



# SIMPÓSIO 3

## PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO PSICOMOTORA EM MULHERES COM CANCRO DA MAMA

**MODERADORA:** Inês Oliveira

### RESUMO GERAL

As mulheres com cancro da mama vivenciam uma multiplicidade de dificuldades e mudanças corporais, emocionais e sociais que afetam a qualidade de vida, a saúde e o bem-estar e que perduram na fase de sobrevivência ao cancro da mama. Pela sua localização, o cancro da mama, implica uma maior instabilidade emocional do que qualquer outra neoplasia, tendo um impacto significativo na qualidade de vida e na vivência do corpo da mulher. Por proporcionar momentos de observação, de escuta e de regulação do corpo, a relaxação psicomotora é uma ferramenta importante para uma melhor gestão quer da fase ativa dos tratamentos para o cancro da mama, quer da fase de sobrevivência destas mulheres, pelo que importa aprofundar conhecimentos sobre a mesma. Neste simpósio serão abordadas as evidências sobre o impacto do cancro da mama na qualidade de vida das mulheres e sobre o impacto de dois programas de intervenção psicomotora especificamente desenhados para mulheres com cancro da mama, nas duas fases distintas.



# SIMPÓSIO 3

## PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO PSICOMOTORA EM MULHERES COM CANCRO DA MAMA

**MODERADORA:** Inês Oliveira

### **(SOBRE)VIVER AO CANCRO DA MAMA - UM OLHAR SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES COM CANCRO DA MAMA**

**Marta Fonseca e Graça Duarte Santos**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2019), o cancro da mama é o mais comum no género feminino, registando-se anualmente em Portugal 6000 novos casos, que resultam na morte de cerca de 1500 mulheres (Liga Portuguesa Contra o Cancro, 2019). Segundo Francequin (2012) sendo a 'mama' o elemento mais significativo da feminilidade, torna mais impactante o significado simbólico do trauma produzido pelo cancro da mama na mulher. O processo oncológico, devido ao seu estigma e seriedade é vivido como uma experiência complexa em termos emocionais, cognitivos e comportamentais originando um impacto profundo a nível biopsicossocial (Brandão & Matos, 2015). Os tratamentos são longos, com terapêuticas combinadas entre cirurgia, quimioterapia, radioterapia e hormonoterapia (Groenvold, 2010; Valério et al., 2014). A Qualidade de Vida (QDV) sendo um conceito controverso, a vários níveis, sobretudo na doença oncológica tem sido tema crescente de investigação nos últimos anos. (Montazeri et al., 2008; Ribeiro, 2014), e é sobre ela que aqui nos propomos fazer uma revisão de literatura. Estudar o impacto deste cancro na QDV das mulheres permite-nos adaptar e direccionar terapêuticas que facilitem o processo de tratamento e de sobrevivência (Silva et al., 2011). Quando nos referimos a QDV, destacamos as dimensões física, mental, relacional e de vivência afetiva do corpo articuladas na sua multidimensionalidade e complexidade (Catré et al., 2014). Como é expectável, devido a todas as alterações a que estão sujeitas, as mulheres com cancro da mama e sobreviventes apresentam comumente um estado de saúde fragilizado, associado a alterações nos indicadores de saúde física, mental e social (American Cancer Society, 2019).

**PALAVRAS-CHAVE:** Cancro da mama; Qualidade de vida; Indicadores de Saúde e Bem estar; Revisão de Literatura.



# SIMPÓSIO 3

## PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO PSICOMOTORA EM MULHERES COM CANCRO DA MAMA

**MODERADORA:** Inês Oliveira

### RELAXAÇÃO PSICOMOTORA EM MULHERES COM CANCRO DA MAMA - UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO INDIVIDUAL

