



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE ENFERMAGEM

SUZANE DA SILVA ALVES DE FIGUEIREDO

MARIA CLÉIA DE OLIVEIRA VIANA

CÂNCER DE MAMA: A IMPORTÂNCIA DO AUTOEXAME

NATAL/RN

2012

SUZANE DA SILVA ALVES DE FIGUEIREDO

CÂNCER DE MAMA: A IMPORTÂNCIA DO AUTOEXAME

Artigo Científico apresentado como requisito final para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso - II do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

Orientadora: Professora Ms. Maria Cléia de Oliveira Viana

NATAL/RN

2012

CÂNCER DE MAMA: A IMPORTÂNCIA DO AUTOEXAME

Suzane da Silva Alves de Figueiredo¹
Maria Cléia de Oliveira Viana²

RESUMO

O câncer de mama é uma das principais causas de morte entre as mulheres e o diagnóstico tardio tem sido um dos grandes motivos. O estudo tem por objetivos contribuir com a divulgação e orientação da importância do autoexame das mamas na detecção do Câncer de mama; alertar sobre os fatores de risco que predispõem as mulheres ao câncer de mama; identificar o nível de conhecimento das mulheres sobre o autoexame das mamas e descrever os fatores que levam as mulheres a não realização do mesmo. A Pesquisa é do tipo qualitativa, utilizado método de pesquisa bibliográfica, usando os descritores: Autoexame de mama e Autoexame, no banco de dados da Lilacs, Medline, Bdenf e Scielo, sendo selecionados 23 artigos completos dos quais foram utilizados 16, em português, publicados de 2003 a 2012. Diante dos resultados os fatores que predispõem as mulheres ao câncer de mama, são: tabagismo, etilismo, uso de anticoncepcionais por longo tempo, sedentarismo, alimentação gordurosa, estresse, nuliparidade, gravidez após os 30 anos, anormalidade anteriores da mama e pré - disposição familiar. Grande parte das mulheres conhece ou já ouviram falar sobre o que é o autoexame das mamas, mas por algum motivo não o realizam, os principais motivos citados foram: esquecimento, medo de encontrar algo, não ter o hábito de se tocar, não achar o autoexame importante e a falta de conhecimento da técnica. Assim convém destacar a importância da promoção do autocuidado e conhecimento do próprio corpo, como forma de detecção precoce do câncer de mama.

PALAVRAS CHAVE: Autoexame, câncer de mama, autoexame de mamas.

ABSTRACT

Breast cancer is a leading cause of death among women and late diagnosis has been a major reason. The study aims to contribute to the dissemination and orientation of the importance of breast self-examination in the detection of breast cancer; warn about the risk factors that predispose women to breast cancer, to identify the level of women knowledge about the self-examination and describe the factors that lead to women not achieving the same. The Survey is a qualitative method used literature search, using the keywords: breast self-exam or only self-exam, on the Lilacs, Medline, Bdenf and Scielo's, database being 23 articles selected, which one 16 were used in Portuguese published from 2002 to 2012. According to the facts which predispose women to breast cancer are: smoking, alcohol consumption, using

¹ Discente do 8º período de Enfermagem do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNI-RN, Turma B; ² Enfermeira, Mestre em Enfermagem pela UFRN, Especialista em administração Hospitalar pelo CUSC- SP, Licenciatura em Enfermagem - UFRN, Especialização em Enfermagem Médico Cirúrgica – UFRN, Especialização em Formação Pedagógica para Educação Profissional na Área de Saúde.- UFRN, Especialização em Desenvolvimento de recursos Humanos em Saúde – UFRN, Especialização em Processo de Cuidar em Saúde – UFRN, Enfermeira do Hospital Universitário Onofre Lopes – UFRN, Professora do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNI-RN, Membro da Sociedade Brasileira de Bioética, Membro do Comitê de ética Multi Profissional do - HUOL – UFRN, Membro da Associação Brasileira de Enfermagem.

contraceptives for a long time, sedentary, fat alimentation, stress, nulliparity, pregnancy after age 30, breast abnormality and familial predisposition. Most of the women know or have heard about what is breast self-exam, but for any reason do not do it, the main reasons cited were: omissions scared of find something, usually do not touch them, and do not think the self-exam important, and lack of technical knowledge. Therefore, it is important to promote the self-care and the body's knowledge as a way to have an early detection and to prevent the breast cancer.

