

<http://dx.doi.org/10.18616/gcsaude33>

# PROMOÇÃO DA SAÚDE NO OUTUBRO ROSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Mônica Martins Binatti**

Profissional de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*monicabinatti@hotmail.com*

**Taise Rocha Macedo**

Mestra, Prefeitura Municipal de Criciúma,  
*taiserm@hotmail.com*

**Eduarda Nichele**

Nutricionista Residente, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*dudanichele@gmail.com*

**Luana Minguelli**

Profissional de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*lua\_minghelli@yahoo.com.br*

**Sabrina Ávila**

Profissional de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*sabrinafavila@yahoo.com.br*

**Joni Márcio de Farias**

Doutor, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*jmf@unesc.net*

## RESUMO

A promoção da saúde é interpretada como um processo que objetiva ampliar a participação dos indivíduos e comunidades nas ações que atuam sobre os fatores que influenciam sua saúde (MALTA et al., 2014). A prevenção, na

área da saúde, é composta por ações de caráter primário e genérico, tais como: a redução da suscetibilidade das pessoas às doenças, educação sanitária, detecção precoce das doenças e tratamento adequado (CESTAR; ZAGO, 2005). No mundo e no Brasil, o câncer de mama e de colo do útero são os mais comuns entre as mulheres. Dados epidemiológicos do Instituto Nacional de Câncer (INCA) preveem que, em 2016, surjam 74.300 novos casos dessas doenças em todo território nacional (BRASIL, 2016). Neste contexto, o objetivo do estudo foi orientar as mulheres de uma empresa privada sobre a prevenção secundária do câncer de mama e de colo de útero, além de motivá-las à prática de hábitos saudáveis, como, por exemplo, alimentação e exercício físico. A vivência ocorreu com a participação de 20 mulheres trabalhadoras de uma empresa da cidade de Criciúma, no mês de outubro de 2015. Todas as funcionárias da empresa trabalham no setor administrativo e financeiro, com jornada de trabalho de 40 horas semanais e com idade entre 20 e 50 anos. A atividade foi planejada e executada por uma equipe multiprofissional, que era composta por uma enfermeira da Unidade Básica de Saúde (UBS), uma nutricionista residente, uma profissional de Educação Física residente e duas acadêmicas estagiárias de Educação Física. A ação foi dividida em duas sessões: a primeira foi educação em saúde, executada pela enfermeira e pela nutricionista, destacando conceitos, causas e consequência do câncer de mama e do colo de útero, como: os fatores de risco; a importância da prevenção primária, que inclui cuidados com o estilo de vida, como alimentação saudável, exercício físico, comportamento preventivo e controle do estresse; a prevenção secundária, que abrange os exames de rotina para detecção precoce da doença, autoexame das mamas e mamografia; além de orientar sobre os locais onde são ofertados os serviços de exames para a saúde da mulher. Em seguida, a nutricionista socializou com as mulheres dicas para uma alimentação de qualidade, por meio de um folheto educativo intitulado “Os Dez Passos para a Alimentação Saudável”. Na sequência, respondeu as dúvidas relativas ao tema. A segunda parte do encontro, denominado de ação-prática, ocorreu com duas atividades diferentes e simultâneas. Uma ação foi no *hall* do refeitório, onde a profissional de Educação Física e as duas estagiárias do curso de Educação Física organizaram o espaço para uma aula de ginástica aeróbica. A aula foi de 20 minutos, com a

participação de 17 mulheres e, ao final da sessão, destacou-se a importância do exercício para prevenção do câncer, os benefícios do exercício físico para a saúde e os cuidados que se deve ter antes de iniciar um programa de exercício. No segundo espaço, a enfermeira atendeu, no ambulatório da empresa, as mulheres que estavam com o exame preventivo em atraso ou que ainda não tinham realizado a coleta em 2015. Três mulheres foram atendidas. Nesta ação, destaca-se a conscientização das mulheres à prevenção primária do câncer de mama e do colo de útero, que envolve a adoção de um estilo de vida saudável, por meio de alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos e prevenção secundária, como coleta de preventivo e autoexame das mamas, além da abordagem multiprofissional, o que torna a apresentação do tema mais completo e dinâmico. Observou-se a necessidade de incluir outras formas de educação e saúde, como, por exemplo, a inclusão de dinâmicas de grupo criativas com mais sessões de atividades. Ponderou-se que a experiência foi exitosa, devido à participação das mulheres por meio de questionamentos e, principalmente, nas atividades práticas.

**Palavras-chave:** Câncer de Mama; Câncer de Colo do Útero; Saúde da Mulher; Promoção em Saúde.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva – INCA. **Câncer de colo do útero e mama**. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, 2016.

CESTAR, M. E. W.; ZAGO, M. M. F. A prevenção do câncer e a promoção da saúde: um desafio para o Século XXI. **Revista Brasileira de Enfermagem São Paulo**, São Paulo, v.58, n.2, p.218-221, 2005.

MALTA, D. C. et al. Política Nacional de Promoção da Saúde: descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Porto Alegre, v.19, n.3, p.286-299, 2014.