

The background features a light pink color. In the center, there is a faint, light blue outline of a globe. Overlaid on the globe is a large, semi-transparent red ribbon, which is a symbol for breast cancer awareness. The ribbon is shaped like a stylized infinity symbol or a continuous loop. In the bottom left corner, there is an illustration of two women. One woman has blonde hair tied in a bun and is wearing a white, draped garment. The other woman has dark hair in a ponytail and is wearing blue medical scrubs. They are standing close together, with the woman in scrubs looking towards the woman in white.

*Saúde e Bem-estar:
Manual para
mulheres pós
câncer de mama*

© 2020 Universidade do Estado de Santa Catarina. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte.

Criação, Informação e Distribuição

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Rua Pascoal Simone, 358 - Coqueiros

88080-350 - Florianópolis - SC

<https://www.udesc.br/cefid/home>

S255 Saúde e bem-estar: Manual para mulheres pós câncer de mama / Coordenação de elaboração Fabiana Flores Sperandio. - Florianópolis: UDESC, 2020.
27 p.: il.

Cartilha desenvolvida pelo Laboratório de Saúde da Mulher e Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física.

1. Mamas - câncer. 2. Cuidados pós-operatórios. 3. Exercícios físicos. I. Sperandio, Fabiana Flores (coord.). II. Título.

CDD: 613 - 22. ed.

Saúde e Bem-estar: Manual para mulheres pós câncer de mama

Pensando na saúde e bem-estar de mulheres após o câncer de mama, a equipe do Laboratório de Saúde da Mulher - LaSAM, em parceria com o Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física - LaPLAF, vinculados à Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, desenvolveram esta cartilha a fim de levar informações pertinentes à população.

Florianópolis, SC
2020

Coordenação de Elaboração

Fabiana Flores Sperandio

Equipe de Elaboração

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães

Mirella Dias

Ana Laura Warmling Rovaris

Letícia Carolina Gantzel

Revisão

Ana Laura Warmling Rovaris

Fabiana Flores Sperandio

Letícia Carolina Gantzel

Capa, projeto gráfico e diagramação

Ana Laura Warmling Rovaris

Letícia Carolina Gantzel

Ficha Catalográfica

Universidade do Estado de Santa Catarina

Biblioteca Central - UDESC

Sumário

Olá, mulher!.....	7
Posição no leito após a cirurgia, até a retirada dos pontos.....	8
Cuidados após a retirada dos pontos.....	9
Retorno às atividades e os cuidados necessários.....	10
Funcionalidade dos membros superiores.....	12
Dores no tórax e braço.....	13
Linfedema.....	14
Autocuidado com o linfedema.....	15
Autodrenagem.....	16
Qualidade de vida.....	17
Sexualidade.....	18
Exercícios físicos.....	19
Referências.....	26

Olá, mulher!

Estamos aqui para dizer que você não está só. Este manual contém informações seguras e que contribuirão para uma reabilitação mais rápida e eficaz. Nós, profissionais de saúde, temos a responsabilidade de esclarecer todas as suas dúvidas e orientá-la com informações específicas à sua realidade. Portanto, fique tranquila que após a leitura deste manual, seu autoconhecimento expandirá, o que favorecerá a manutenção de sua saúde e bem-estar.

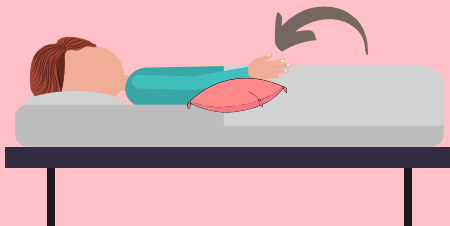


Uma mulher que se conhece, é uma mulher livre!

Posição no leito após a cirurgia, até a retirada dos pontos

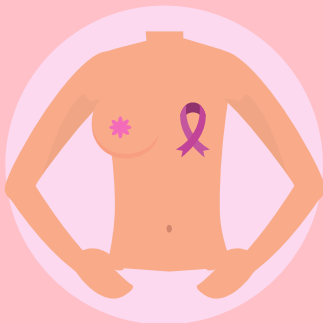
Saiba que:

O braço do lado da mama operada deve ficar ao lado do corpo e um pouco elevado. Para isso, você pode apoiá-lo sobre um travesseiro.



Cuidados após a retirada dos pontos

Se sua cicatriz já estiver fechada, chegou a hora de retomar com os movimentos completos do braço. O desconforto na região operada e a sensação de repuxamento é comum, mas aliviará na medida em que praticar os exercícios diários. Você também pode massagear a cicatriz suavemente, sem óleos ou cremes, melhorando o desconforto dessa região. Porém, se sua cicatriz ainda não fechou por completo, eleve o braço somente até aonde não sentir o repuxamento e em qualquer caso lembre-se que você pode sempre recorrer aos profissionais de saúde .



