



## Conhecimento 4: Cancro

### Cancro da mama

O cancro da mama é um tumor maligno que se desenvolve em células do tecido mamário. É mais frequente nas mulheres, mas pode atingir, também os homens. Estes tumores malignos, quando se tornam invasores e metastizam, têm uma mortalidade elevada. É o cancro mais frequente e a principal causa de morte por cancro em mulheres no mundo.

É mais comum em mulheres com mais de 60 anos. Cerca de 1% dos cancros da mama ocorrem nos homens.

O diagnóstico é muitas vezes tardio, sendo importante sensibilizar mais a população e as/os profissionais de saúde para a necessidade de um diagnóstico precoce.

### Factores de risco do Cancro da Mama

- Idade superior a 50 anos;
- Antecedentes pessoais de cancro da mama;
- História de cancro de mama na família directa paterna ou materna; sobretudo se diagnosticado antes dos 40 anos (Factores genéticos);
- Primigesta com mais de 35 anos;
- Uso de terapêutica hormonal de substituição.

### Sintomas do Cancro da Mama

- Um caroço ou inchaço numa das duas mamas ou debaixo de um dos braços;
- Aumento anormal de uma das mamas; enrugamento da pele da mama como se fosse casca de laranja;
- Mudança da posição do mamilo.

### Tratamento do Cancro da mama

Será feito de acordo com o estágio da doença e com uma abordagem multidisciplinar. Neste caso recorre-se a: Cirurgia; Radioterapia; Quimioterapia; Hormonoterapia; Terapia Paliativa).

### Cancro da próstata

O cancro da próstata é uma doença que se desenvolve na glândula do aparelho reprodutor masculino – a próstata. Actualmente, o cancro da próstata constitui um dos principais problemas de saúde da população masculina do mundo. Tem maior incidência a partir dos 40 anos, sendo que, 90% dos casos são diagnosticados em homens com idade superior a 65 anos.

### Factores de risco do Cancro da próstata

O cancro da próstata tem origem multifactorial, tais como fatores endócrinos, genéticos e ambientais. A sua incidência está comprovadamente relacionada com os seguintes fatores:

- Idade – raras vezes se desenvolve em homens com menos de 40 anos. Aos 50 anos, 30% dos homens podem ter a doença; após os 80 anos, mais de 70% têm um foco neoplásico nas necropsias.
- História familiar – a probabilidade de desenvolver a doença pode aumentar até duas vezes se existir um familiar em primeiro grau afectado e onze vezes se existirem dois ou mais familiares.

### Tratamento do Cancro da próstata

O tratamento deve ser individualizado, baseado na agressividade do tumor, nas condições clínicas gerais do doente, na expectativa de vida e nas preferências do doente e do médico. O tratamento do cancro da próstata depende do diagnóstico: cirurgia (prostatectomia) e ou radioterapia se o cancro está em fase localizada (são as únicas formas terapêuticas com fins curativos).



## Actividade 3.1: sobre a Diabetes e Hipertensão Arterial

### ● Objectivo

As perguntas lançadas devem motivar a discussão entre os grupos e o interesse sobre o tema.

- **Opcional:** Convide um/a técnico/a de saúde para palestrar no final da sessão.

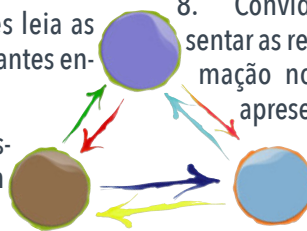
### ● Material necessário

- Até 8 papéis gigantes e marcadores;
- Bostik para colocar os papéis na parede. Em alternativa pode usar um quadro e giz.

- **Metodologia:** "Café do Mundo"

### ● Passos

1. Forme até oito grupos com pelo menos 3 participantes por grupo.
  - Forme os grupos fazendo, por exemplo, a contagem 1,2,3,1,2,3,1,2,3... . As pessoas com o mesmo número juntam-se; por exemplo, todas/os que contaram "1" formam o grupo 1 e toda/os que contaram "2" formam o grupo 2...
2. Distribua seis papéis com perguntas sobre doenças crónicas (ver verso da página). Deixe que os participantes discutam e respondam às perguntas.
3. Escolha um/a representante por cada pergunta/papel para ler a pergunta em voz alta.
4. Distribua as folhas aos grupos, mas antes leia as perguntas, assegurando que as/os participantes entenderam.
5. Clarifique a importância de debater as respostas, sendo que as consensuais devem ser anotadas.
6. O/a facilitador/a e/ou a/o técnico/a de saúde podem ir de um grupo para o outro e apoiar a discussão. O/A facilitador/a e/ou a/o técnico/a podem acrescentar informação ou responder a perguntas. Devem igualmente motivar os membros dos grupos a participarem de forma activa.
7. Passados 7 a 12 minutos peça aos grupos para trocarem entre si as folhas, de modo, a que outros grupos adicionem outras respostas. Assim as perguntas circulam de um grupo para o outro. Apenas a pessoa responsável pela pergunta não circula e fica com o seu papel.
8. Convide o/a porta-voz de cada grupo a apresentar as respostas em plenário. Consolide a informação no final do debate. (No fim de cada apresentação, a/o técnico/a de saúde pode esclarecer possíveis dúvidas).