KEYWORDS: self-exam, breast cancer, breast self-exam

INTRODUÇÃO

O Câncer de mama como doença teve sua origem na Antiguidade, período esse que foi inicialmente descrito pelos egípcios há cerca de 3 mil anos e relatado posteriormente por gregos e romanos, com registros desde a Idade Média até os dias de hoje, era moderna. (SPENCE; JOHNSTON, 2003).

A incidência por câncer de mama feminino apresentou um significativo crescimento contínuo na última década, o que pode ter sido resultado de mudanças sociodemográficas e de acessibilidade aos serviços de saúde. (BERGAMASSO; TSUNECHIRO, 2007).

Segundo Montenegro *et al* (2011), este tipo de câncer representa nos países ocidentais uma das principais causas de morte em mulheres. As estatísticas indicam o aumento de sua frequência tanto nos países subdesenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento.

“O Câncer de mama é o resultado de alterações mutagênicas que se acumulam durante a divisão celular, algumas ainda na fase de desenvolvimento da glândula mamária, por ocasião da puberdade” Falzoni apud Lopes (2006, p. 84). Desse modo segundo Lopes (2006) o Câncer de Mama está em segundo lugar dentre os tipos mais frequentes de câncer no mundo e primeiro entre as mulheres.

O câncer de mama é uma doença com diversos fatores de risco associados que engloba uma interação de fatores genéticos e ambientais, e um grupo amplo de fatores comportamentais. (LUCENA apud MONTENEGRO *et al*, 2011)

Ainda não está disponível nenhum método que possa prevenir o aparecimento do câncer de mama e o diagnóstico está fundamentado na avaliação clínica e no diagnóstico por imagem. (BERGAMASSO; TSUNECHIRO, 2007).

Os resultados do tratamento quando detectado precocemente são ótimos quando comparados a outros tratamentos de cânceres. (SPENCE; JOHNSTON, 2003).

No Brasil, o diagnóstico tardio tem sido o responsável por tratamentos agressivos como a mastectomia, levando dessa forma a alteração da autoimagem e a problemas psicológicos, que afetam tanto as mulheres como seus familiares, além do alto custo para o

sistema de saúde do país. Infelizmente ações de promoção e prevenção são pouco discutidas com as mulheres pelos profissionais de saúde, tendo como consequências negativas a não adoção de hábitos que promovam sua saúde como também a ausência do autocuidado. (VILELA *et al*, 2009)

O autoexame é aconselhável para a mulher brasileira como uma forma de autocuidado (conhecimento do próprio corpo) e de diminuição de casos avançados. (MENKE; DELAZERI, 2011).

Desta maneira, o diagnóstico precoce do câncer de mama está ligado, indubitavelmente, ao acesso à informação para as mulheres, conscientizando-as sobre a realização do autoexame da glândula mamária, do exame clínico e do exame de mamografia, tríade na qual deve se basear o rastreamento dessa neoplasia. (MARINHO *et al*, 2003).

O conhecimento das mulheres sobre o autoexame das mamas melhorou consideravelmente na última década, mas ainda é preciso que haja uma educação em saúde mesmo tendo havido esse crescimento. (MONTENEGRO *et al*, 2011)

Assim o presente estudo despertou o interesse na medida em que durante as aulas práticas e conversas informais com mulheres, foi percebido que as mesmas não têm o hábito de se tocarem, principalmente no que se refere ao autoexame das mamas.

O seguinte trabalho bibliográfico visa enfatizar e colaborar com a divulgação e importância dessa prática como prevenção terapêutica menos agressiva, mostrando tanto para os profissionais de enfermagem, como para os demais profissionais de saúde a importância do autoexame das mamas na detecção do Câncer de mama e como essa prática tem sido vista pela maioria das mulheres, visto que por algum motivo tem se observado que existe um grande número de mulheres que não fazem uso dessa prática tão importante para sua saúde.

Logo o presente estudo tem como objetivo geral contribuir com a divulgação e orientação da importância do autoexame das mamas na detecção do Câncer de mama e como objetivos específicos: alertar sobre os fatores de risco que predispõe as mulheres ao câncer de mama; identificar o nível de conhecimento das mulheres sobre o autoexame das mamas e descrever os fatores que levam as mulheres a não realização do autoexame das mamas.

METODOLOGIA

A pesquisa é do tipo qualitativa, onde foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica, pesquisa essa que Marconi e Lakatos (1999) define como sendo uma pesquisa em toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema, tais como jornais, revistas, monografias e

etc. Onde sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto.

