

OUTUBRO ROSA: AÇÃO DE CONSCIENTIZAÇÃO, AUTOCUIDADO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Vinícius Menezes Rozenwinkel¹, Aladia Torres Paiva¹, Aline Almeida Pagotto¹, Bruno Corteletti De Angelo¹, Daniela Lima da Costa¹, Daniela Orechio Pimentel¹, Davi de Deus Rocha¹, Glauber Correia Olimpio Leandro¹, Guido Zambon Cantelan¹, Julia Helioterio Campos¹, Laís Lorençon de Rezende¹, Manuella Jantorno De Moraes¹, Pedro Gabriel Fraga¹, Vitória Tonon Da Costa Dondone¹, Vitória Lovato Lessa¹, Ana Rosa Murad Szpilman²

¹ Curso de Medicina, Universidade Vila Velha, Vila Velha-ES, Brasil. E-mail para correspondência: viniciusrozenwinkel@icloud.com.

² Professora Titular do Departamento de Medicina, Universidade Vila Velha (ES), Vila Velha-ES, Brasil.

Introdução: O "Outubro Rosa" é um amplo movimento de conscientização e prevenção do câncer de mama, o qual teve sua projeção lançada internacionalmente, na década de 90, durante uma corrida em Nova York, a chamada "Corrida pela Cura", promovida pela Fundação Susan G. Komen for de Cure. Esse episódio se tornou um marco na saúde, caracterizando o início de uma busca pela saúde e bem-estar das mulheres. Assim sendo, a ação foi realizada com o objetivo de conscientizar a população da área de abrangência da Unidade de Saúde da Família do Ibex sobre prevenção de doenças e autocuidado para promoção de saúde e qualidade de vida. **Apresentação da experiência:** No dia 04 de outubro de 2023, foi realizada uma ação em educação em saúde com a temática de Outubro Rosa, no auditório da Unidade de Saúde da Família (USF) do Ibex. O auditório da USF foi dividido em estações de saúde, de modo que os pacientes, após serem cadastrados, participavam em sistema de fluxo contínuo e rodízio. As estações de saúde incluíam: Hipertensão Arterial Sistêmica com aferição de pressão arterial (PA); Diabetes Mellitus com aferição de glicemia capilar (HGT); Obesidade com avaliação de peso, altura, circunferência abdominal, cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e avaliação nutricional; mesa demonstrativa de alimentação saudável; Câncer de mama com modelo de mama de silicone; testes rápidos para HIV, sífilis, hepatite B e C, além de agendamento de teste preventivo ginecológico. Em cada estação, o paciente recebeu orientações e demonstrações e um panfleto ilustrativo com informações sobre a temática da estação de saúde. Participaram 22 pacientes, 17 mulheres e 5 homens, com idades variando de 15 a 74 anos. Na avaliação do estado nutricional, 9 pessoas apresentaram-se eutróficos, 5 com sobrepeso, 2 com obesidade grau I, 5 com obesidade grau II, 1 com obesidade grau III. Na análise de HGT, 8 pacientes apresentaram uma glicemia capilar <99mg/dL, 12 com glicemia ≥ 100 mg/dL e 2 com glicemia >200 mg/dL. Durante a aferição da pressão arterial, 60% dos avaliados afirmaram ser hipertensos controlados em uso de medicação. Os dados pressóricos encontrados evidenciaram que 12 pacientes tinham uma PA de 120x80mmHg, 5 com PA <120x80mmHg e 5 com PA >120x80mmHg. Todos os pacientes apresentaram testes rápidos negativos. **Conclusões:** Os benefícios obtidos com a ação, incluindo maior conscientização, promoção da saúde e motivação para a mudança, destacam a eficácia desse tipo de iniciativa na melhoria da qualidade de vida dos participantes. As mudanças observadas, como o aumento do conhecimento e a possível detecção precoce de problemas de saúde, são indicativas do impacto positivo da ação. A continuidade e o aprimoramento de atividades dessa natureza são fundamentais para manter em foco a promoção da saúde na comunidade. Por fim, o envolvimento da comunidade e a ênfase na prevenção e autocuidado representam passos importantes na construção de uma sociedade mais saudável e consciente.