### ● Versão Virtual

Material para sessões virtuais:  
[www.pfmz.coresult.eu](http://www.pfmz.coresult.eu)



**Preparação:** prepare canais/sub-grupos com 3-5 participantes e coloque em cada grupo um documento com as perguntas (verso da página).

**Na sessão** envie a pergunta colocada no canal/sub-grupo às/aos participantes dos grupos para que possam debater. Passados 10 a 15 minutos, os membros dos grupos voltam para o plenário e a/o representante do grupo apresenta os resultados.

**Opcional:** Indique uma pessoa responsável por cada canal. Esta pessoa fica sempre no mesmo canal e recolhe as contribuições das/dos participantes. As/os outra/os participantes mudam de canal de 10 em 10 minutos, como se tivessem a circular em várias salas. Cada canal participa no debate respondendo a uma determinada pergunta. O/a facilitador/a pode sempre circular entre os vários canais para animar o debate.



## Actividade 3.1: Diabetes e Hipertensão Arterial

### Perguntas sobre Hipertensão Arterial e a Diabetes para a Actividade 3.1



Escreva as seguintes perguntas nas folhas de papel gigante ou num quadro.

Os grupos 1 e 2 têm duas perguntas relacionadas.

#### Grupo 1:

- Quais são os factores de **risco** da hipertensão arterial?
- Como é que uma pessoa pode **prevenir** a hipertensão arterial?

#### Grupo 2:

- Quais são os factores de **risco** da diabetes?
- Como podemos **prevenir** a diabetes?

- Nota** Escreva duas perguntas (lado a lado) no cabeçalho do papel gigante para cada grupo. Para a sessão virtual prepare um documento com uma tabela. Peça aos participantes, que relacionem os factores de risco com a respectiva actividade preventiva, caso saibam.

**Grupo 3:** Quais os **sinais** ou sintomas da hipertensão arterial?

**Grupo 4:** Quais os **sinais** ou sintomas da diabetes?

**Grupo 5:** Que **cuidados** deve ter uma pessoa que tem hipertensão arterial?

**Grupo 6:** Que **cuidados** é que deve ter uma pessoa diabética?

**Grupo 7:** Quais são as outras doenças crónicas que conhece?



- Nota** As informações do capítulo "Conhecimento" apoiam a condução dos debates e a consolidação dos conhecimentos das/dos participantes





## Actividade 3.2: Mapeamento de sítios de risco e de apoio

### ● Objectivo

Tomada de consciência dos riscos para a saúde.

### ● Material necessário

Papéis gigantes, marcadores, bostik (ou quadro da escola e giz).

### ● Passos

Divida as/os participantes em **grupos de 5 a 8 pessoas**. Peça aos participantes de cada grupo para:

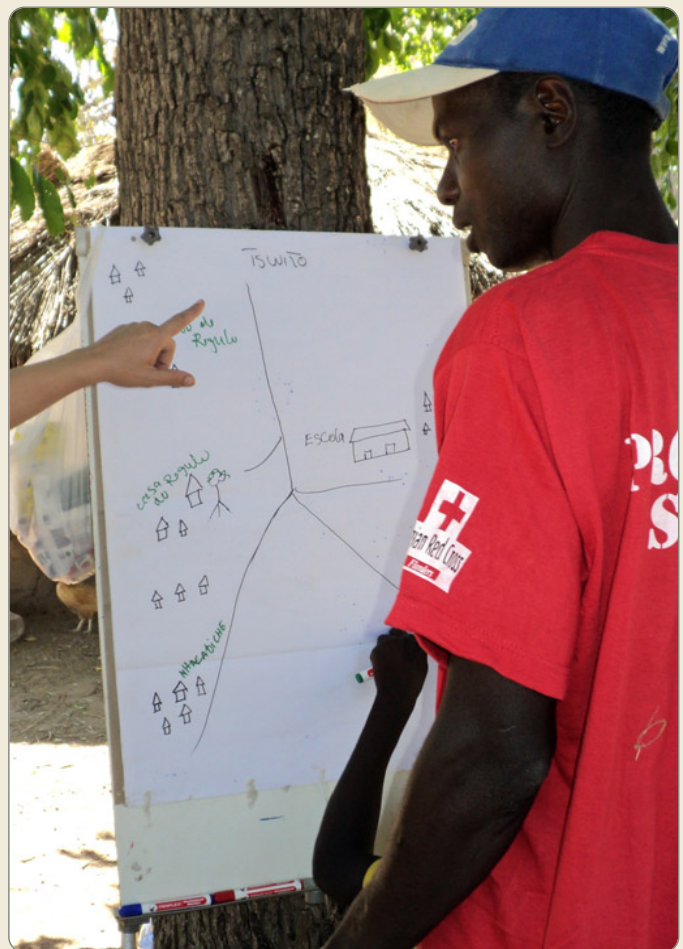
1. **Desenhar a sua cidade/comunidade** num papel gigante. Comecem por desenhar as **ruas principais**, o local da administração, as escolas, lugares de lazer, os postos de saúde, casa do líder local, o mercado, locais com muito lixo, pontos de água (poço ou bomba) e outros lugares de referência.
  2. Cada participante pode **identificar os locais de risco e de apoio** e marcar no mapa (por exemplo, a vermelho para locais de risco e a verde para lugares de apoio).
- O/a facilitador/a pode perguntar a cada participante o seguinte:

**Locais de risco:** Onde é que se pode apanhar doenças ou correr outros riscos?

- **Perguntas:** Qual é o risco, o que pode acontecer e qual será o resultado indesejado? Como se pode evitar ou o que se pode mudar?

**Lugares de apoio:** Onde podem -se encontrar serviços de saúde e de formação? Onde podem-se contactar organizações ou activistas locais?

- **Pergunta:** Qual é o apoio que se pode encontrar?
- Se for mais do que um grupo: junte as pessoas. Cada grupo pode apresentar o seu desenho, explicando: os riscos (porque é que consideram um risco), as soluções (como evitar o risco ou como mudar a situação), e os locais de apoio.
- **No final pergunte ao grupo:** o que é que aprendemos com estes desenhos?



- **Nota** Riscos são p.ex.: as poças de água que podem atrair mosquitos, transmissores de malária. O lixo pode contaminar os alimentos e a água, pode contaminar o ar, e atrair animais que podem transmitir doenças aos humanos. Nas barracas o consumo de álcool pode provocar comportamentos de risco indesejáveis; as estradas de maior dimensão podem provocar acidentes (sobretudo de crianças) e poluição.

Se ocorrer um risco próximo do local de apoio, deve-se tomar partido desse local. Por exemplo: o lixo que se encontra perto de um mercado pode ser recolhido pelos comerciantes.



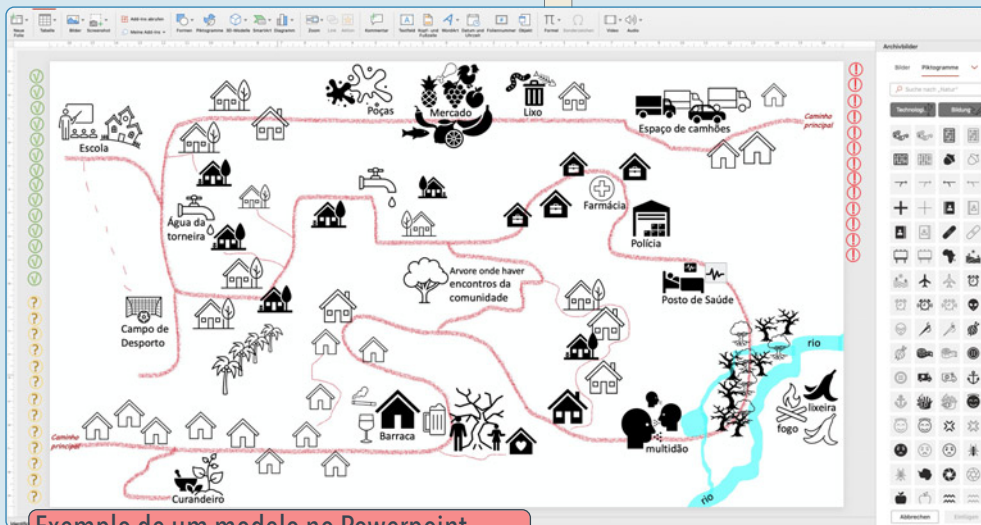
## Actividade 3.2 Cont.: Mapeamento de locais de risco e de apoio

