

FORTALECENDO A SAÚDE DA MULHER: UMA JORNADA DE INTEGRAÇÃO E EMPODERAMENTO – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maralice Machado Daris¹, Eloá Teresa Pereira Monteiro Dias², Geoeselita Borges Teixeira³

1- Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Evangélico de Goianésia – UniEGO; 2- Estudante do Colégio Estadual da Polícia Militar de Goiás – José Carrilho; 3 – Docente do Centro Universitário Evangélico de Goianésia - UniEGO

Resumo

Este relato de experiência descreve uma ação educativa desenvolvida durante o outubro Rosa de 2024, realizada por acadêmicos de Enfermagem Centro Universitário Evangélico de Goianésia – UniEGO, sob orientação da Professora da disciplina saúde da mulher. A ação teve como foco a conscientização sobre o câncer de mama e o câncer de colo de útero, promovendo o autocuidado, a prevenção e o empoderamento feminino. As atividades foram realizadas em algumas empresas do município como Cia. Hering, Cotec (Colégio Tecnológico Otávio Lage) e na Assistência Social da Jalles Machado, com uso de materiais anatômicos, slides, dinâmicas participativas, entrega de lembranças e sorteios. O envolvimento das mulheres foi marcante, com participação ativa, dúvidas esclarecidas e partilhas emocionantes. A ação reforça a importância do cuidado humanizado e da educação em saúde como ferramentas transformadoras, além de fortalecer a vivência acadêmica dos futuros enfermeiros por meio da educação em saúde.

Palavras-chave: câncer de mama, câncer de colo de útero, conscientização, prevenção, educação em saúde.

Abstract:

under the guidance of the current professor of women's health. The initiative focused on raising awareness about breast and cervical cancer, promoting self-care, prevention, and female empowerment. The activities were held at the companies Cia. Hering, Cotec, and the Social Assistance Center of Jalles Machado, using anatomical materials, slides, participatory dynamics, souvenir distribution, and raffles. The women's involvement was remarkable, with active participation, clarification of questions, and emotional sharing. The initiative reinforces the importance of humanized care and health education as transformative tools.

Keywords: breast cancer, cervical cancer, awareness, prevention, health education..

INTRODUÇÃO

O câncer de mama é uma das doenças que mais acometem mulheres em todo o mundo. Da mesma forma, o câncer de colo do útero representa um grave problema de saúde pública, especialmente em populações com menor acesso a informações e serviços de saúde. Diante dessa realidade, a campanha Outubro Rosa se apresenta como uma estratégia global de sensibilização, prevenção e diagnóstico precoce dessas patologias, promovendo ações educativas e o fortalecimento da autonomia da feminina frente aos cuidados com o próprio corpo. (MANOROV et al. 2020).

No Brasil, a atenção à saúde da mulher está inserida no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), que tem como princípio a universalidade, integralidade e equidade do cuidado. As mulheres são, historicamente, as principais usuárias do SUS, o que evidencia a necessidade de políticas públicas direcionadas às suas especificidades.

Nesse sentido, o país instituiu o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM) em 1984,

com o objetivo de ampliar a abordagem da saúde feminina além da reprodução. Posteriormente, foi criada a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM), em 2004, fortalecendo ações voltadas à prevenção, detecção precoce de doenças crônicas, atenção obstétrica, planejamento familiar, cânceres ginecológicos e sexualmente transmissíveis. (ARILHA, 2021).

Nesse contexto, a Estratégia Saúde da Família (ESF) tem papel essencial como porta de entrada da Atenção Básica, permitindo o contato direto com a comunidade e possibilitando atividades de orientação que promovam o cuidado pessoal e a participação ativa das mulheres na construção do seu processo de saúde-doença.

Dessa forma, este relato de experiência tem como objetivo descrever a ação educativa realizada por acadêmicos do curso de Enfermagem do Centro Universitário Evangélico de Goianésia - UniEGO, sob orientação da professora da disciplina de Saúde da Mulher, durante a campanha do Outubro Rosa de 2024. A atividade foi desenvolvida em empresas e instituições da cidade de

Goianésia – GO, buscando promover o autocuidado, a prevenção e fortalecer o protagonismo feminino no cuidado com a saúde.

OBJETIVO

Relatar a experiência vivenciada na realização de uma ação de educação em saúde voltada para a prevenção do câncer de mama e do colo do útero, por meio da campanha Outubro Rosa de 2024, visando a conscientização, o autocuidado e o empoderamento feminino no município de Goianésia – GO.

