PROJETO MULHER SAUDÁVEL: O PAPEL DO AUTOEXAME NA DETECÇÃO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA

YNAE MAHATMA PAIVA FRANCO; GABRIELA PIVA WAGNER; HELOISA TEDESCO CORREIA; LETICIA LAZZARINI BULLA; RAFAELA BUENO ROSSO

Introdução: Os Projetos de Extensão integram teoria e prática na formação dos estudantes, aproximando-os da realidade profissional. O Projeto Mulher Saudável, criado em 2006, atende mulheres trabalhadoras com ações individuais e coletivas em saúde. Oferece consultas multiprofissionais, coleta de citologia e orientações sobre o autoexame das mamas. As atividades também envolvem educação em saúde com metodologias ativas. O autoexame é enfatizado como ferramenta importante para o diagnóstico precoce do câncer de mama. **Objetivo**: Analisar a importância do autoexame das mamas como estratégia de educação em saúde e sua contribuição para o rastreamento precoce do câncer de mama. **Material e Métodos:** Este estudo de revisão narrativa analisou a eficácia do autoexame das mamas no rastreamento do câncer de mama. Foram utilizados os descritores “autoexame”, “mamas”, “câncer de mama”, “self-exam”, “breasts”, “breast cancer”. **Resultados**: O câncer de mama pode atingir não só a mama, mas também regiões como axilas, clavícula e esterno. O autoexame é essencial para que a mulher conheça seu corpo e identifique alterações suspeitas. A prática inicia-se com inspeção visual frente ao espelho, avaliando sinais como assimetrias e secreções. Em diferentes posições, observa-se a simetria e movimentação das mamas. A palpação deve ser feita com movimentos circulares para detectar nódulos. Já o exame clínico das mamas envolve anamnese, inspeção e palpação das mamas e regiões próximas para identificar alterações sugestivas de câncer. **Conclusão**: O câncer de mama apresenta altos índices de prevalência e mortalidade. Por isso, o autoexame é incentivado como prática de autoconhecimento para detecção precoce de alterações. Apesar de não substituir exames como a mamografia, ele contribui para o encaminhamento adequado.

Palavras-chave: **PREVENÇÃO; EDUCAÇÃO EM SAÚDE; AUTOCONHECIMENTO**

DOI: 10.51161/iii-conasm/58859