

## **A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA EM MULHERES COM PÓS OPERATÓRIO DE CÂNCER DE MAMA: O ENFOQUE NA AUTODRENAGEM LINFÁTICA**

Coordenador: CESAR AUGUSTO TEIXEIRA

O projeto de extensão "Câncer de Mama: intervenções preventivas e terapêuticas" atende pacientes no pós-operatório de mastectomia e realiza visitas ao Grupo de Apoio "Amigos de Mãos Dadas" - Novo Hamburgo/RS. Em pacientes submetidas à cirurgia do câncer de mama, o estigma do câncer, a mutilação, a estética, a limitação nas atividades da vida diária após a cirurgia, a rotina de exames são alguns dos problemas apresentados. Este foi um estudo qualitativo, com uma amostra consecutiva, houve duas intervenções sendo realizado no Grupo de Apoio "Amigos de Mãos Dadas" - NH/RS. Sendo assim foram ministradas palestras teóricas e práticas, onde os assuntos abordados foram sugeridos pelas participantes do mesmo. São eles: autodrenagem linfática manual (encontro com 22 colaboradoras) e conscientização postural (encontro com 10 colaboradoras submetidas à cirurgia para o câncer de mama). A autodrenagem linfática manual é indicada imediatamente ao pós-operatório de modo que possa ser realizada independente de ajuda externa, tendo como objetivos estimular a circulação linfática periférica e diminuir a fibrose e a aderência tecidual. O objetivo da intervenção foi divulgar a técnica e seus benefícios tanto na prevenção como no tratamento do linfedema decorrente de câncer de mama. Houve a distribuição de folder explicativo-ilustrativo sobre o referido tema contendo uma linguagem acessível e visual a todas as participantes. Recomendamos a realização da técnica ao acordar, durante o banho e antes de dormir. Já as estratégias para orientações quanto a conscientização postural, foram idealizadas pois é sabido que após o tratamento cirúrgico para o câncer de mama pode ocorrer diminuição da amplitude de movimentos, deformidade da escápula ou linfedema, fazendo com que exista grande potencial para o desenvolvimento de assimetrias posturais. Portanto, intervenções fisioterapêuticas tornam-se indispensável para a prevenção e/ou redução das limitações impostas pelo tratamento cirúrgico do câncer de mama. Esta intervenção teve como objetivo conscientizar e prevenir os desvios posturais decorrentes da retirada da mama, além de informar a importância de movimentar o membro superior do lado acometido. Iniciou-se o encontro com uma breve explanação a respeito das possíveis alterações posturais que podem surgir após a cirurgia, em seguida as participantes, sob a supervisão das acadêmicas, realizaram exercícios de conscientização postural e que objetivassem a manutenção ou ganho de

amplitude no ombro acometido. Optou-se por utilizar materiais de fácil acesso, como cabo de vassoura, toalha, casaco e cachecol. Finalizou-se a intervenção com uma dinâmica de grupo, conhecida como Escravos de Jô, onde as peças eram o corpo das colaboradoras, assim foi possível atuar na percepção corporal, coordenação motora, equilíbrio e ritmo. Conclui-se que as participantes das intervenções mostraram-se receptivas e satisfeitas com a realização da técnica de autodrenagem linfática e dos exercícios, entenderam a importância e os benefícios da realização dos mesmos, e relataram a intenção de realizá-los em seu cotidiano. Destacamos que ambas as técnicas não necessitam de infra-estrutura e de instrumentos sofisticados, mas apenas tempo e disponibilidade para sua realização, uma vez que são utilizados materiais de fácil acesso, encontrados qualquer domicílio. Finalmente, considera-se esta atividade extensionista benéfica não só para as mulheres, mas também para as acadêmicas que executaram o estudo, uma vez que foi oportunizado espaço para a aplicação de conhecimentos aprendidos em sala de aula no Grupo de Apoio Mãos Dadas, enfatizando o enfoque preventivo das complicações decorrente do tratamento para o câncer de mama.