Durante a pesquisa foi usados descritores: Autoexame de mama e Autoexame, no banco de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - Lilacs, Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica - Medline, Base de Dados de Enfermagem - Bdenf e Scientific Eletronic Library Online - Scielo. Sendo selecionados 23 artigos dos quais foram utilizados 16, completos e em português, publicados de 2002 a 2012 que se adequaram ao tema.

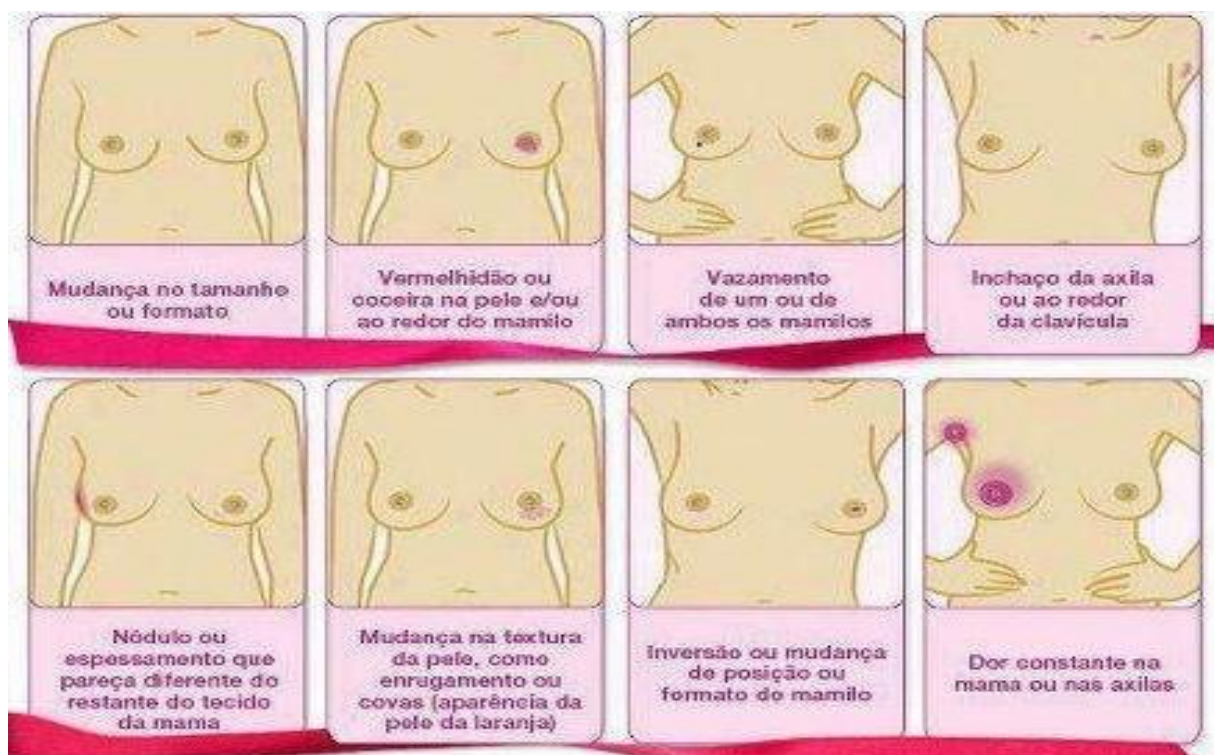
RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os artigos pesquisados pode-se observar que: “Dentre os vários tipos de câncer, o de mama tem sido uma preocupação na saúde pública, devido ao aumento progressivo de sua incidência, sendo a maior causa de mortalidade da mulher brasileira”. (VILELA *et al*, 2009, p. 255).

Apresenta-se como um tumor de consistência dura, de limites mal definidos, e o seu tamanho pode variar de 1 até vários centímetros de diâmetros, de acordo com seu tempo de evolução, podendo estar ou não aderido a pele, a pele que recobre a mama pode está íntegra ou com alguma alteração, tais como: ulcerada por tumor, ou apresentar-se como uma casca de laranja. (BERGAMASSO; TSUNECHIRO, 2007).