Retorno às atividades e os cuidados necessários

As atividades de vida diária devem ser retomadas gradativamente e alguns cuidados merecem ser reforçados.

1. Cuidado com as queimaduras caso necessite passar uma peça de roupa ou preparar um alimento no fogão. Além disso, lembre-se que essas atividades devem ser iniciadas sem muitos esforços.



2. Cuidado ao varrer e limpar a casa. Após aproximadamente três semanas você poderá varrer superfícies lisas e pequenas. Serviços mais pesados, somente após cessarem os sintomas de dor e/ou repuxamento.



3. Cuidado com produtos de limpeza, como por exemplo a água sanitária.



4. Cuidado ao erguer peso, estender roupas grandes e pesadas e ao arrumar o lençol na cama.



Retorno às atividades e os cuidados necessários

5. Retorne ao trabalho de forma gradativa. Procure conversar com seu supervisor para que haja uma adaptação à sua nova condição. Sempre que possível, há cada 1 hora de trabalho, descanse 10 minutos e incorpore uma rotina de exercícios à sua rotina laboral.



6. Continue a realizar trabalhos manuais. Eles podem proporcionar conforto e bem-estar. Porém, evite movimentos rápidos e repetitivos. Faça intervalos e progrida gradativamente.



7. Volte a dirigir de forma segura, começando com pequenos trajetos e respeitando o limite da sua dor.



Em casos de dor ou aumento do volume do braço, procure identificar a atividade que colaborou para isto.

Funcionalidade dos membros superiores

Tanto as atividades laborais quanto as de vida diária, exigem funcionalidade de todo o membro superior (ombros, braços, antebraços e mãos).

Os principais sintomas de alterações são: diminuição da amplitude de movimento e força, fadiga, linfedema, aderências na cicatriz, alterações de sensibilidade tecidual, dores no tórax e membro afetado.

Essa funcionalidade pode estar afetada nas pacientes que tiveram câncer de mama devido aos sintomas no período pós-mastectomia.

É fundamental reabilitar o membro afetado precocemente. Isso facilita o retorno às atividades de forma mais rápida e exitosa.

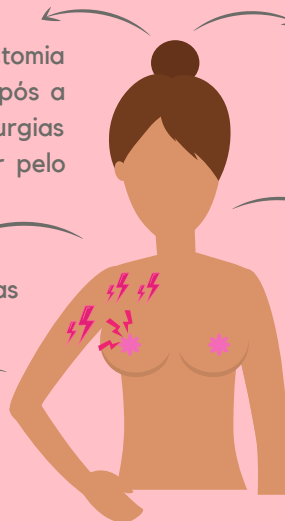


Dores no tórax e braço

A síndrome da dor pós- mastectomia consiste em dor neuropática após a cirurgia de mastectomia ou cirurgias conservadoras, persistindo por pelo menos três meses.

Essas dores podem ser referidas na axila, braço e tórax.

A síndrome tem caráter multifatorial, incluindo fatores psicossociais, relação direta com a cirurgia e terapias antineoplásicas.



A dor pode ser descrita como sensações de calor, choque, formigamento, ardência, entre outras.

O tratamento inclui auxílio medicamentoso e fisioterapêutico.

A fisioterapia utiliza-se de orientações comportamentais/posturais, técnicas manuais, recursos eletrotermofototerapêuticos e abordagens cinesioterápicas.

Linfedema

O linfedema é o aumento de volume dos tecidos moles por conta do acúmulo de líquido altamente proteico no organismo.

Isso se deve a uma falha no sistema linfático, que é responsável pela produção e transporte desse líquido, a linfa.



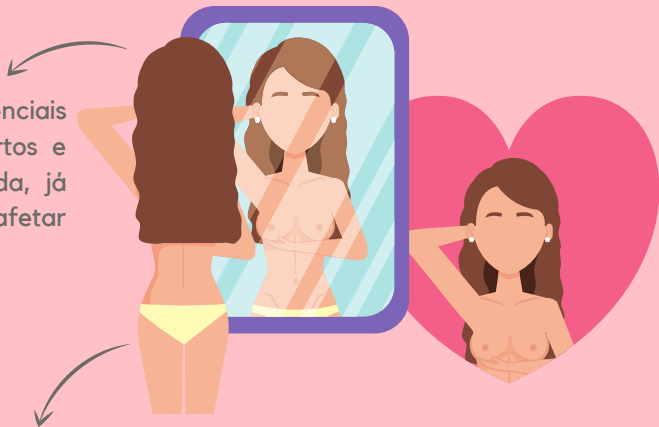
Em pacientes que tiveram câncer de mama, o linfedema é uma consequência comum. Ele pode se manifestar e ser progressivo nas regiões de ombro, região posterior de tórax, braço, antebraço e mão.