**Joana Oliveira e Graça Duarte Santos**

1) Introdução: As mulheres com cancro da mama vivenciam uma multiplicidade de inquietações que sobrecarregam o seu quotidiano, afetando a sua qualidade de vida. A relaxação psicomotora, pelas suas características poderá contribuir para uma melhoria da qualidade de vida, podendo ser uma resposta amenizadora dos efeitos associados ao tratamento do cancro da mama. 2) Objetivo: Examinar os efeitos da relaxação mediada pelo toque terapêutico na qualidade de vida, e nos indicadores de saúde (dor, ansiedade e concentrações de cortisol) de mulheres com cancro da mama em fase de tratamento 3) Metodologia: Participaram 23 mulheres com cancro da mama, 10 no grupo controlo ( $53,08 \pm 5,95$ ) e 13 no grupo experimental ( $61,70 \pm 10,09$ ). O grupo experimental vivenciou uma intervenção bissemanal individual de relaxação mediada pelo toque ao longo de 8 semanas. O grupo de controlo manteve as rotinas habituais. Foi realizada uma avaliação da qualidade de vida e dos indicadores de saúde, antes e após a intervenção o 4) Resultados: No final do programa, o grupo experimental verificou melhorias significativas, ao nível da diminuição da Fadiga ( $p=.039$ ), na perspetiva de Saúde e Qualidade de Vida ( $p= .020$ ) e na diminuição das concentrações de cortisol ( $p=.046$ ). 5) Conclusão: Os resultados sugerem que a relaxação com recurso ao toque terapêutico pode ser uma abordagem terapêutica benéfica para a fase de tratamento do cancro da mama.

**PALAVRAS-CHAVE:** Cancro da Mama; Psicomotricidade; Relaxação; Qualidade de Vida; Cortisol.



# SIMPÓSIO 3

## PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO PSICOMOTORA EM MULHERES COM CANCRO DA MAMA

**MODERADORA:** Inês Oliveira

### RELAXAÇÃO PSICOMOTORA EM MULHERES SOBREVIVENTES DE CANCRO DA MAMA - UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO GRUPAL

**Daniela Guerreiro e Guida Veiga**

1) Introdução: Com os avanços científicos e tecnológicos, verificou-se um aumento de sobreviventes de cancro da mama. Neste sentido, a relaxação psicomotora surge como resposta terapêutica capaz de considerar a especificidade e proporcionar uma melhor gestão da fase de sobrevivência ao cancro. 2) Objetivos: Conhecer a viabilidade e os efeitos de um programa de relaxação psicomotora nos indicadores de saúde e bem-estar e na vivência afetiva do corpo de sobreviventes de cancro da mama. 3) Método(s): Participaram 18 ( $51.67 \pm 8.20$ ) sobreviventes de cancro da mama, que foram divididas num grupo experimental, Grupo de Relaxação Psicomotora (GRP), que participou numa intervenção psicomotora durante 8 semanas (frequência bissemanal), e num Grupo Controlo (GC), que manteve as suas rotinas habituais. Foi avaliada a viabilidade e os efeitos da intervenção nos indicadores de saúde física e mental, de bem-estar social e na vivência afetiva do corpo. 4) Resultados: O programa revelou bons indicadores de viabilidade e tolerabilidade. Comparado com o GC, após a intervenção, o GRP evidenciou melhores indicadores ( $p \leq 0.05$ ) de saúde física (vitalidade, domínio físico, fadiga) e mental (domínio psicológico, desempenho emocional, saúde mental, ansiedade, hostilidade, inércia, vigor), de bem-estar social (função social), e de vivência afetiva do corpo (consciência emocional, autorregulação, confiar no corpo, apreciação corporal). Na última sessão verificou-se uma diminuição significativa das concentrações de cortisol. 5) Conclusões: Os resultados sugerem que a relaxação psicomotora é uma abordagem não-farmacológica viável, bem tolerada e benéfica para a saúde, o bem-estar e a vivência afetiva do corpo de sobreviventes de cancro da mama.

**PALAVRAS-CHAVE:** Relaxação Psicomotora; Terapias Corpo-Mente; Consciência Interoceptiva; Cortisol; Vivência Afetiva do Corpo.