

# A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO NA TERCEIRA IDADE: PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA E DE PRÓSTATA

## Autor(res)

Leda Márcia Araújo Bento  
José Soares De Resende Neto  
Fabíola Ojeda Serbai  
Luiz Fernando Vieira Lopes  
João Gustavo De Lima Resende  
Giovana Lübe Dos Santos Teixeira  
Joao Vitor Collet Costa

## Categoria do Trabalho

Extensão

## Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA UNIDERP - CEARÁ

## Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente que gera desafios à saúde pública, especialmente na promoção do autocuidado e prevenção de doenças crônicas. No Brasil, projeta-se que, até 2030, mais de 41 milhões de pessoas terão 60 anos ou mais (IBGE, 2023). Nesse cenário, estimular o autocuidado é essencial para o controle de fatores de risco e adesão a práticas preventivas, como o rastreamento dos cânceres de mama e de próstata (Brasil, 2022). Os projetos de extensão universitária atuam como instrumentos de integração entre ensino, pesquisa e comunidade, permitindo vivência prática dos princípios do SUS e fortalecendo competências humanísticas e técnico-científicas (Brasil, 2021), especialmente no desenvolvimento de ações educativas voltadas à prevenção do câncer na terceira idade.

## Objetivo

Geral:

- Ampliar o conhecimento e conscientização sobre a prevenção de câncer na terceira idade e como evitar e/ou rastrear o câncer de mama e de próstata através de estilo de vida saudável, avaliações clínicas e laboratoriais.

Específicos:

- Promover a educação em saúde para idosos acerca da importância e significado das campanhas “Outubro Rosa” e “Novembro Azul”.

## Material e Métodos

A ação de extensão foi classificada como um Estudo Descritivo e buscou promover a saúde e o autocuidado na terceira idade. O projeto foi realizado no Masc Razão Social

Movimento de Apoio Social Campo Grandense, abrangendo 37 idosos (homens e mulheres) residentes da área de cobertura da USF Vida Nova - Dr. Aquino Dias Bezerra. A metodologia empregada consistiu em uma intervenção educativa de 40 minutos dividida em três momentos. Iniciamos com a recepção do público e a apresentação do tema central: "A Importância do Autocuidado na Terceira Idade: Prevenção do Câncer de Mama e de Próstata".

Na sequência, conduzimos a palestra teórica educativa. Utilizando computador e projetor multimídia, abordamos de forma clara e acessível os temas do Outubro Rosa e Novembro Azul, detalhando fatores de risco, sinais de alerta e a relevância do diagnóstico e rastreamento precoce para ambos os cânceres.

### **Resultados e Discussão**

O plano de ação foi realizado no Movimento de Apoio Social Campo-Grandense (MASC) e contou com a participação de 37 pessoas idosas, entre homens e mulheres.

A atividade teve início com uma palestra educativa sobre câncer de mama e câncer de próstata, com o objetivo de promover a conscientização e a educação em saúde por meio das campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul. Esses temas, muitas vezes cercados por estigmas, foram abordados de forma acolhedora e esclarecedora, buscando incentivar o diálogo e o cuidado com a saúde.

Para tornar o encontro mais participativo, foram elaboradas cinco perguntas sobre cada tema, que foram respondidas por cerca de 22 participantes. Essa dinâmica contribuiu para o envolvimento do grupo e para a troca de conhecimentos, além de nos passar uma visão de quantas pessoas compreenderam o que explicamos durante a palestra.

### **Conclusão**

O objetivo geral do projeto de extensão sobre "A importância do autocuidado na terceira idade: Prevenção do câncer de mama e de próstata" foi atendido. A metodologia, composta por palestra teórica educativa e dinâmica de perguntas, promoveu efetivamente a conscientização sobre autocuidado e diagnóstico precoce.

### **Referências**

- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Educação Permanente em Saúde. Brasília: MS, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/educacao-epesquisa/qualificacao-profissional-em-vigilancia-sanitaria/politica-nacional-de-educacao-permanente-emsaude.pdf/view>. Acesso em: 29 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica nº 40 – Prevenção e controle do câncer. Brasília: MS, 2022. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno\\_40.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_40.pdf). Acesso em: 29 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Estimativa 2023: Incidência de Câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA, 2023. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/estimativa-2023.pdf>. Acesso em: 29 out. 2025.