

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE COLO DO ÚTERO E DE MAMA

Papo de Mulher:

cuidado com o colo do útero e as mamas



2026

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA



A roda de conversa é um espaço para ouvir o que as mulheres já sabem, suas experiências, medos e dúvidas sobre a prevenção do câncer de colo do útero e de mama. Quem conduz não precisa transformar o encontro em uma aula. A proposta é conversar, fazer perguntas, acolher as falas e complementar com informações curtas e confiáveis. A metodologia da oficina parte justamente da Educação Popular em Saúde, valorizando escuta, diálogo, troca de saberes e protagonismo das participantes.

Para começar:

- Utilize a pergunta proposta na oficina: “Quando você pensa em prevenção do câncer de colo do útero e do câncer de mama, qual é a primeira coisa que vem à sua cabeça?”.
- As respostas podem trazer dúvidas, informações incorretas ou falsas, crenças, medo do exame ou experiências anteriores. Não se preocupe em corrigir imediatamente.
- Escute, organize as ideias e aproveite o que apareceu no grupo para conduzir a conversa.
- Essa atividade comunitária é voltada às mulheres usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS).



**Algumas dúvidas que
podem aparecer e dicas de
como responder:**

01

“HPV e câncer de colo do útero são a mesma coisa?”

Não. O HPV é um vírus e tem uma relação importante com o desenvolvimento do câncer de colo do útero, mas ter HPV não significa que a pessoa esteja com câncer.

Aproveite a pergunta para conversar sobre prevenção e a importância do acompanhamento adequado.



A dinâmica da oficina apresenta como falsa a afirmação de que HPV e câncer de colo do útero são exatamente a mesma coisa.

02

“A vacina contra o HPV realmente ajuda a prevenir o câncer?”

Sim. Uma forma simples de responder é: “A vacinação contra o HPV é uma estratégia eficiente de prevenção. Por isso, quando a vacina estiver indicada, é importante tomar a sua dose”.

Evite entrar em detalhes sobre situações individuais se não tiver segurança. Nesses casos, oriente a pessoa a verificar a situação na Unidade Básica de Saúde.



A vacinação contra o HPV aparece na roda como uma estratégia de prevenção importante.

03

“O que é rastreamento organizado?”

Esse conceito é central nesta oficina. Explique de forma bem simples: “Não é só fazer o exame. O serviço de saúde verifica quem precisa participar do rastreamento, facilita o acesso ao exame, acompanha o resultado e garante a continuidade do cuidado quando houver necessidade.”

Não adianta fazer o exame e depois ninguém olhar o resultado ou a mulher não saber o que fazer com ele. Rastreamento organizado significa acompanhar o caminho todo.



A metodologia reforça que o rastreamento deve envolver identificação, exame e acompanhamento.

04

“Se eu fiz o exame, já estou protegida?”

Fazer o exame é uma parte importante do cuidado, mas não encerra o processo.

Você pode explicar que é necessário conhecer o resultado para que, caso apareça alguma alteração, a pessoa receba as orientações necessárias e continue sendo acompanhada.



A roda destaca que realizar o exame sem garantir o acompanhamento dos resultados pode interromper o cuidado.

05

“O que é o teste de DNA-HPV?”

Como a oficina prevê dúvidas sobre esse exame, a orientação pode ser simples: “É um teste utilizado no cuidado e no rastreamento para identificar a presença do HPV. A partir do resultado, a equipe de saúde orienta quais serão os próximos passos”.

Evite transformar a roda em uma explicação técnica sobre exames laboratoriais. Se surgirem dúvidas sobre um resultado individual, oriente a participante a conversar com a equipe de saúde.

06

“Se o resultado der alterado, significa que estou com câncer?”

Aqui é importante acolher o medo antes de responder.

Um resultado alterado não deve ser entendido automaticamente como diagnóstico de câncer. Ele mostra que é preciso olhar aquele cenário com atenção e seguir as orientações para investigar e acompanhar o caso.

Não tente interpretar laudos ou resultados individuais durante a roda.



07

“Tem como prevenir o câncer de mama?”

Explique que não existe uma única medida capaz de evitar todos os casos de câncer de mama. Mas alguns cuidados podem reduzir o risco, como praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação saudável, manter um peso adequado, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e não fumar. Amamentar também contribui para a redução do risco de câncer de mama.

Além desses cuidados, o acompanhamento da saúde e a atenção às mudanças no próprio corpo são importantes. Conhecer as próprias mamas e procurar a equipe de saúde ao perceber alterações suspeitas contribui para o diagnóstico precoce, que aumenta as possibilidades de tratamento e de melhores resultados.

