Resumo Expandido Modalidade A: "Apresentação de programas, projetos, ações, atividades e pesquisas advindas da extensão universitária"

ÁREA TEMÁTICA:

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(X) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

ATIVIDADE FÍSICA E O CÂNCER DE MAMA

ANDRADE, Fernanda[1]

MANSANI, Fábio Postiglione[2]

BATISTA, Bruno Diniz[3]

Resumo: O câncer atualmente é uma das maiores causas de morte no mundo e um grande problema para saúde pública. Entre as neoplasias o câncer de mama é um dos mais comuns entre as mulheres, cuja a terapia abrange várias modalidades. Esses tratamento podem causar vários efeitos adversos, podendo ser atenuados ou amenizados pela realização de atividade física regular. Mais da metade da população não pratica regularmente exercícios físicos, mesmo esses podendo evitar inúmeras doenças crônicas e recidiva do câncer. Pensando nisso, a correta orientação dessa prática pode levar inúmeros benefícios para os pacientes oncológicos durante e após o tratamento e uma melhor qualidade de vida e bem estar.

Palavras-chave: Câncer de mama. Exercícios Físicos. Neoplasias.

NOME DO PROGRAMA OU PROJETO

[1] Acadêmica do Curso de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG / ferandradee_@outlook.com

[2] Professor da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG. Doutorando em Ciências da Saúde – UEG / fabiomansani@uol.com.br

[3] Acadêmico do Curso de Medicina dia Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG / brunodinizbatista19@gmail.com

Liga Acadêmica da Mama.

PROJETOS VINCULADOS

Projeto Vamos.

PÚBLICO-ALVO

O público alvo do projeto são pessoas portadores de câncer em tratamento, pacientes já curados da doença, familiares e amigos desses pacientes.

MUNICÍPIOS ATINGIDOS

O principal município contemplado pelo projeto é Ponta Grossa.

LOCAL DE EXECUÇÃO

As reuniões para discussão de caso e aperfeiçoamento de conhecimento para os acadêmicos são realizadas no Ispon, houveram ações no Parque Ambiental de Ponta Grossa para promover exercícios físicos durante e depois o tratamento do câncer e em algumas academias do município de Ponta Grossa.

JUSTIFICATIVA

A Liga da Mama foi criada pela necessidade de maior conhecimento por conta da complexidade e os desafios enfrentados durante o diagnóstico e tratamento da mama. Dessa maneira, a discussão de casos e leitura de artigos científicos atualizados são de suma importância para melhor preparação dos acadêmicos e futuros profissionais da saúde. Médicos, fisioterapeutas, psicólogos, enfermeiros e outros profissionais passam suas experiências e conselhos para que haja uma formação ainda mais completa dos alunos e para que esses reconheçam o desafio que será enfrentado futuramente.

OBJETIVOS

A Liga da Mama busca formar profissionais da saúde mais qualificados, atualizados e humanos. A liga visa desenvolver habilidades como empatia, comunicação, atualização e discussão entre os alunos e professores. Dessa maneira, a liga percebeu a importância de amplificar o projeto participando do projeto Vamos, uma inciativa de levar exercícios físicos e explicar sua verdadeira importância para pacientes em tratamento e pós tratamento de câncer.

METODOLOGIA

Os encontros são realizados a cada quinze dias no complexo Ispon durante o contraturno das aulas (geralmente após às 19 horas). Durante cada encontro da liga um participante (aluno), fica responsável pelo estudo de um artigo que o professor coordenador escolhe. Há exposição do artigo para todos os participantes, incluindo médicos e outros profissionais, no final da apresentação há discussão do tema. Muitas vezes os profissionais após a discussão trazem casos reais de pacientes que se enquadram no tema daquele encontro para melhor entendimento do assunto. Há também palestras e aulas com profissionais da área atuantes em Ponta Grossa ou de outras cidades para melhor aperfeiçoamento dos alunos.