Nesta abordagem pode combinar Doenças Crónicas e Oportunistas, ITS, HIV e Pandemias

### Versão Virtual - Preparação



**Preparação:** Ver os "Passos" no verso da página. Desenhe a sua cidade ou a sua comunidade



Exemplo de um modelo no Powerpoint

num papel gigante - como um mapa simplificado incluindo locais típicos (ver ponto 1 em "Passos" no verso da pág.).

Tire uma fotografia do seu desenho utilizando o seu telemóvel ou a câmara do seu computador e descarregue-a num quadro branco (p.ex. Mural.co, Miro.com, Powerpoint). Prepare uma série de símbolos verdes como locais de ajuda/apoio, vermelhos para locais de risco e em amarelo para lugares que podem ser risco ou apoio. Em alternativa pode desenhar o mapa em Powerpoint, usando os marcadores no menu "Desenho" e as pictogramas.

Se o grupo de participantes for maior do que oito pessoas, crie um documento por cada grupo. Partilhe o documento ou link com cada grupo.

### Versão Virtual - Realização

Material para sessões virtuais:  
[www.pfmz.coresult.eu](http://www.pfmz.coresult.eu)

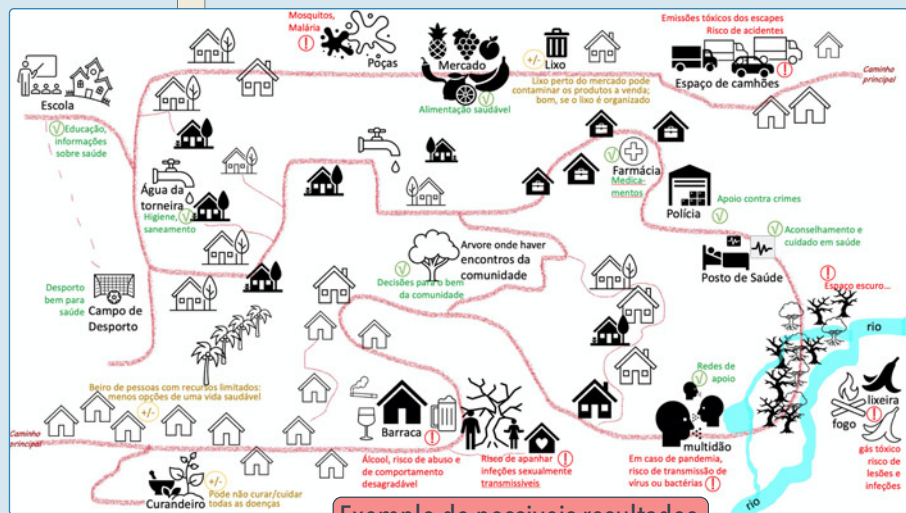
Na sessão explique às/aos participantes o que são locais de risco e de apoio/ajuda (ver "Passos" no verso da página).

- (Peça às/aos participantes para formar os respectivos grupos);
- Peça às/aos participantes para abrirem o link/documento de modo a que todas/os possam editá-lo;
- Nomeie o/a primeiro/a participante para identificar um local de risco. Este participante deve marcar no documento este

local de risco e explicar, e a razão pela qual escolheu este local.

- Depois, este/a primeiro/a participante deve nomear a próxima pessoa, que identificará e marcará no documento o próximo local de risco ou de apoio. Deve justificar a razão da sua escolha.
- Depois este/a segundo/a participante nomeia a/o participante seguinte...

... e assim sucessivamente (cada participante escolhe a próxima pessoa)



Exemplo de possíveis resultados



### Actividade 3.3: Mapeamento de ideias para saúde

#### ● Objectivo

Sensibilizar para prevenir as Doenças crónicas.

#### ● Material necessário

Cartolinas e uma parede ou outro fundo (papéis gigantes) para colar as cartolinas; bostik (ou quadro da escola e giz)

#### ● Passos 1

O grupo elabora um **cartaz de recomendações de saúde**. O/a facilitador/a pode convidar um/a técnico/a de saúde para apoiar. **Faça as seguintes questões aos participantes.**

1. **"Que doenças conhecem?"**
  - Desenvolva com as/os colegas uma lista de doenças, e deixe um espaço ao lado de cada doença.
2. **"Como se pode prevenir ou tratar cada uma dessas doenças? Deve-se procurar o médico tradicional ou o centro de saúde / hospital?"**
  - Indique para cada doença quais os meios de prevenção e tratamento.
3. **"O que é que cada participante recomendaria aos seus familiares para evitar estas doenças?"**
  - Recolha estas resposta em papéis mais pequenos (cartolinas) e coloque-os numa parede ou num papel gigante.