METODOLOGIA

Este trabalho consiste em um estudo descritivo, configurado como um relato de experiência, que descreve atividades de ações de orientação preventiva realizadas por acadêmicos de Enfermagem do Centro Universitário Evangélico de Goianésia (UniEGO). As ações foram desenvolvidas no âmbito da disciplina de Saúde da Mulher, com base nos princípios da educação popular em saúde, que prioriza o diálogo, a escuta qualificada e a participação ativa dos indivíduos.

As atividades ocorreram em três locais e datas específicas: Cia. Hering: 22 de outubro de 2024, para um público de 133 mulheres (16 a 56 anos); Colégio Tecnológico do Estado de Goiás (COTEC): 23 de outubro de 2024, para aproximadamente 60 mulheres e na Assistência Social da empresa Jalles Machado S.A.: 25 de outubro de 2024, para 60 mulheres (20 a 50 anos).

A abordagem metodológica incluiu palestras expositivas com o uso de slides informativos, cobrindo os seguintes temas: Prevenção e fatores de risco para câncer de mama e de colo do útero; Importância do autoexame das mamas; Diagnóstico precoce; Orientações sobre o exame de Papanicolau; Cuidados cotidianos com a saúde da mulher; Autocuidado e rastreamento.

Para facilitar a compreensão e promover a vivência prática, foram utilizados materiais anatômicos realísticos, como modelos de mamas com nódulos e de colos uterinos. Tais recursos se mostraram eficazes no processo de ensino-

aprendizagem, especialmente em ações de educação em saúde voltadas para a prevenção do câncer, conforme evidenciado em estudos prévios (Santos et al., 2020; Dourado et al., 2022).

A metodologia empregada buscou estimular a participação ativa das mulheres, que foram incentivadas a fazer perguntas e compartilhar experiências pessoais. Esse engajamento permitiu a criação de um ambiente de acolhimento e empatia, fortalecendo o vínculo entre os acadêmicos e a comunidade.

Ao final de cada sessão, foram distribuídos brindes e sorteios como forma de reforçar o envolvimento e tornar a experiência mais memorável para o público.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações realizadas durante o Outubro Rosa de 2024 proporcionaram resultados expressivos tanto para as mulheres atendidas quanto para os acadêmicos envolvidos. Um dos principais destaques foi a significativa participação das mulheres, que demonstraram grande interesse pelos temas abordados, além de disposição para compartilhar experiências pessoais e esclarecer dúvidas. A escuta ativa revelou as principais angústias das participantes, como o receio de realizar o autoexame, dúvidas sobre o exame preventivo e dificuldades no acesso aos serviços. Isso evidencia o valor da comunicação empática no processo educativo.

Durante as três palestras realizadas, observou-se que muitas mulheres nunca haviam recebido orientações claras e empáticas sobre os exames preventivos, especialmente em espaços de trabalho. A utilização de modelos anatômicos foi um diferencial, permitindo a compreensão prática das etapas da autoavaliação mamária e do exame ginecológico. Foram percebidas reações de surpresa, curiosidade e alívio por parte das participantes ao compreenderem melhor os processos de prevenção e diagnóstico precoce, demonstrando o impacto positivo do uso de recursos visuais e materiais.

Além disso, o sorteio de brindes e a entrega de lembrancinhas criaram um ambiente afetivo e leve, o que

favoreceu a formação de vínculos entre os acadêmicos e as participantes. Esse tipo de estratégia, embora simples, se mostrou eficaz contribuindo para um ambiente mais receptivo e participativo conforme também discutido por Souza et al. (2021) em estudos similares com grupos de mulheres.

As ações também permitiram aos estudantes a vivência concreta dos conteúdos teóricos abordados em sala de aula, fortalecendo competências como comunicação, empatia, didática e abordagem educacional em saúde, que são essenciais à formação do enfermeiro. Essa experiência evidenciou o potencial da prática em campo para integrar teoria e vivência, especialmente quando se utiliza uma abordagem humanizada.

A educação em saúde deve ser compreendida como um ato de cuidado, diálogo e transformação. Nesse contexto, a prática educativa desenvolvida permitiu que as mulheres se reconhecessem como protagonistas de sua própria saúde, aptas a tomar decisões conscientes e fundamentadas em informações confiáveis. Ao integrar teoria e prática, mediadas pela escuta atenta e pelo acolhimento, as palestras se transformaram em espaços de aprendizado compartilhado, nos quais o conhecimento e a experiência de cada participante enriqueceram o processo educativo, promovendo empoderamento e valorização do autocuidado. (SILVA et al., 2022).