As cirurgias axilares, radiações, quimioterapia, infecções no período pós operatório, obesidade, hematoma ou seroma, podem ser fatores de risco para o linfedema.

Cuidado! Em casos de sensação de peso, calor, aumento do volume do braço e dificuldade para manusear objetos, procure assistência imediatamente.

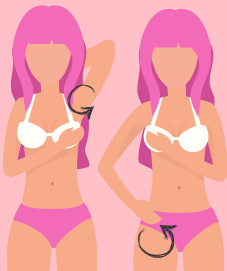
Autocuidado com o Linfedema

Alguns cuidados são essenciais para minimizar os desconfortos e melhorar a qualidade de vida, já que esta condição pode afetar aspectos físico-emocionais.

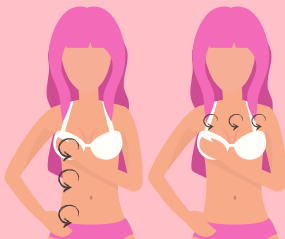


Hidratação e higiene da pele, ingestão de água, manutenção do peso corporal, práticas de exercícios, uso de faixas compressivas e drenagem linfática, são aliados no cuidado e prevenção do linfedema.

Autodrenagem

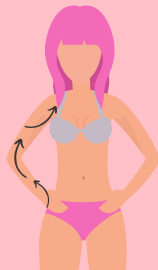


1- Realize movimentos circulares, lentos e leves, na axila contrária à cirurgia e na virilha do mesmo lado (10x).



2- Realize movimentos circulares, de cima para baixo, na lateral do tronco do mesmo lado da cirurgia (5x).

3- Repita o passo 2, mas agora na região do "colo", partindo da axila operada para a não operada (5x).



4- Por fim, deslize a mão com toques leves no braço com linfedema, como se fosse fazer uma massagem (5x). Você pode dividir o braço em três partes, começando pelo ombro e finalizando pela mão, levando o líquido linfático em direção à axila.

Qualidade de vida

A qualidade de vida de mulheres antes, durante e após o tratamento para o câncer de mama, abrange questões físico-emocionais e sociais.

Desde o momento do diagnóstico, as mulheres são exigidas. Uma vez que o processo, por vezes, é desgastante e demorado. São condições que geram insegurança desde as fases iniciais da investigação até o tratamento.



A depressão e a ansiedade são comorbidades psiquiátricas comuns. Porém, parte deste quadro pode ser minimizado com o suporte social na forma de assistência físico-emocional.

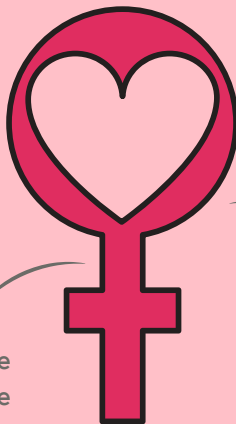
Sabendo-se disso, o acompanhamento de uma equipe multiprofissional é de extrema importância, visto que todos os fatores citados interferem negativamente na vida dessas mulheres.

Sexualidade

Questões como sexualidade e intimidade são preocupações frequentes no pós-câncer de mama.

A quimioterapia, terapia hormonal e cirurgia de mama, são fatores que influenciam na imagem corporal e no bem-estar sexual dessas mulheres.

A imagem corporal alterada pode ser vista como uma das causas de problemas sexuais, já que os seios, na grande maioria, simbolizam a feminilidade.



A compreensão e aceitação do parceiro, um forte vínculo íntimo, uma boa comunicação entre o casal e a manutenção do afeto, podem auxiliar na superação deste processo.

A fisioterapia dispõe de técnicas e recursos que facilitam a melhora da lubrificação, elasticidade vaginal e fortalecimento da musculatura pélvica, contribuindo com a qualidade de vida sexual.

Exercícios físicos

Tanto os exercícios aeróbicos (caminhada, dança), quanto os exercícios resistidos (musculação, pilates), auxiliam a reduzir os efeitos colaterais do tratamento do câncer de mama.