De acordo com Ribeiro (2009) é de suma importância ficar atento a alguns sinais e sintomas na mama, o mais comum na maioria dos casos é o aparecimento de nódulo na mama (vale salientar que alguns desses nódulos podem ser benignos) podendo surgir outros tais como: edemas, rugas, eritema, ulceração da pele, sangramento pelo mamilo, desvio do mamilo e alteração da aréola. Assim como mostra a figura a seguir:

Figura 1: Sinais e sintomas do câncer de mama



Fonte: <http://grupomamacancer.wordpress.com/2012/07/16/atencao-atencao-aos-sinais-do-cancer-de-mama/>

Mulheres com mães e irmãs com câncer de mama, apresentam um risco de duas a três vezes mais que as outras, principalmente se a doença delas tiver ocorrido antes da menopausa. (VILELA et al, 2009).

Nesse caso o Ministério da Saúde recomenda que o autoexame seja feito mensalmente e o exame clínico semestral ou anual, e independente do autoexame e do exame clínico o exame radiológico, mais conhecido como mamografia, deve ser feito anualmente a partir dos 35 anos de idade. (BERGAMASSO; TSUNECIRO, 2007).

Fialho (2004) Mostra que os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama segundo o Ministério da Saúde são: tabagismo, etilismo, uso de anticoncepcionais por longo tempo, sedentarismo, alimentação gordurosa, estresse, nuliparidade, ocorrência da primeira gravidez após os 30 anos, anormalidade anteriores da mama e pré - disposição familiar.

Existem alguns fatores associados a um risco diminuído de desenvolver câncer de mama que são: sexo masculino, atividade física regular, menarca após os 14 anos, menopausa antes dos 45 anos, primeira gestação a termo e amamentação precoces (idade menor que 30 anos) e hábitos alimentares saudáveis. Desse modo a adoção de hábitos saudáveis e estratégias para detecção do câncer de mama devem ser incentivados e adotados, pois quando

diagnosticado de forma precoce, as chances de cura são grandes na maioria dos casos. (BERGAMASSO; TSUNECHIRO, 2007).

O carcinoma é mais comum na mama esquerda que na mama direita numa proporção de 110:100, sendo bilaterais ou sequenciais na mesma mama em 4% ou mais dos casos. Cerca de 50% dos casos em que os carcinomas são pequenos o suficientes para identificar sua área de origem, acometem o quadrante superior externo, 10% nos quadrantes restantes e 20% na região central. Os carcinomas são divididos em não-infiltrantes ou in situ, que podem ser ductal e lobular, dependendo do espaço afetado (que está baseado na semelhança com lóbulos e ductos) e carcinomas infiltrantes, que podem ser: Carcinoma ductal, carcinoma lobular, carcinoma tubular, carcinoma colóide, carcinoma medular e carcinoma papilar. (COTRAN *et al*, 2000).

O diagnóstico é feito por meio de anamnese, do exame físico, da mamografia, da ultrassonografia, do exame citológico de descarga papilar, da punção aspirativa e da biópsia incisional (parcial) ou excisional (total) do tumor, para a realização do estudo histopatológico. (PORTO, 2005).

Na avaliação da terapêutica a ser utilizada e o prognóstico da paciente os métodos hoje utilizados são a graduação histológica (é baseado na diferenciação citológica das células tumorais e no número de mitoses) e o estadiamento tumoral (esse sistema tem como base a avaliação da dimensão do tumor primário (T), da extensão da disseminação em linfonodos regionais (N) e da presença ou não de metástase á distância (M), denominado assim de sistema TNM). (LOPES, 2006).

O tratamento do câncer de mama deve ser abordado por uma equipe multidisciplinar visando o tratamentointegral da paciente. As modalidades terapêuticas disponíveis atualmente são a cirúrgica e aradioterápica para o tratamento loco-regional e a hormonioterapia e a quimioterapia para o tratamento sistêmico.(COLOCAR REFERENCIA INCA)

O Ministério da Saúde recomenda que para o controle do Câncer de mama o SUS desenvolva ações de educação para a população, ensinando às mulheres a forma da palpação das mamas como estratégia dos cuidados com o próprio corpo. (BERGAMASSO; TSUNECHIRO,2007).

RIBEIRO (2009)Fala que a partir do momento que o autoexame é realizado de forma rotineira, permite identificar diversas alterações prematuramente.

O objetivo principal do autoexame das mamas é fazer com que a mulher conheça melhor as suas mamas, facilitando assim a percepção de quaisquer alterações, tais como pequenos nódulos nas mamas, axilas e região clavicular.(MONTENEGRO*et al*, 2011).