**Peça para escreverem** respostas curtas em cada pedaço de papel. Recolha as cartolinas e leia o que escreveram as/os participantes sem identificá-los.

#### ● Passos 2

Podem discutir em grupo:

4. Como se poderá fazer recomendações à família?
5. Qual é a perspectiva das mulheres e a perspectiva dos homens?
6. A maior parte dos participantes **partilha** essa opinião?

Todas/os participam e escolhem as **respostas mais significativas**, e colam num papel gigante, em forma de cartaz.

Pode colocar o cartaz num lugar público. A/O Ponto Focal pode tirar uma fotografia do cartaz e enviá-lo a outra/os Pontos Focais.

#### ● Versão Virtual

Material para sessões virtuais:  
[www.pfmz.coresult.eu](http://www.pfmz.coresult.eu)



**Preparação:** se forem mais do que 12 participantes, prepare canais/sub-grupos para 4-6 participantes e coloque em cada grupo um documento (p.ex. uma folha Powerpoint ou Word) com:

- a parte "Passos 1" como explicação;
- as perguntas 1 a 3;
- umas caixinhas de texto vazias.

**Na sessão** seguir os Passos 1 e 2 e anotar os resultados num documento.

Se forem mais do que 12 participantes, **trabalhem em grupos**. Cada grupo apresenta uma ou duas doenças incluindo várias recomendações de prevenção para familiares/amigos no plenário (resposta à pergunta 3 no passo 1).

Cada grupo coloca as suas **recomendações na caixa de mensagens** (chat), uma a uma. (Cada recomendação para a prevenção será uma só mensagem, não colocar várias recomendações na mesma mensagem). O/A facilitador/a continua a lançar perguntas para animar o debate (ver passo 2 - perguntas 4 a 6).

Todas/os **participantes votam as melhores recomendações**. Cada participante vota apenas 3 recomendações, através de um "Like". Assim, as/os participantes escolhem as melhores recomendações. Depois da sessão, o/a facilitadora copia as recomendações mais votadas num documento e partilha com as/os participantes.



## Actividade 3.4: Quiz

● **Objectivo** Avaliar/Consolidar o conhecimento do módulo.

● **Material necessário**

(quadro da escola e giz ou papel gigante e marcador, cópia das perguntas sem "✓")

**1. Quais são os sintomas da Hipertensão Arterial?**

1. Dores de cabeça, ansiedade, dores na nuca e do peito, tonturas.
2. Nervosismo. A pessoa tem um ar stressado.
3. Descansar e dormir muito.

**2. Como podemos prevenir a Hipertensão Arterial?**

1. Trabalhar menos, descansar e dormir mais.
2. Controlo médico, prática de exercício físico, limitar o consumo de álcool, chá, café e não fumar, ter uma dieta variada.
3. Nunca montar um Hipopótamo.

**3. Como é que uma pessoa pode prevenir a diabetes?**

1. Só comer de dia, nunca de noite.
2. Não consumir açúcar excessivamente, incluindo chocolate e limonadas.
3. Controlo médico, ter uma alimentação variada, praticar exercícios físicos.

**4. Como é que se pode prevenir a Malária?**

1. Não se pode prevenir.
2. Evitar lugares húmidos ou água estagnada, eliminar charcos e lixo, usar redes mosquiteiras.
3. Cobrir o meu corpo inteiramente. Manter as valas de drenagem limpas.

**5. O que é uma doença oportunista?**

1. São doenças normais, que atacam o corpo com muita facilidade e de forma agressiva quando a sistema imunológico está frágil, por exemplo quando tem HIV pode apañar Tuberculose.
2. Uma doença que espera uma oportunidade para atacar.

### Passos

1. Peça aos participantes para formarem um círculo;
2. Leia em voz alta as perguntas e afirmações. Quem concorda levanta o braço.

### Vs. Virtual



Pode criar um quiz na web (p.ex. Google Forms, ver capítulos sobre metodologias).

### Mapeamento de ideias para saúde

Exemplo de um cartaz com recomendações para ter uma vida saudável (ver verso da página: Actividade 3.3.)