

A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO E DO AUTOCUIDADO FRENTE AO CÂNCER DE MAMA

Yasmim Gomes da Silva¹; Abner Vinhal Cardoso¹; Ana Júlia Dias Aquino¹; Dyulia Ferreira de Oliveira¹; Ernandes Silva Filho²

1 - Discente da Faculdade de Medicina de Goianésia, Goiás, Brasil

2 - Docente da Faculdade de Medicina de Goianésia, Goiás, Brasil

Introdução: O câncer de mama é a neoplasia mais incidente entre mulheres no mundo, configurando importante problema de saúde pública. Apesar dos avanços no diagnóstico e tratamento, a mortalidade ainda é elevada, especialmente em países em desenvolvimento. Nesse contexto, o autocuidado e as estratégias de prevenção primária e secundária — como hábitos saudáveis e rastreamento mamográfico — são fundamentais para reduzir a morbimortalidade e fortalecer a autonomia feminina sobre sua saúde. **Objetivo:** Analisar a importância das práticas de autocuidado na prevenção do câncer de mama e discutir evidências sobre a efetividade de intervenções educativas voltadas à promoção da saúde e rastreamento precoce. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada por meio da seleção de artigos publicados nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), em português ou inglês, entre 2010 e 2024, que abordassem autocuidado e estratégias preventivas do câncer de mama, e com os seguintes descritores: “breast cancer prevention”, “self-care” e “educação em saúde”. **Resultados e discussão:** Os estudos evidenciam que o autocuidado é determinante para o diagnóstico precoce, pois o conhecimento sobre o corpo favorece a identificação de alterações mamárias e a busca por atendimento oportuno. Intervenções educativas baseadas em modelos comportamentais mostraram aumento significativo na prática do autoexame e na adesão à mamografia. Além disso, campanhas comunitárias e ações na atenção primária demonstraram impacto positivo na conscientização e na adoção de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e controle do peso corporal. Entretanto, barreiras socioculturais, medo do diagnóstico, desinformação e dificuldade de acesso aos serviços de saúde ainda limitam a efetividade das ações preventivas. Pesquisas brasileiras destacam que mulheres em situação de vulnerabilidade apresentam menor adesão ao rastreamento. Assim, o fortalecimento de políticas públicas e o envolvimento multiprofissional são essenciais para promover o empoderamento e a equidade no cuidado oncológico. **Conclusão:** O autocuidado é um pilar fundamental na prevenção do câncer de mama. A educação em saúde e a ampliação do acesso aos serviços são estratégias decisivas para o diagnóstico precoce e melhor qualidade de vida das mulheres.

Palavras-chave: Autocuidado; Prevenção; Câncer de mama.