Segundo Vilela *et al* (2009) a importância do autoexame se deve ao fato que no Brasil, 90% dos casos de câncer de mama são detectados pelas próprias mulheres, o que nos leva a deduzir que a promoção do auto exame das mamas seja uma estratégia muito eficaz para a detecção do câncer.

O autoexame deve ser realizado mensalmente pelas mulheres a partir dos 21 anos de idade, sete dias depois do início da menstruação, período em que as mamas apresentam-se flácidas e indolores. Após a menopausa, deve se definir um dia no mês para realizar o autoexame com intervalos fixos de 30 dias. (DAVIM *et al*, 2003).

De acordo com Bergamasso; Tsunechiro(2007) Os tempos do autoexame são: Inspeção em frente ao espelho, palpação das mamas, movimentos e expressão.

Inspeção em frente ao espelho:

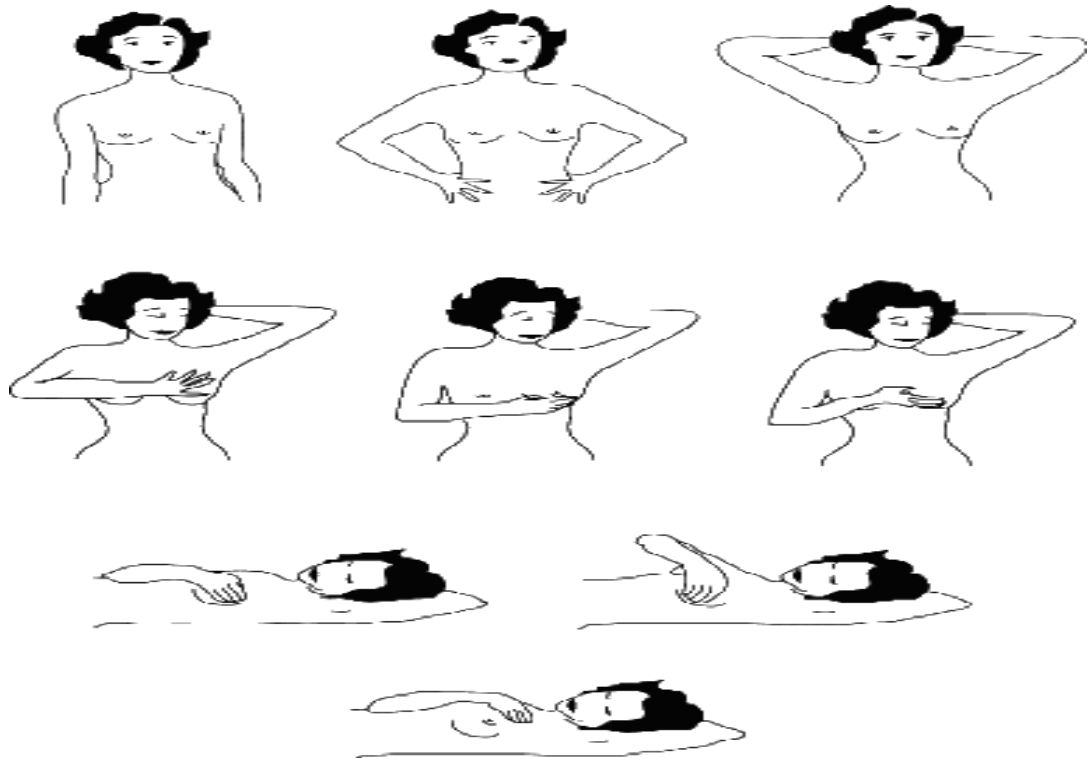
- A) Em pé, diante do espelho, com os braços estendidos ao longo do corpo, observar se há alguma alteração nas mamas ou nos mamilos. (LOPES, 2006).
- B) Em seguida, ela deve elevar os braços lateralmente e volta à posição original, observando a presença de alguma mudança ou alteração no contorno das mamas em relação ao contorno, volume, presença de retrações ou abaulamentos, saída espontânea de secreção pela papila, simetria, aspecto da papila.(BERGAMASSO; TSUNECHIRO, 2007).

Palpação das mamas:

- A) Deitada em uma posição confortável, a mulher deve elevar o braço, do lado correspondente da mama a ser examinada, acima da cabeça, sob a nuca. Assim, deve-se colocar a mão esquerda sob a cabeça e com os dedos da mão direita, palpar a mama esquerda. Inverter a posição e palpar da mesma forma a mama direita. (LOPES, 2006).
- B) É de suma importância que toda a mama seja examinada e palpada. Com um pouco de pressão dos dedos, pode-se sentir o tecido abaixo da pele, o que facilita a detecção de massas palpáveis.É fundamental descrever as características da massa palpável quanto o tamanho(em centímetros), mobilidade(fixo ou não), localização(quadrante da mama), contorno(regular ou irregular). (BRASIL, 2002).