Descrição da Ação Desenvolvida

A ação educativa referente ao projeto de extensão sobre o Outubro Rosa foi realizada por acadêmicos do curso de Enfermagem do Centro Universitário Evangélico de Goianésia (UNIEGO), sob orientação da professora da disciplina de Saúde da Mulher, e desenvolvida em parceria com empresas locais, incluindo a Colégio Tecnológico Do Estado De Goiás (COTEC), Assistência Social da empresa Jalles Machado S.A. e Cia. Hering. A atividade teve como principal foco a promoção da saúde da mulher, enfatizando a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama e do colo do útero, em consonância com a campanha nacional de conscientização do Outubro Rosa.

O projeto foi organizado com base em princípios da educação popular em saúde, priorizando a linguagem acessível, o diálogo e a interação direta com o público feminino. As ações contaram com a participação de aproximadamente 250 mulheres, com idades entre 16 e 56 anos, todas colaboradoras das instituições envolvidas, compondo um público predominantemente do sexo feminino.

Durante a execução, os acadêmicos apresentaram palestras expositivas e rodas de conversa utilizando slides informativos, panfletos ilustrativos e figuras anatômicas para facilitar o entendimento sobre o câncer de mama e o câncer de colo de útero, seus fatores de risco, sintomas e formas de prevenção.

O panfleto educativo elaborado e distribuído durante o evento trazia informações essenciais sobre: O autoexame das mamas, mostrando como realizá-lo corretamente na frente do espelho, deitada e durante o banho; Os principais sinais e sintomas do câncer de mama, como alterações no formato, tamanho e textura das mamas, vermelhidão, coceira, vazamento de secreções, nódulos e dor persistente; Os fatores de risco (histórico familiar, idade acima de 40 anos, consumo de álcool e tabagismo); A importância da detecção precoce, com orientações sobre a mamografia e o exame preventivo de Papanicolau. HOLANDA et al. (2021).

As acadêmicas realizaram demonstrações práticas com modelos anatômicos de mama e útero, explicando as etapas do autoexame e do rastreamento ginecológico. O conteúdo foi complementado com orientações sobre a vacinação contra o HPV, planejamento familiar e métodos contraceptivos, promovendo uma visão integral da saúde feminina. MOURA et al. (2022).

O evento foi dinâmico e acolhedor, contando com sorteios de brindes e entrega de lembrancinhas temáticas, o que contribuiu para um ambiente leve e participativo. As mulheres demonstraram grande interesse, fizeram perguntas, compartilharam experiências pessoais e relataram que muitas vezes sentem medo ou vergonha de realizar exames preventivos. Durante o diálogo, os

acadêmicos reforçaram que o autocuidado e a prevenção salvam vidas, destacando o papel fundamental do enfermeiro como educador em saúde e agente transformador na comunidade.

Assim como destacado em ações extensionistas semelhantes, a experiência demonstrou o potencial transformador da educação em saúde na promoção do autocuidado e empoderamento feminino, além de reforçar a importância das campanhas de prevenção em espaços acessíveis à população. O projeto também contribuiu para o fortalecimento da formação acadêmica, ao unir teoria, prática e compromisso social com a comunidade.

A equipe organizou materiais didáticos como cartilhas educativas, modelos anatômicos, lembrancinhas temáticas e brindes para sorteios, com o objetivo de tornar a ação mais atrativa e interativa. De acordo com Lourenço et al. (2020), recursos lúdicos e materiais ilustrativos contribuem significativamente para a assimilação de conteúdos sobre prevenção do câncer, especialmente em populações com menor acesso à informação técnica.

Durante a atividade, os participantes tiveram contato com modelos anatômicos que possibilitaram a demonstração prática da técnica correta do autoexame das mamas. Foram abordadas também orientações sobre o exame preventivo, suas indicações e a rotina de atendimento nas unidades de saúde, com destaque para o acesso gratuito à vacinação contra o HPV pelo SUS, conforme diretrizes do Ministério da Saúde e políticas de rastreamento (PONTES et al., 2024; TOMAZELLI et al., 2023).

O momento se desdobrou em uma roda de conversa, na qual diversas mulheres compartilharam vivências pessoais com extrema sensibilidade. Houve relatos sobre diagnósticos precoces graças à realização de exames de rotina, experiências com o climatério, dúvidas sobre métodos contraceptivos e até mesmo realizações de exame. Este espaço de escuta acolhedora e troca de experiências contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre as participantes e os profissionais da saúde, promovendo sentimento de pertencimento e

empoderamento (SOUZA; SANTOS, 2024; SILVEIRA, 2023).

