

## MODELO DE AVALIAÇÃO DO AUTOEXAME DA MAMA

Aline Rodrigues De Paiva<sup>1</sup>

Bárbara dos Santos do Nascimento

Roberta Luiza Lima Barros

Orientadora Jakeline Ferreira de Araújo Lôbo<sup>2</sup>

**RESUMO:** Introdução: O autoexame da mama é o mecanismo mais importante e indicado para a detecção precoce do câncer de mama. Portanto, desenvolver programas educacionais para preparar os profissionais de saúde diante do atendimento as essas mulheres têm se sido um desafio. Objetivo: Avaliação das mulheres mediante o autoexame da mama. Metodologia: A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão sistemática de artigos publicados de 2012-2020 na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Pubmed, e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), nas línguas portuguesa e inglesa e páginas eletrônicas oficiais brasileiras. Os artigos tiveram como foco a adesão, realização e modelo do autoexame das mamas. Conclusão: Fica claro que o foco é detectar o câncer de mama prematuramente, incentivar a triagem pelo exame clínico e ensinar a realização do autoexame, bem como devem ser promovidos campanhas de conscientização com adequada disseminação de informações sobre sinais clínicos, fatores de risco e medidas preventivas.

**DESCRITORES:** *Self-exam. Breast of câncer. Early diagnosis.*

## 1 INTRODUÇÃO

Ewaid *et al.* (2017) citam o câncer de mama como o segundo câncer mais comum no mundo e o quinto tipo de câncer com maior índice de mortalidade. No gênero feminino entre 45-49 anos de idade a taxa de incidência foi de 99,2 por 100.000 mulheres. Alguns dos motivos pelos quais não conseguem ter um índice de diagnósticos precoce razoável seria pela falta de conscientização e pelo baixo nível de assistência à saúde.

A Sociedade Brasileira de Mastologia (2017) afirma que a mulher tem cerca de 100 vezes mais chances de desenvolver um câncer de mama se comparado com homens, e esse risco aumenta quando se passa dos 40 anos de idade, principalmente se for obesa, elitista e

---

<sup>1</sup> Enfermeira Pós-Graduada em Centro Cirúrgico, Recuperação Anestésica, Centro de Material e Esterilização, e Saúde Mental com Ênfase em Dependência Química no Centro Goiano de Ensino Pesquisa e Pós-graduação. E-mail: [alinne.rpaiva@gmail.com](mailto:alinne.rpaiva@gmail.com).

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, médica veterinária e coordenadora dos laboratórios do Centro Universitário Alfredo Nasser – UNIFAN. E-mail: [jakeline@unifan.edu.br](mailto:jakeline@unifan.edu.br).

sedentária. Além é claro do fator hereditário, bem como primigesta após os 35 anos de idade, menarca antes dos 12 e amenorreia após os 50.

No momento atual, estima-se que 1,7 milhões de mulheres são diagnosticadas com câncer de mama e cerca de 522.000 morrem em todo o mundo. Foi previsto que aproximadamente 3,2 milhões de mulheres serão diagnosticadas até 2050 (MEKURIA; NIGUSSE; TADELE, 2020).

Desenvolver programas educacionais para preparar os profissionais de saúde diante do atendimento as essas mulheres têm se sido um desafio, pois em cerca de 95% das mulheres cujo autoexame mostra alguma alteração sofrem com medo e ansiedade, que faz com que essas mulheres protelem a busca por atendimento profissional e resistem em se examinar (UDOH *et al.*, 2020).

Para a detecção precoce do câncer de mama as mulheres necessitam de informação referente aos sintomas e os riscos envolvidos. Precisam ser ensinadas para reconhecer os sinais indicativos bem como a probabilidade da benignidade e do bom prognostico com a detecção precoce e assim descobrir qualquer tipo de alteração, o que torna importante a realização de campanhas para conscientização tanto para as mulheres quanto aos profissionais de saúde de forma clara e correta (ALBESHAN *et al.*, 2020).

Embora não devam ser excluídos outros métodos de rastreamento, sabe-se que o autoexame da mama consiste numa considerável ferramenta para detecção de lesões, e deve ser implantado em regiões onde há difícil acesso a outros métodos mais amplos e eficientes para diagnóstico do câncer de mama (BARDUCHI *et al.*, 2016).