A figura a seguir mostra os tempos do autoexame das mamas:

Figura 2:Tempos do autoexame das mamas



Fonte: <http://o-cancer-de-mama.blogspot.com.br/2011/07/auto-exame-da-mama.html>

Movimentos:

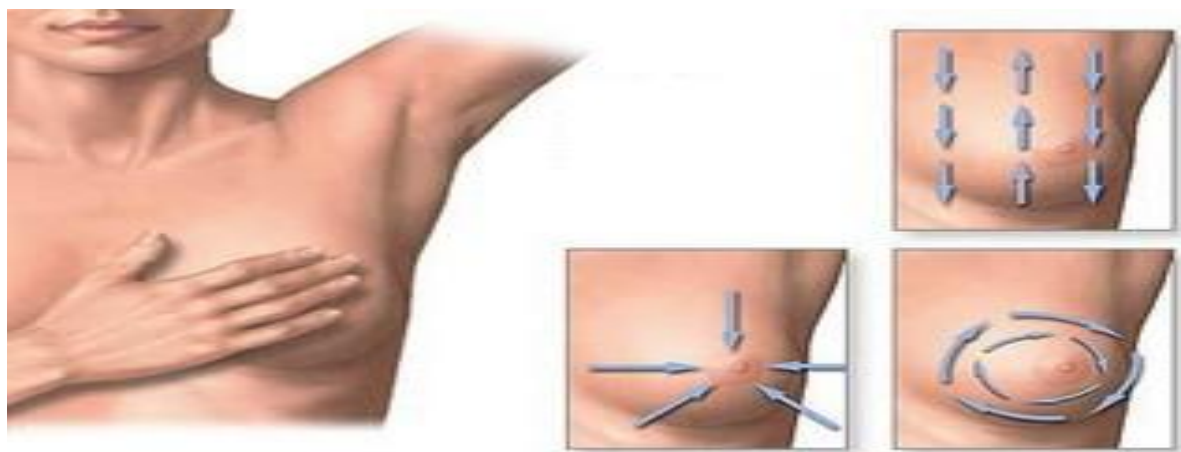
- A) Espiral: a mão realiza movimentos concêntricos, indo da periferia da mama até a papila. (RIBEIRO, 2009).
 - A) Quadrante: a mão vai da base da mama em direção à papila e volta.
 - B) Vertical: a mão caminha para cima e volta para baixo cobrindo toda a mama.
- (BERGAMASSO; TSUNECHIRO, 2007).

Expressão:

- a) A mulher deve pressionar a região mais externa da aréola, com bastante delicadeza, entre os dedos polegar e indicador e observar se há perda de sangue, ou de líquido. (LOPES, 2006).

A seguinte ilustração mostra bem os movimentos adequados

Figura 3: Movimentos do Autoexame



Fonte: <http://www.srtacereja.com.br/2012/02/auto-exame-das-mamas.html>

Grande parte das mulheres conhece o autoexame das mamas, conforme foi identificado em um estudo realizado por Gonçalves *et al* (2009) o qual foram entrevistadas 58 mulheres cadastradas no Ambulatório de Oncologia de uma Clínica Cirúrgica localizada em Aracaju-Sergipe onde os dados apontaram que 93% das mulheres (54), referiram conhecer o autoexame das mamas, resultados esse bastante parecido com o trabalho realizado por Monteiro *et al* (2003) o qual 96% de um total de 505 mulheres entrevistadas em um Centro de Saúde Escola – Marco (CSE-MARCO) e no Anexo Unidade Materno Infantil referiram conhecer o autoexame das mamas.

A pesquisa realizada por Juniores *et al* (2006) ratifica o que foi dito anteriormente, onde em seu trabalho 75% de um total de 2.073 mulheres atendidas no Programa de Mastologia do Hospital das Clínicas/UFG, referiram conhecer o autoexame das mamas. Os resultados aqui apresentados são bastante significativos, mais os números também mostram que grande parte dessas mulheres não o praticava, ou não o faziam de forma correta. Resultado esse mostrado por Muller *et al* (2005) onde ele descreve que 91% do total de 215 mulheres de uma Comunidade universitária referiram já terem feito o autoexame das mamas pelo menos uma vez na vida, mas apenas 49% dizem fazê-lo uma vez ao mês e as que não o realizam justificam tal atitude ao esquecimento 32%, medo de encontrar algo 21%, não tem o hábito de se tocar 8%, ou não acham o autoexame importante 6%.