Ao final da ação, observou-se a satisfação das participantes, que demonstraram gratidão pelo conhecimento adquirido. A experiência reforçou a importância da educação em saúde como ferramenta de transformação social e promoção do autocuidado, ampliando o olhar sobre a saúde da mulher em sua totalidade, para além da função reprodutiva, valorizando sua autonomia e qualidade de vida (BARCELOS, 2024; MOURA et al., 2022).



Figura 1- Mesa de lembrancinhas, sacolas padronizadas, chocolate com panfleto, telão com o slide educativo da campanha e materiais anatômicos para apoio educativo.
Fonte: Registro da Própria Autora



Figura 2 - Registro dos participantes da ação educativa do Outubro Rosa após as atividades realizadas. Fonte: Registro da Própria Autora



Figura 3- kit lembrancinha, folder, Toalhinha e cartilha de incentivo. Fonte: Arquivo da Própria Autora

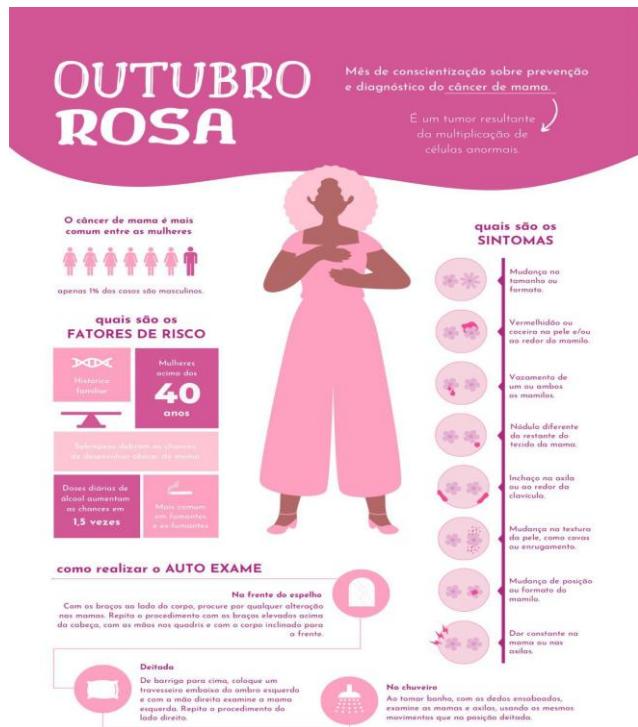


Figura 4 - Folder ilustrativo educativo de conscientização e cuidados sobre câncer de mama. Fonte: Registro da Própria Autora

6. Considerações Finais

As ações realizadas durante o Outubro Rosa de 2024 proporcionaram resultados expressivos tanto para as mulheres atendidas quanto para os acadêmicos envolvidos. Um dos principais destaques foi a significativa participação das mulheres, que demonstraram grande interesse pelos temas abordados, além de disposição para compartilhar experiências pessoais e esclarecer dúvidas. A escuta ativa foi essencial para compreender as angústias relacionadas à realização do autoexame, ao exame Papanicolau e ao acesso aos serviços de saúde.

O sorteio de brindes e a entrega de lembrancinhas contribuíram para criar um ambiente acolhedor, leve e afetivo, favorecendo a aproximação entre participantes e acadêmicos. As ações também proporcionaram aos estudantes a oportunidade de vivenciar na prática os conteúdos teóricos abordados em sala de aula, fortalecendo competências essenciais, como comunicação, empatia, didática e abordagem educativa em saúde.

A educação em saúde deve ser compreendida como um ato de cuidado, diálogo e transformação. Nesse sentido, a prática educativa desenvolvida permitiu que as mulheres se reconhecessem como protagonistas de sua própria saúde, aptas a tomar decisões conscientes e embasadas em conhecimento. Ao integrar teoria e prática, mediadas pela escuta atenta e pelo acolhimento, as palestras se tornaram espaços de aprendizado compartilhado, nos quais a troca de experiências enriqueceu o processo educativo e promoveu empoderamento feminino.

Esta ação que as mulheres beneficiadas receberam, além de informações de saúde, a certeza de que são merecedoras de cuidado, atenção e respeito. Espera-se que os estudantes participantes incorporem, em suas carreiras, o compromisso com uma atuação de enfermagem mais sensível, empática e transformadora.