Migowski *et al.* (2018) afirmam que a detecção e tratamento precoces são considerados habitualmente as medidas mais eficazes para a redução da mortalidade por câncer de mama. Portanto o objetivo desta pesquisa é apresentar o método correto para realização do autoexame da mama e buscar a melhor maneira de levar o conhecimento às populações que são atendidas pelo projeto UNIFAN na sua Comunidade sobre o mesmo.

## **2METODOLOGIA**

A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão sistemática de artigos publicados de 2012-2020 na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), nas línguas portuguesa e inglesa e páginas eletrônicas oficiais brasileiras. As buscas tiveram como foco a adesão, realização e modelo do autoexame das mamas e como descritores

foram pesquisados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “*Self-exam; Breast of cancer; Early diagnosis*”.

Foi realizada uma leitura para observação da relação com o tema proposto. Apenas os que abordaram o modelo e a adesão ao autoexame das mamas, e aqueles que abordaram sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama foram utilizados. Os que não correspondiam à temática foram excluídos do levantamento.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A busca resultou em 17.600 artigos, dos quais 13 (treze) entraram na revisão juntamente com 4 (quatro) páginas da internet. Foram incluídos no trabalho textos originais e revisões sistemáticas, que se encontravam com acesso livre nos bancos de dados utilizados.

Introduzido em 1950 pelo Dr. Cushman Haagensen, o autoexame da mama foi alvo de inúmeras controvérsias por ser desagradável e poder resultar em falso positivo. Mas no geral o autoexame da mama provou ser capaz de minimizar a incidência de câncer de mama em estágio avançado pode ser capaz de determinar a presença de massas mamárias em estágio inicial antes de o câncer se tornar clinicamente visível (ALBESHAN *et al.*, 2020).

Observou-se que a triagem pode resultar em uma redução de 59% no diagnóstico de câncer devido a detecção precoce de qualquer alteração. Na triagem existem três técnicas habituais. A primeira é o autoexame da mama, a segunda é o exame clínico que deve ser feito por um profissional de saúde. Esses dois efetuam papéis importantes na detecção de alterações na triagem. O terceiro é o exame de imagem, geralmente a mamografia (ALBESHAN *et al.*, 2020).

Em relação a mamografia, Xavier *et al.* (2016) evidenciam as diferentes situações problemáticas quanto o uso do mamógrafo, como má disposição geográfica que dificulta seu acesso para grande parte da população, bem como falta de equipamentos e profissionais habilitados o que também acarreta no não proveito do equipamento.

Além da dificuldade de disponibilidade, existetambém o fator idade no qual o Ministério da Saúde (BRASIL, 2015) recomenda que não seja realizado em mulheres antes dos cinquenta anos de idade, o que dificulta a realização da mamografia, assim oautoexame e o exame clínico tornam-se os melhores meios de educar, orientar e conscientizar as mulheres sobre o exame de mama por ser realizado em qualquer fase da vida. Deve-se atentar

principalmente as mulheres que vivem no meio rural e as vulneráveis que vivem em ambientes com poucos recursos disponíveis (ADAM; DADZI, 2019).

O autoexame da mama é o mecanismo mais importante e indicado para a detecção precoce do câncer de mama, e levam apenas cinco minutos. As mulheres examinam seus seios uma vez a cada mês, na semana seguinte ao término da menstruação para identificar qualquer alteração, e para quem não menstrua deve determinar um dia específico para repetir o exame todo mês, e frente a algum sinal de alarme é indicado procurar um mastologista (MEKURIA; NIGUSSE; TADELE, 2020).

A recomendação é que a mulher suceda ao autoexame sempre que se sentir confortável para realiza-lo no banho, na troca de roupa, ou em outras situações a fim de visualizar pequenas alterações mamárias (JÚNIOR *et al.*, 2018).

A Sociedade Brasileira de Mastologia (2017) orienta quais os pontos que devem ser observados com atenção em um autoexame da mama. Dentre eles estão a vermelhidão, pele enrijecida, áreas com abaulamentos ou retração, feridas que não cicatrizam, pruridos que não melhoram, saída de líquido da aréola sem pressionar de cor vermelha ou transparente, caroço ou região endurecida.

O Instituto Brasileiro de Controle do Câncer - IBCC (2018) cita quais passos devem ser seguidos para uma realização eficaz do autoexame. No qual diante do espelho deve-se realizar a inspeção das mamas com os braços abaixados, posteriormente levanta-se o braço e coloca as mãos na cabeça, observar as mamas e aréola. Em seguida, repetir a observação ao colocar e pressionar as mãos na cintura. Ao realizar estes passos, qualquer alteração cutânea será evidenciada. Feito isso, deve-se pressionar o mamilo e aréola delicadamente para avaliar a saída de alguma secreção.