Para Brito *et al* (2010) os principais motivos para não realização do autoexame também foram o esquecimento e a falta de orientação da técnica, motivo esse que Monteiro *et al* (2003) também ratifica em seu estudo quando em 48,2% de um total de 505 mulheres

referiram como principal motivo para não realização do autoexame ser o desconhecimento da técnica.

Assim, a educação em saúde, mediante campanhas educativas e orientações ambulatoriais que envolvam o autoexame da mama e o desenvolvimento de ações preventivas, como a não exposição aos fatores de risco, são indispensáveis para o controle dessa patologia. (DAVIM *et al*, 2003).

Desse modo vale ressaltar que a enfermeira que participa da consulta ginecológica tem condições de identificar aspectos da história de vida e saúde da família da cliente e fazer orientações quanto à prevenção do câncer de mama. (BRITO; BEZERRA; NERY, 2004). Dessa forma o ensino do autoexame das mamas é de responsabilidades de todos os profissionais de saúde que assistem as mulheres. (GONÇALVES, 2009).

CONCLUSÃO

Pode se observa por meio dos resultados alcançados através da pesquisa bibliográfica que o número de casos de câncer de mama tem crescido de uma forma considerável, sendo este dado bastante preocupante. O estudo alertou sobre os fatores de risco que predispõe as mulheres ao câncer de mama, fatores esses que são: tabagismo, etilismo, uso de anticoncepcionais por longo tempo, sedentarismo, alimentação gordurosa, estresse, nuliparidade, ocorrência da primeira gravidez após os 30 anos, anormalidade anteriores da mama e pré - disposição familiar.

O trabalho também contribuiu com a divulgação e orientação da importância do autoexame das mamas na detecção do câncer de mama, identificando o nível de conhecimento das mulheres sobre o autoexame das mamas descrevendo os fatores que levam essas mulheres a não realização do mesmo. Os dados mostraram que grande parte das mulheres conhece, já praticaram alguma vez na vida ou já ouviram falar sobre o que é o autoexame das mamas, mas por algum motivo não o realizam. Os motivos mais citados para não realização do exame foram: esquecimento, medo de encontrar algo, não tem o hábito de se tocar, não acham o autoexame importante ou falta de orientação da técnica.

Assim convêm destacar a importância da promoção do autocuidado e conhecimento do próprio corpo, como forma de detecção precoce do câncer de mama.

Com tais resultados, entendemos a necessidade cada vez maior de um fortalecimento na orientação através dos programas de saúde voltados para a mulher, onde o enfermeiro tem um papel fundamental na promoção, assistência e bem estar da mulher.

REFERÊNCIA

BERGAMASSO, Roselena Basilli; TSUNECHIRO, Maria Alice. Câncer de mama e auto-exame. In: FERNANDES, Rosa Aurea Quintella; NARCHI, Nádia Zanon. **Enfermagem e saúde da mulher**. 3 ed. São Paulo: Manole, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Nacional de Assistência a Saúde. Falando sobre o cancer de mama. Rio de Janeiro: MS/INCA, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Controle do Câncer de Mama: Documento de Consenso. Rio de Janeiro, abril, 2004.

BRITO, Cleidiane Maria; BEZERRA, Francisca Maria; NERY, Inez Sampaio. Conhecimento e Prática do Auto-Exame de Mamas por Enfermeiras. **Rev. Bras. Enferm**, Brasília – DF, p. 161-164, 2004.

BRITO, Luciane Maria Oliveira. et al. Conhecimento, prática e atitude sobre o autoexame das mamas de mulheres de uma cidade do Nordeste do Brasil. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, p. 241-246, 2010.

COTRAN, R.S. et al. **Patologia Estrutural e Funcional**. 6 ed. Rio de Janeiro - RJ: Guanabara Koogan, 2000.

DAVIM, Rejane Marie Barbosa. et al. Auto Exame de Mama: Conhecimento de Usuárias Atendidas no Ambulatório de uma Maternidade Escola. **Rev. Latino-am Enfermagem**, p. 21-27, jan/fev, 2003.