REFERENCIAS

- ARILHA, Margareth. Saúde da mulher no Brasil: propostas e ações do movimento de mulheres e do feminismo (1970–2020). *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 28, supl. 1, p. 147–165, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/KbnLY7m85SNDSbtSmWJ58Qk/?lang=pt>. Acesso em: 29 jul. 2025.
- BARCELOS, Mara Rejane Barroso. Padrões de qualidade da atenção básica à saúde no rastreamento dos cânceres de mama e de colo uterino no Brasil: avaliação externa do programa de melhoria do acesso e da qualidade na atenção básica (PMAQ). Porto Alegre: Editora Rede Unida, out. 2024. 163 p.
- BRAGÉ, Émilly Giacomelli; MACEDO, Eluiza; RABIN, Eliane Goldberg. Relato de experiência: grupo para mulheres com câncer de mama em radioterapia. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, v. 15, n. 2, p. 1–12, jul. 2021.
- DOURADO, Cynthia Angelica Ramos de Oliveira et al. Câncer de mama e análise dos fatores relacionados aos métodos de detecção e estadiamento da doença. *Cogitare Enfermagem (Online)*, Curitiba: UFPR, v. 27, e81039, 2022.
- HOLANDA, Joyce Carolyne Ribeiro de et al. Uso do protocolo de saúde da mulher na prevenção do câncer de colo do útero. *Revista Baiana de Enfermagem (Online)*, v. 35, e39014, 2021.
- LOURENÇO, Caroline da Silva et al. Entendendo o câncer de mama: educação em saúde. *Enfermagem em Foco*, Brasília, v. 11, n. 6, p. 42–47, dez. 2020.
- MAIA, Cristiane Fernandes Cardoso; ATTY, Adriana Tavares de Moraes; TOMAZELLI, Jeane. Diagnóstico precoce de câncer de mama em mulheres com lesões palpáveis: oferta, realização e necessidade de biópsias no Município do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Cancerologia (Online)*, v. 69, n. 3, jul.–set. 2023.
- MANOROV, Maraisa et al. Mulher e a descoberta do câncer de mama: trilhando caminhos no sistema único de saúde. *Revista de Enfermagem Atenção à Saúde*, v. 9, n. 1, p. 3–13, jan./jul. 2020.
- MOURA, Thaíza da Silva et al. Percepção dos enfermeiros acerca da detecção precoce e prevenção do câncer de mama na atenção primária à saúde. *CuidArte Enfermagem*, v. 16, n. 1, p. 93–100, jan.–jun. 2022.
- OLIVEIRA, Diego Augusto Lopes et al. Tecnologia para educação em saúde na prevenção e rastreamento do câncer de mama. *Nursing (Edição brasileira)*, v. 24, n. 275, p. 5530–5543, abr. 2021.
- OSEI, Sharon; SANTOS, Murillo Araujo dos; RODRIGUES, Caroline Rego. O acesso aos serviços

de saúde para mulheres no Brasil. Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás Cândido Santiago, n. 10, 2024. Ilus.

PONTES, Brenda Freitas et al. Coordenação do cuidado no âmbito do rastreamento do câncer de mama e colo do útero. Enfermagem em Foco, Brasília, v. 15, p. 1–7, maio 2024.

SANTOS, Cecília Silva et al. Conhecimento sobre câncer de mama entre enfermeiros da atenção primária de Divinópolis/MG. Nursing (Edição brasileira), v. 23, n. 267, p. 4452–4458, ago. 2020.

SILVA, D. L. da et al. O cuidado em saúde da mulher no contexto da Atenção Primária à Saúde: reflexões para o fortalecimento da atenção integral. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 46, n. 134, p. 875–888, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/4JncpcMDZ7TQ9Hd7dkMPMpt>. Acesso em: 29 jul. 2025.

SILVEIRA, Ingrid Raiol da. “Nem tão doentes, nem tão livres de doença”: narrativas de mulheres com câncer de mama sobre a investigação da herança genética em um instituto oncológico de pesquisa. Rio de Janeiro: s.n., 2023. 196 f. Ilus.

SOUZA, Breno Aires de et al. Avaliação da promoção da saúde da mulher com câncer de mama na Atenção Básica em um município do sul de Minas Gerais: estudo observacional. Revista da Associação Médica do Rio Grande do Sul, v. 65, n. 3, p. 01022105, jul./set. 2021.

SOUZA, Carolina de; SANTOS, Manoel Antônio dos. Significados atribuídos por mulheres com câncer de mama ao grupo de apoio. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 44, e259618, 2024.

TOMAZELLI, Jeane et al. Avaliação de indicadores de monitoramento do rastreamento do câncer de mama na população do sexo feminino atendida no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2018-2019: estudo descritivo. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 32, n. 2, e2022567, 2023.