Durante o banho ou deitado o indivíduo deve colocar a mão direita atrás da cabeça e deslizar o dedo indicador, médio e anelar da mão esquerda com movimentos circulares por toda a mama direita, e posteriormente repetir o movimento com a mão direita na mama esquerda, assim qualquer alteração palpável serão descobertas (IBCC, 2018).

As realizações mensais destes passos desempenham um papel importante na redução da mortalidade, por câncer de mama, já que podem ser praticados até que circunstancialmente a mulher possa realizar a mamografia. E até mesmo com o exame de mamografia, a mulher tem que ser incentivada a realizar o autoexame, cujo os profissionais podem salientar a importância do mesmo e mostrar aos indivíduos os pontos positivos por ser um exame não invasivo, rápido e sem custos médicos em que a pessoa pode fazer na sua residência sem alterações do seu cotidiano (ALWAN *et al.*, 2012).

Alwan *et al.* (2012) realizaram um estudo que identificou que a principal fonte que os indivíduos alegam ter informações sobre o autoexame foi pela televisão, o que leva a enfatizar a eficácia da mídia visual para a promoção da educação pública. Neste mesmo estudo verificou-se que apenas 42,6% de um total de 256 indivíduos entrevistados realizam o autoexame. Observou-se também que a taxa de adesão ao exame em países desenvolvidos é significativamente maior, o que evidencia a relação com o nível de serviços de educação e saúde oferecidos.

Apesar da eficácia da mídia visual ser considerável, existem muitas mulheres que não conhecem os agravantes e a importância da prevenção, logo o conceito e finalidade do autoexame da mama continuam desconhecidos. O nível de escolaridade baixa e o difícil acesso a meios de comunicação são alarmantes e tornam estas mulheres propícias para o agravamento da doença (COBA, 2014).

Assim fica claro que existem variáveis que dificultam o acesso ao conhecimento e diagnóstico precoce quanto aos tumores de mama, como dificuldade no acesso a informações por pessoas de classe social baixa, escassez de recursos na saúde pública, falta de treinamento para profissionais de saúde e para a sociedade (SOUZA; FONSCECA, 2019).

Observou-se que a forma eficaz de levar conhecimento a população de baixa renda, é por meio de ações sociais voltadas à comunidade, pois mesmo que as causas fisiológicas não possam ser mudadas existem vários fatores de risco que podem ser modificados se houver orientação adequada e clara de forma única, baseado no diálogo no nível de escolaridade do ouvinte (COBA, 2014).

O Governo do Estado de São Paulo (2013) cita que a assistência social não é um “favor” realizado a população, e sim um direito garantido. Assim existem ações sob forma de solidariedade, filantrópicas e até mesmo projetadas pelo governo, que viabilizam o acesso à informação, além de que as pessoas quem compõem essas ações são treinadas e capacitadas para conscientizar e orientar em linguagem formal e informal, para que assim leigos consigam compreender e aprender.

A Secretaria de Estado de Educação do Mato Grosso (2019) referencia que os alunos ao abordarem sobre o autoexame da mama, eles também ampliam os seus conhecimentos acerca do assunto, a população interage de modo efetivo com o tema e se sentem à vontade para retirar dúvidas e simularem o autoexame.

A mídia expressa um papel de destaque na divulgação e informação para a população, entretanto constatou-se que se faz necessário programas, ações sociais, assim como as realizadas pela UNIFAN e campanhas informativas sobre os métodos adequados para

prevenção dessa neoplasia, de forma a abranger todas as classes sociais, principalmente a de baixa renda que tem maior dificuldade ao acesso a saúde (GONÇALVES *et al.*, 2017).

#### 4 CONCLUSÕES

O controle do câncer de mama no Brasil representa atualmente, um dos grandes desafios para a saúde pública devido à falta de adesão aos exames de triagem. O autoexame é essencial, pois melhora o prognóstico e diminui drasticamente as complicações devido a detecção ainda em fase inicial.

Por tanto, fica claro que o foco é detectar o câncer de mama prematuramente se possível, e incentivar a triagem pelo exame clínico e ensinar a realização do autoexame, bem como otimizar a participação das mulheres na triagem mamográfica.