FIALHO, Ana V. de Melo; SILVA, Raimunda Magalhães da. CÂNCER DE MAMA: o pensar e o fazer das mulheres. **Rev Bras Enferm**, Brasília – DF, p 157-160, mar/abr, 2004.

FOGAÇA, Elza I.C; GARROTE, Letícia F. Câncer de mama: atenção primária e detecção precoce. **Ciência e Saúde**, São Paulo, p.81-179, 3. Jul. 2004.

GONÇALVES, Leila Luiza Conceição. et al. Mulheres Portadoras de Câncer de Mama: Conhecimento e acesso as medidas de detecção precoce. **Rev. Enfer. UERJ**, Rio de Janeiro, p. 362-367, Jul/set, 2009.

JUNIOR, Ruffo Freitas. et al. Conhecimento e Prática do Auto-exame de Mama. **Rev. Assoc. Med. Bras**, p. 337-341, 2006.

LOPES, Maria Helena Baena de Moraes; **Enfermagem na saúde da mulher**. Goiânia: AB Editora, 2006.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria; **Técnicas de Pesquisa**. 4 ed. São Paulo – SP: Editora Atlas, 1999.

MARINHO, Luiz Alberto Barcelos. et al. Conhecimento, atitude e prática do auto-exame das mamas em centros de saúde. **Rev Saúde Pública**, p. 576-582, 2003.

MENKE, Carlos Henrique; DELAZERI, Gerson Jacob. Autoexame ou autoengano?. **FEMINA**, Vol. 38, N. 1, p. 1-6, Janeiro 2011.

MONTEIRO, Ana Paula de Sousa. *et al.* Auto-Exame das Mamas: Frequência do Conhecimento, Prática e Fatores Associados. **RBGO**, Vol.25, n.3, p 201-205, 2003.

MONTENEGRO, Sayane M. Silva L. *et al.* O saber das mulheres sobre o autoexame das mamas em uma unidade de saúde da família na cidade de João Pessoa (PB). **Ciência et Praxis**, vol. 4, n. 7, p. 51-54, 2011.

MULLER, Marisa Campio. *et al.* A prática do auto-exame das mamas em mulheres de uma comunidade universitária. **Psico - UFS**, vol. 10, n. 2, p. 185-190, jul./dez, 2005.

PORTO, Celmo Celeno; **Semiologia Médica**. 5 ed. Rio de Janeiro - RJ: Guanabara Koogan, 2005.

RIBEIRO, Aldean Maria de Alcântara. Prevenindo o Câncer de mama: a importância do auto-exame. Saúde e Beleza. 2009. p. 12. Disponível em: <http://www.webartigos.com/artigos/prevenindo-o-cancer-de-mama-a-importancia-do-auto-exame/26188/>. Acesso em: 14.05.2012.

SILVA, Bruna da. *et al.* Conhecimento e realização do auto-exame de mamas em pacientes atendidas em Ambulatório Central da Universidade de Caxias do Sul. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, vol. 37, p. 39-43, 2008.

SPENCE, Roy A. J; JOHNSTON, Patrick G. **Oncologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

VILELA, Maria Pimenta. *et al.* Autocuidado entre mulheres com fator familiar de Câncer de mama. **Cogitare Enferm**, p. 254-260, abril/jun, 2009.

AGRADECIMENTOS

"Agradeço todas as dificuldades que enfrentei; não fosse por elas, eu não teria saído do lugar. As facilidades nos impedem de caminhar. Mesmo as críticas, nos auxiliam muito".

Chico Xavier

Agradeço a Deus, pela força e coragem durante esta longa caminhada para realização de um sonho;

Agradeço aos meus pais, Maria Cardoso da Silva e José Alves de Figueiredo (in memória) que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida e a quem devo tudo o que sou e serei;

Aos meus irmãos, que de uma forma ou outra contribuirão para que eu chegasse até esta etapa de minha vida, amo vocês;

Aos demais familiares, pela torcida e energia transmitida;

Aos meus amigos, por todos os momentos juntos, tanto os tristes como os alegres, pois me proporcionaram crescer como pessoa;

A minha orientadora Maria Cléia de Oliveira Viana, pela paciência e ajuda a mim dedicada, tornando possível esse trabalho;

Aos professores do Curso de Enfermagem do UNI-RN, que foram tão importantes nesta caminhada acadêmica.

A todos meu MUITO OBRIGADA!