Uma vez por ano acontece a corrida e caminhada da Ispon contra o câncer, em que os integrantes da liga também participam. No dia vinte e sete de outubro de dois mil e dezenove foi realizada a décima primeira corrida e caminhada para mostrar e incentivar a importância da atividade física para os pacientes. Nesse episódio, em especial, os integrantes foram também representando e usando a camiseta do projeto Vamos. Todos juntos na prática de exercício físico contra o câncer.

RESULTADOS

O câncer tem se caracterizado como um grande problema de saúde pública pela sua alta prevalência. Atualmente, é uma das patologias que mais matam no mundo (CASTRO, 2016). O câncer de mama é uma das neoplasias mais recorrentes nas mulheres, cuja a terapia se baseia na combinação de radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e cirurgia. Esses tratamentos podem causar vários efeitos adversos indesejados como anemia, fadiga, náuseas e vômitos, redução da massa magra, entre outros. Nesse sentido, há uma redução das atividades

cotidianas e qualidade de vida de suas portadoras, sendo necessário reintegrá-las às suas atividades durante e após a recuperação da doença (TOLENTINO, 2010).

A prática de atividade física é uma das principais recomendações para evitar o aparecimento de desordens crônicas. Contudo, estima-se que a inatividade física acometa mais da metade da população mundial (TOLENTINO, 2010). Nesse sentido, a prática regular de exercícios físicos mostra-se como uma importante terapêutica para atenuação dos efeitos colaterais. Além disso, atividade física regular diminui os riscos de recidivas, aumenta a sobrevida e melhora aspectos psicológicos dos pacientes (DE SOUZA FILHO, 2019). Auxiliando no tratamento do câncer, o exercício atua na manutenção do peso corporal, nas funções neuromusculares, podendo atenuar e diminuir a fadiga e a caquexia e melhorar o bem estar e qualidade de vida dos pacientes (CASTRO, 2016).

Pensando nisso, os integrantes da Liga Acadêmica da Mama juntamente com o projeto Vamos discutiu a importância dos exercícios físicos para os pacientes portadores de câncer de mama e como essa atividade deve ser recomendada. Foram inúmeros encontros para debater o tema e entender como as pacientes poderiam aderir às recomendações. Existem vários estágios de tratamento e pós tratamento que devem ser levados em conta na hora da prescrição e orientação, sendo necessário ser realizada de forma totalmente individual. Foram usados artigos, guidelines e orientações de fisioterapeutas e instrutores físicos para melhor entendimento do assunto.

Ainda serão necessárias muitas ações para melhor difundir o assunto e também entender a realidade e condição de acesso dos pacientes, mas a forma que foi encontrada para ajudar a população e difundir a ideia foi propagar o conhecimento e a importância do tema. Os resultados observados foram de boa adesão e entendimento do assunto por parte dos pacientes e familiares, os quais reafirmaram a relevância do assunto.

FOTO(S)

Figura 1 – 11º Corrida e caminhada do Ispon



Legenda: Dois acadêmicos do curso de medicina e integrantes da liga no evento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O melhor entendimento e propagação do conhecimento foi recompensador, pois atingiu pessoas que realmente necessitavam de orientações. A discussão e aprofundamento do tema é de suma importância para os acadêmicos e futuros profissionais da saúde. Os desafios encontrados ainda são inúmeros, sendo o maior o acesso às a academias ou o tipo de exercício que deve ser realizado.

APOIO

Agradeço à Fundação Araucária, UEPG, Complexo Ispon.

REFERÊNCIAS

CASTRO FILHA, Jurema Gonçalves Lopes de et al. Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 2, p. 107-114, 2016.

TOLENTINO, Grassyara Pinho et al. Câncer de mama e exercício físico. **Rev Bras Med**, v. 67, n. 3, p. 78-81, 2010.

DE SOUZA FILHO, Breno Augusto Bormann et al. Efeito de 12 semanas de exercício físico domiciliar na aptidão física de idosas com câncer de mama em hormonioterapia. **Acta Fisiátrica**, v. 26, n. 1, 2019.