Para isso o conhecimento e a prática devem ser promovidos com campanhas de conscientização com adequada disseminação de informações sobre sinais clínicos, fatores de risco, medidas preventivas, bem como outras abordagens sobre o tema.

#### REFERÊNCIAS

ADAM, A.; DADZI, R. *Assessment of know ledge and practice of breast self-examination amongre productive age women in Akatsi South district of Volta region of Ghana. PLOS ONE.*, v. 14, n. 12. Dez. 2019.

ALBESHAN, S. M. *et al. Can breast self-examination and clinical breast examination along with increasing breast awareness facilitate earlier detection of breast cancer in populations with advanced stages at diagnosis? JORNAL PRE-PROOF.* 2020.

ALWAN, N. A. S. *et al. Knowledge, attitude & practice towards breast cancer & breast self examination in Kirkuk University, Iraq. Asian Pacific Journal of Reproduction.*, v. 1, n. 4, p. 308-311, 2012.

COBA, J. L. P. **Prevenção do câncer de mama:** intervenção educativa através do autoexame. Especialização em Saúde da Família - Universidade do Estado do Rio de Janeiro. 2014.

ESTADO DE SÃO PAULO. **ONGs e o Combate à Extrema Pobreza.** Disponível em: <http://professor.pucgoias.edu.br/SiteDocente/admin/arquivosUpload/17973/material/ONGs%20e%20o%20combate%20%C3%A0%20pobreza.pdf>. Acesso em: 30 maio 2020.

ESTADO DO MATO GROSSO. Secretaria de Estado de Educação. **Projeto de Escola Estadual atua na prevenção a doenças mentais, câncer de mama e de próstata.**

Disponível em: <http://www2.seduc.mt.gov.br/-/13004206-projeto-de-escola-estadual-atua-na-prevencao-a-doencas-mentais-cancer-de-mama-e-de-prostata>. Acesso em: 02 jun. 2020.

EWAID, S. H.; SHANJAR, A. M.; RAGHED, H. M. *Knowledge and practice of breast self-examination among sample of women in Shatra/Dhi-Qar/Iraq.* **Alexandria Journal of Medicine**, n. 54, p. 315-317. jan. 2018.

GONÇALVES, C. V. *et al.* O conhecimento de mulheres sobre os métodos para prevenção secundária do câncer de mama. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 12, p. 4073-4081, 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE CONTROLE DO CÂNCER - IBCC. **Autoexame das mamas.** Disponível em: <http://www.ibcc.org.br/wp-content/uploads/2018/07/Autoexame-das-Mamas.pdf>. Acesso em: 21 maio 2020.

JÚNIOR, J. G. A. S. *et al.* *Breast cancer: case reports and diagnostic criteria.* **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 8, n. 4, 2018.

MEKURIA, M.; NIGUSSE, A.; TADELE, A. *Breast Self-Examination Practice and Associated Factors Among Secondary School Female Teachers in Gammo Gofa Zone, Southern, Ethiopia.* **Breast Cancer: targets and therapy**, v. 12, p.1-10. 2020.

MIGOWSKI, A. *et al.* Diretrizes para detecção precoce do câncer de mama no Brasil. II – Novas recomendações nacionais, principais evidências e controvérsias. **Cad. Saúde Pública**. v. 34, n. 6. 2018.

OHL, I. C. B. *et al.* Ações públicas para o controle do câncer de mama no Brasil: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, n. 4, p. 746-55, out. 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA. **Câncer de mama.** Disponível em: <https://www.sbmastologia.com.br/wp-content/uploads/2017/09/Cartilha-Saiba-Tudo-Sobre-o-CM.pdf>. Acesso em: 21 maio 2020.

SOUZA, R. S.; FONSECA, D. C. Conhecimento das acadêmicas das faculdades integradas de Sergipe sobre prevenção do câncer de mama. **REVISTA EXPRESSÃO CIENTÍFICA – ONLINE**. v. 4, n. 2, p. 14-30. 2019.

UDOH, R. H. *et al.* *Mapping evidence on women's knowledge and practice of breast self-examination in sub-Saharan Africa: a scoping review protocol.* **SYSTEMATIC REVIEWS**, v. 9, n. 2, p. 1-4. 2020.

XAVIER, D. R. *et al.* Cobertura de mamografias, alocação e uso de equipamentos nas Regiões de Saúde. **Saúde Debate**. Rio de Janeiro, v. 40, n. 110, p. 20-35, jul. 2016.