08

“Toda mulher precisa fazer mamografia?”

A mamografia pode ser indicada para o rastreamento ou para a investigação de alterações nas mamas. Sua indicação depende da situação de cada pessoa e considera fatores como idade, histórico de saúde, presença de sinais ou sintomas e data da última mamografia.

A equipe da Unidade Básica de Saúde (UBS) pode avaliar cada caso, orientar sobre os benefícios e possíveis riscos do exame e indicar quando e com que frequência realizar a mamografia, de acordo com as recomendações individualizadas.

09

“Preciso fazer o autoexame da mama todo mês?”

Explique que o mais importante é que a mulher conheça suas mamas e esteja atenta a mudanças que possam surgir no dia a dia, sem transformar esse cuidado em uma obrigação de realizar uma técnica específica ou em uma determinada data todos os meses.

Conhecer o próprio corpo ajuda a perceber alterações e procurar oportunamente um serviço de saúde quando algo diferente for identificado.

10

“Quais alterações nas mamas precisam de atenção?”

Oriente as participantes a procurarem a equipe de saúde quando perceberem alterações persistentes ou diferentes do habitual, como:

- caroço ou nódulo na mama ou na região da axila;
- mudança no formato ou tamanho da mama;
- alterações na pele da mama;
- mudança no aspecto do mamilo;
- saída espontânea de líquido pelo mamilo, especialmente quando houver sangue;
- mudança recente na aparência da mama ou do mamilo.

Reforce que perceber uma dessas alterações não significa necessariamente câncer, mas indica a necessidade de avaliação por um profissional de saúde.

11

“Se eu encontrar um caroço na mama, significa que estou com câncer?”

Não. Você pode responder: “Nem todo caroço é câncer. Existem diferentes causas para alterações nas mamas. Mas todo achado novo ou persistente precisa ser avaliado pela equipe de saúde.”

Evite tentar identificar a causa da alteração durante a roda ou tranquilizar excessivamente a participante sem avaliação profissional.

12

“Se ninguém na minha família teve câncer de mama, eu não tenho risco?”

Explique que ter casos de câncer de mama na família pode ser importante na avaliação do risco, mas a ausência de histórico familiar não significa ausência de possibilidade de desenvolver a doença.

Por isso, todas as mulheres devem ter acesso à informação e aos cuidados de saúde adequados ao longo da vida.

13

“Homens também podem ter câncer de mama?”

Sim. Embora seja muito menos frequente, homens também podem desenvolver câncer de mama. Alterações suspeitas nas mamas devem ser avaliadas por um serviço de saúde.

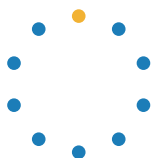
E quando aparecer relatos de medo, vergonha ou uma experiência difícil?

O tema pode trazer relatos de medo, vergonha, constrangimento ou experiências anteriores negativas nos serviços de saúde.

Evite respostas como “não precisa ter vergonha” ou “o exame é tranquilo”, porque cada pessoa vivencia o cuidado de maneira diferente.

Prefira acolher com falas como: “Entendo que isso possa gerar desconforto ou preocupação. É importante que você possa conversar com a equipe e receber explicações sobre o cuidado antes de qualquer procedimento”.

Se alguém compartilhar uma experiência pessoal, não peça detalhes diante do grupo. A roda é um espaço coletivo, não uma consulta. Se houver necessidade, ofereça uma conversa reservada ao final e oriente sobre onde buscar atendimento.



O que fazer quando você não souber responder?

Não tem problema admitir que não sabe. É melhor buscar uma informação segura do que improvisar.

Você pode dizer: “Essa é uma pergunta importante e eu não quero passar uma informação errada. Vamos consultar o material oficial ou verificar com a equipe de referência”.

A metodologia prevê materiais educativos oficiais do Ministério da Saúde e do Instituto Nacional de Câncer (Inca) que podem ser consultados na oficina.





