.

Ademais, foi estruturado um roteiro de mitos e verdades a ser aplicado ao final da palestra, que contou com perguntas diretas acerca dos temas tratados de modo a verificar se as informações repassadas haviam de fato sido compreendidas pelas ouvintes da dinâmica.

A ação educativa propriamente dita foi realizada no dia 13 de março de 2025, no período da manhã, nas dependências da UBS Jardim Esperança, constituindo a quinta e última etapa do Arco de Maguerez. No início, os acadêmicos responsáveis pela recepção acolheram as mulheres presentes e as convidaram a participar do momento educativo. Em seguida, deu-se início à palestra informativa, conduzida de forma dinâmica e dialogada, conforme o roteiro elaborado previamente. Durante a atividade, as participantes demonstraram interesse e participaram ativamente, tirando dúvidas, relatando experiências pessoais e compartilhando saberes sobre o autocuidado. Ao final desse processo, foi aplicado o questionário de mitos e verdades para verificação da aprendizagem do público-alvo.



Figura 3: Execução da ação educativa. Fonte: Arquivo pessoal.

Ao término da palestra, foi oferecido um café da manhã coletivo, proporcionando um ambiente mais descontraído e de integração entre os acadêmicos e as mulheres atendidas, tendo sido esse momento de convivência essencial para fortalecer o vínculo entre a comunidade e a equipe, além de possibilitar uma escuta mais sensível sobre as dificuldades enfrentadas pelas usuárias em relação à saúde feminina.

DISCUSSÃO

A experiência vivenciada evidenciou a relevância das ações educativas na Atenção Primária à Saúde (APS) como ferramenta de promoção da saúde da mulher. De modo geral, observou-se que o diálogo direto com a comunidade permitiu identificar lacunas de conhecimento sobre o câncer de mama e o climatério, reforçando a necessidade de fortalecer as práticas de educação em saúde nos serviços básicos. Essa constatação vai ao encontro do que preconiza a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), que reconhece a educação em saúde como eixo estratégico para o empoderamento feminino, a ampliação da autonomia e o incentivo ao autocuidado⁷.

Durante o desenvolvimento da atividade, percebeu-se que muitas mulheres ainda associam o climatério a um processo exclusivamente patológico, o que pode gerar sentimentos de medo e insegurança. Além disso, o desconhecimento sobre os sintomas e sobre a importância do acompanhamento médico durante essa fase reforça o estigma que envolve o envelhecimento feminino. Nesse sentido, ações educativas acessíveis e acolhedoras tornam-se fundamentais para desmistificar tabus, promover a autoestima e favorecer o reconhecimento dessa etapa como parte natural da vida, conforme orienta o Manual de Atenção à Mulher no Climatério do Ministério da Saúde⁶.

No que se refere ao câncer de mama, a atividade revelou também que o autoexame ainda é pouco realizado, muitas vezes por falta de orientação adequada ou de incentivo nas consultas de rotina. Esse achado dialoga com o cenário nacional descrito pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA), que resalta a importância do rastreamento precoce e do estímulo contínuo às práticas de prevenção². Assim, o papel dos profissionais e estudantes da saúde é essencial para traduzir o conhecimento técnico em linguagem compreensível, aproximando o serviço da realidade da usuária e fortalecendo o vínculo entre comunidade e equipe de saúde.

Além disso, a escolha do Arco de Maguerez como metodologia de trabalho foi determinante para a qualidade da ação. Ao estimular a observação da realidade, a identificação de pontos-chave e a aplicação prática do conhecimento, essa abordagem favoreceu o aprendizado ativo e a reflexão crítica dos participantes. O método possibilitou, também, a construção de um espaço de escuta e troca, em que as mulheres puderam compartilhar vivências, dúvidas e saberes. Esse processo dialógico está em consonância com os princípios da Educação Popular em Saúde, que valoriza o protagonismo da comunidade e reconhece o conhecimento popular como elemento indispensável à transformação social⁸.

Outro ponto relevante foi o fortalecimento do vínculo entre acadêmicos, profissionais e usuárias. O momento de convivência e acolhimento após a palestra, representado pelo café compartilhado, consolidou a importância do cuidado humanizado e da comunicação empática. Essa interação extrapolou o campo teórico e proporcionou uma compreensão mais sensível sobre os desafios enfrentados pelas mulheres no acesso à informação e à atenção contínua. Desse modo, a experiência contribuiu tanto para o desenvolvimento pessoal e profissional dos discentes quanto para o empoderamento das participantes, reafirmando o potencial transformador das ações de educação em saúde na APS.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada demonstrou que atividades educativas desenvolvidas em Unidades Básicas de Saúde são eficazes para ampliar o conhecimento das mulheres sobre temas relevantes como o câncer de mama e o climatério. A utilização do Arco de Maguerez favoreceu tanto a aprendizagem dos acadêmicos quanto a participação da comunidade, ao possibilitar um processo reflexivo, interativo e acessível.

Além disso, a ação proporcionou aos discentes um aprendizado significativo sobre a importância da comunicação clara, do acolhimento e da abordagem humanizada na prática médica. Conclui-se que a educação em saúde constitui uma estratégia fundamental para o fortalecimento da Atenção Primária, ao integrar ensino, cuidado e promoção do autocuidado, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população feminina.

REFERÊNCIAS

1. DA COSTA NEGRAES, Fernanda; DE BARBA, Maria Luiza. A qualidade da atenção à saúde da mulher no Brasil a partir do PMAQ-AB. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 5, p. 36346-36372, 2022.
2. MINISTÉRIO DA SAÚDE; INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Controle do câncer de mama no Brasil: dados e números 2024. Rio de Janeiro: INCA, 2024. 69 p. ISBN 978-65-88517-69-7. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/bitstream/123456789/17002/1/Controle%20do%20c%C3%A2ncer%20de%20mamano%20Brasil%20-%20dados%20e%20n%C3%BAme-ros%202024.pdf>. Acesso em: 04 out. 2025.
3. DE CASTRO, Felipe Azeredo; VASCONCELOS, Flávio Lúcio. Impacto do autoexame das mamas no diagnóstico de câncer de mama em países de média e baixa renda: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 1, p. 2973-2996, 2021.
4. COPPO, Cinara Bozolan; LAGO, Milena Torres Guilhem. Conhecimentos de mulheres sobre o câncer de mama e autoexame: revisão bibliográfica. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, v. 38, n. 75, p. 61-72, 2022.
5. BOTELHO, Thâmara Almeida et al. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 4, p. e10088-e10088, 2022.

6. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Manual de atenção à mulher no climatério / menopausa. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, 2008. 192 p. ISBN 978-85-334-1486-0. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf. Acesso em: 04 out. 2025.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, 2022. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf. Acesso em: 05 out. 2025.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica nº 26 – Saúde Sexual e Reprodutiva. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, 2013. 302 p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_sexual_saude_reprodutiva.pdf. Acesso em: 05 out. 2025.