

2. OBJETIVOS DO CAPÍTULO

- Trabalhar a cultura de autocuidado e o que são os exames de prevenção.
- Conhecer alguns exames que favorecem o diagnóstico do câncer.

3. APOIO AO TRABALHO

3.1. Cultura de autocuidado

Autocuidado significa cuidar de si mesmo. Cuidar do nosso corpo, da nossa mente, da nossa saúde e da nossa segurança são responsabilidades que precisamos assumir em nossas vidas. Ensinar aos alunos a importância dessa cultura de prevenção é a esperança de termos um adulto com um comportamento diferenciado no futuro.

Cultura de autocuidado significa que a pessoa tem consciência de que as suas ações interferem diretamente em sua saúde, segurança e bem-estar e por isso pratica um comportamento de prevenção.

Uma cultura de autocuidado é um hábito, um estilo de vida que precisamos assumir. O autocuidado envolve tudo que faz parte da nossa vida. Ter uma boa higiene pessoal, alimentação equilibrada, praticar atividades físicas, evitar a exposição ao sol sem proteção e realizar os exames preventivos minimizam as possibilidades de adoermos.

Só podemos cuidar do próximo se aprendermos a cuidar bem de nós mesmos em primeiro lugar. Esse é o conceito que desejamos trabalhar com as crianças para que desde cedo percebam e assumam o papel de protagonista de suas próprias vidas.

3.2. Exames que diagnosticam o câncer

Exames de prevenção na idade adulta, como mamografia (exame por imagem que procura identificar a presença de nódulos nas mamas, podendo ser esses nódulos cancerígenos ou não), Papanicolaou (exame preventivo de câncer do colo do útero) fazem parte dos cuidados com a saúde.

Pelo autoexame das mamas é possível perceber alterações como nódulos (caroços), cor e tamanho das mamas e dos mamilos, existência de secreção, por exemplo. No entanto, o autoexame não substitui a mamografia nem a visita ao médico especialista (mastologista). O autoexame deve ser feito uma vez por mês: para as que menstruam, na semana seguinte à menstruação. Para as que não menstruam, é importante realizá-lo todos os meses no mesmo dia escolhido.

Para os homens (a partir dos 50 anos), o exame de próstata é um exame preventivo que serve para identificar alterações ou câncer nessa glândula do sistema genital masculino. É realizado pelo médico urologista ou pelo proctologista.

A temática do capítulo apresenta alguns tipos de exames preventivos de câncer. Leia a seguir, a descrição de cada um deles, para que você obtenha as informações que serão abordadas neste estudo.

Bucal: é importante ir ao dentista anualmente mesmo que não haja nenhum problema aparente, pois é ele quem realiza o exame preventivo. Você também deve observar a saúde da sua boca, identificando a existência de manchas ou feridas que não cicatrizam. Além disso, é fundamental manter uma boa higienização bucal, a fim de evitar várias doenças bucais, como as cáries, gengivites e placas bacterianas. Quando diagnosticado em sua fase inicial, o tratamento é facilitado e as chances de cura chegam a 100% dos casos.

Mamografia: o exame de mamografia é muito importante, pois consegue identificar um câncer de mama em sua fase inicial, onde o tratamento é facilitado e as chances de cura chegam a 95% dos casos. As mulheres a partir dos 40 anos de idade devem fazer esse exame regularmente.

Papanicolaou: o exame de Papanicolaou é muito importante, pois consegue evitar o surgimento do câncer do colo do útero. Quando diagnosticado em sua fase inicial, o tratamento é facilitado e as chances de cura chegam a 95% dos casos. As mulheres a partir dos 25 anos de idade devem fazer esse exame regularmente.

Pele: o câncer de pele é o mais comum do mundo. A maioria ocorre por causa da exposição solar e por isso é importante observar se na pele há: feridas que não cicatrizam, pintas que coçam, sangram ou apresentam alterações na cor, tamanho e bordas irregulares. Nesses casos, deve-se procurar um médico dermatologista. Quando diagnosticado em sua fase inicial, o tratamento é facilitado e as chances de cura chegam a 100% dos casos.

Sangue oculto: o câncer de intestino (colorretal) pode ser descoberto através do exame de sangue oculto nas fezes que deve ser realizado por homens e mulheres a partir dos 50 anos de idade. Quando diagnosticado em sua fase inicial, o tratamento é facilitado e as chances de cura chegam a 90% dos casos.

Toque retal-PSA: os homens a partir dos 50 anos de idade devem procurar um médico e conversar com ele para saber o(s) exame(s) que ele deve fazer como prevenção ao câncer de próstata. Quando diagnosticado em sua fase inicial, o tratamento é facilitado e as chances de cura chegam a 97% dos casos.

Na última atividade do capítulo, é apresentado um texto para os alunos identificarem e preencherem suas lacunas. A seguir, destaca-

mos em negrito as palavras que preenchem corretamente os espaços do texto:

“A **prevenção** do câncer é a melhor maneira de combatê-lo.

A partir dos **25** anos todas as mulheres devem realizar o exame de **Papanicolaou** regularmente.

As mulheres a partir dos **40** anos devem realizar a **mamografia** regularmente.

Os **homens** a partir dos **50** anos de idade devem procurar um médico e conversar com ele para saber o(s) exame(s) que ele deve fazer como prevenção ao câncer de **próstata**.

Sangue oculto nas fezes é o nome do exame para diagnosticar o câncer **colorretal**.

Seja nosso **mini agente** de saúde e compartilhe essas informações com os seus familiares e amigos.”

3.3. Atividade complementar

Professor(a), disponibilize livros aos alunos e o acesso ao computador para a realização de pesquisas sobre os exames preventivos para homens e mulheres adultos, sobre os exames laboratoriais que auxiliam no diagnóstico de doenças etc.

Proponha que reúnam as informações recolhidas (reforçando que a busca por essas informações devem ser de fontes idôneas como os sites governamentais, institutos e fundações de renome no país) e organizem uma exposição com os trabalhos realizados para os outros alunos da escola e seus familiares.

Dessa forma, os alunos terão a oportunidade de promover uma campanha de cuidados com a saúde, divulgar o conhecimento

construído e orientar sobre a importância dos exames preventivos na vida adulta.

Aos 10 anos, eles já têm melhores condições de comunicar ideias, difundir conceitos e argumentar sobre esses cuidados gerais, ressaltando que a “saúde é um processo incessante”, de ações diárias por meio de hábitos saudáveis!