Papo de Mulher:

cuidado com o colo do útero e as mamas

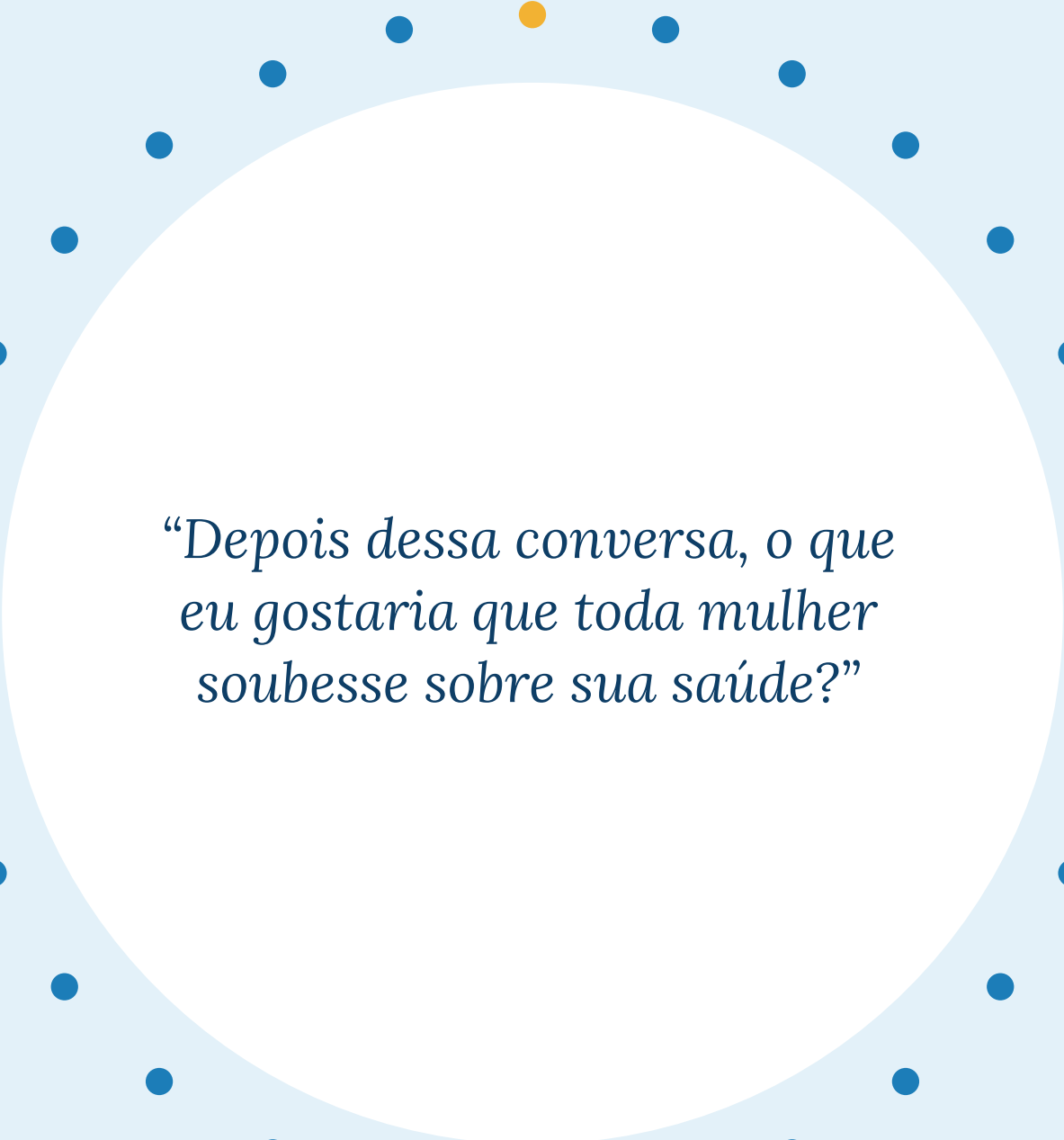
Prevenção além do exame

Durante toda a atividade, procure devolver algumas questões ao grupo: “O que vocês já ouviram sobre isso?”, “Como vocês acham que deveria funcionar?”, “O que dificulta fazer ou acompanhar o exame aqui no território?”. Depois, complemente com informações curtas.

A mensagem principal que deve ficar é: prevenir o câncer de colo do útero e de mama não significa apenas realizar exames. É preciso garantir informação, prevenção, acesso ao rastreamento e acompanhamento dos resultados, para que nenhuma mulher se perca no caminho do cuidado.

No encerramento, retome a pergunta prevista na metodologia: “Depois dessa conversa, o que eu gostaria que toda mulher soubesse sobre sua saúde?”. A partir das respostas, construa coletivamente o painel “O que levamos daqui?”.





“Depois dessa conversa, o que eu gostaria que toda mulher soubesse sobre sua saúde?”

O que levamos daqui?

A oficina integra a temática “Saúde Integral das Mulheres: saberes, cuidados e direitos construídos em diálogo” e adota uma metodologia baseada na Educação Popular em Saúde.



**Ouv
SUS 136**
Ouvidoria-Geral do SUS

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsmms.saude.gov.br