Os benefícios incluem: diminuição da fadiga, redução no desenvolvimento do linfedema e dos sintomas depressivos, aumento da qualidade de vida, melhora da imagem corporal, aptidão cardiorrespiratória e composição corporal.



É indicado a prática de atividade física por pelo menos 150 minutos por semana, de forma moderada a vigorosa, ou seja, 30 minutos por dia. Também é indicado que duas vezes na semana os exercícios sejam resistidos.

A seguir, uma sequência de exercícios sugeridos para serem realizados em casa. Eles podem ser iniciados após a avaliação do seu quadro clínico.

Exercício 1 - 4x10

Início



Fim



Aproxime o cabo de vassoura ao peito e após estenda os braços levando-o à frente do corpo.

Exercício 2 - 4x10

Início



Fim



Com o cabo de vassoura na vertical, segure-o com uma mão em cada ponta e alterne girando para um lado e depois para o outro.

Exercício 3 - 4x10

Início



Fim



Aproxime o cabo de vassoura ao quadril,
e leve os braços e retorne à posição inicial.

Exercício 4 - 3x10

Início



Fim



Posicione as mãos na nuca de forma que seus cotovelos fiquem próximos e em seguida abra os braços para afastá-los.

Exercício 5 - 3x10

Início



Fim



Segure uma garrafinha de água em cada mão ou um pacote de mantimento, flexione os cotovelos e retorne à posição inicial.

Caminhada



A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física. A caminhada é uma ótima opção. Mantenha-se ativa!

REFERÊNCIAS:

ALEGRA, Fábila Cristina; DE SOUZA, Camila Bernardes; MAZZEI, Ricardo Lencioni. Qualidade de Vida e Estratégias de Enfrentamento em Mulheres com e sem Linfedema Pós-Câncer de Mama. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 56, n. 3, p. 341-351, 2010.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1982.

CHEEMA, B.S.; et al. Safety and efficacy of progressive resistance training in breast cancer: A systematic review and meta-analysis. **Breast Cancer Research and Treatment**, v. 148, n. 2, p. 249-268, 2014.

DE SOUZA, Natalia Cunha; et al.; Physical symptoms and components of labor tasks associated with upper limb disability among working breast cancer survivors. **Breast Cancer**, v. 27, n. 1, p. 140-146, 2019.

DOEGE, Daniela. et al. Health-related quality of life in long-term disease-free breast cancer survivors versus female population controls in Germany. **Breast Cancer Research and Treatment**, 2019.

FANG, Su-Ying, et al. Impact of marital coping on the relationship between body image and sexuality among breast cancer survivors. **Support Care Cancer**, v. 23, p. 2551-2559, 2015.

HASENOEHL, Timothy; et al. Resistance Exercise and Breast Cancer Related Lymphedema - A Systematic Review Update. **Disability and Rehabilitation**, v. 42, n. 1, p. 26-35, 2020.

KAUR, Navneet; JAINS, Asmita. Post mastectomy Chronic Pain in Breast Cancer Survivors: An Update on Definition, Pathogenesis, Risk Factors, **Treatment and Prevention**. **Clinics in Oncology**, v. 2, 2017.

KIM, C.; KANG, D.; PARK, J. A Meta-Analysis of Aerobic Exercise Interventions for Women with Breast Cancer. **Western Journal of Nursing Research**, v. 31, n. 4, p. 437-461, 2009.

MENESES-ECHÁVEZ, J.F.; GONZÁLEZ-JIMÉNEZ, E.; RAMÍREZ-VÉLEZ, R. Effects of supervised exercise on cancer-related fatigue in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. **BMC Cancer**, v. 15, n. 77, 2015.

MIAJA, Melina; PLATAS, Alejandra; MARTINEZ-CANNON, Bertha. Psychological impact of alterations in sexuality, fertility, and body image in young breast cancer patients and their partners. **Revista de Investigación Clínica**, v. 69, p. 204-209, 2017.

NG, Chong. et al. Anxiety, depression, perceived social support and quality of life in Malaysian breast cancer patients: a 1-year prospective study. **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 13, 2015.

SCHMITZ, K.H.; et al. American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 42, n. 7, p. 1409-1426, 2010.

TANDRA, Pavankumar et al. Identification and Management of Lymphedema in Patients With Breast Cancer. **American Society of Clinical Oncology**, v. 15, n. 2, p. 255-262, 2019.

Para maiores informações sobre saúde feminina, siga o
Laboratório da Saúde da Mulher nas redes sociais.



Facebook: Lasam - Laboratório de Saúde da Mulher
Instagram: @lasam.udesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

Cefid
CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE E DO ESPORTE