

# *Câncer de mama*

*É preciso falar sobre isso!*

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima-se que no triênio (2020- 2022) o número de casos diagnosticados no Brasil seja de 66.280 mil casos, sendo este o tipo de câncer mais comum em mulheres no mundo. Em 2018, foram 2.1 milhões de novos casos.

A taxa de sobrevida nos cinco anos pós diagnóstico tem aumentado bastante, no Brasil, em 2014 era na média de 75%, em que os métodos de tratamento atualmente mais aprimorados e principalmente quando se tem o diagnóstico precoce, daí a importância de campanhas de conscientização para que as mulheres realizem os exames periodicamente.



**TJPA**  
Coordenadoria de Saúde

***O diagnóstico precoce aumenta as chances de cura!***



# ***A importância da fisioterapia na prevenção e no tratamento do câncer de mama***

Atualmente, há maior preocupação com o bem-estar dos pacientes com câncer durante o tratamento, diante disso, é importante a atuação de uma equipe multidisciplinar, entre os profissionais, a presença do fisioterapeuta. A fisioterapia oncofuncional é uma especialidade relativamente recente, reconhecida em 2009 pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO), em que o profissional está habilitado para exercer suas atividades tanto na prevenção quanto na reabilitação física.

A fisioterapia está inserida na atenção primária, com objetivo de conscientização, orientação e prevenção. Na secundária, em que a doença já está instalada, o objetivo é evitar complicações decorrentes da doença e dos efeitos colaterais do tratamento conservador. Na prevenção terciária, a fisioterapia tem o papel de evitar contraturas e deformidades, maximizar as habilidades funcionais, controlar os sintomas, melhorar a qualidade de vida do paciente, principalmente na reinserção na vida domiciliar, social e laboral.

Diversas técnicas podem ser utilizadas, como a eletroterapia TENS e corrente interferencial, além da terapia Manual, com objetivo de diminuir a dor e a tensão muscular, promovendo melhora na circulação local. A utilização de crioterapia e hidroterapia como formas de diminuir os sintomas psicofísicos como estresse e depressão. A prescrição de exercícios afim de evitar a fadiga e melhora da função pulmonar com técnicas de higiene brônquica e reexpansão pulmonar. Para ajudar na cicatrização de possíveis úlceras, utiliza-se o aparelho LASER.

Para seguir com o tratamento fisioterapêutico, o primeiro passo é avaliação, e assim verificar as principais complicações da doença como: **parestesia, diminuição de força muscular, redução de amplitude de movimento, linfedema, e assim utilizar melhor técnica.**

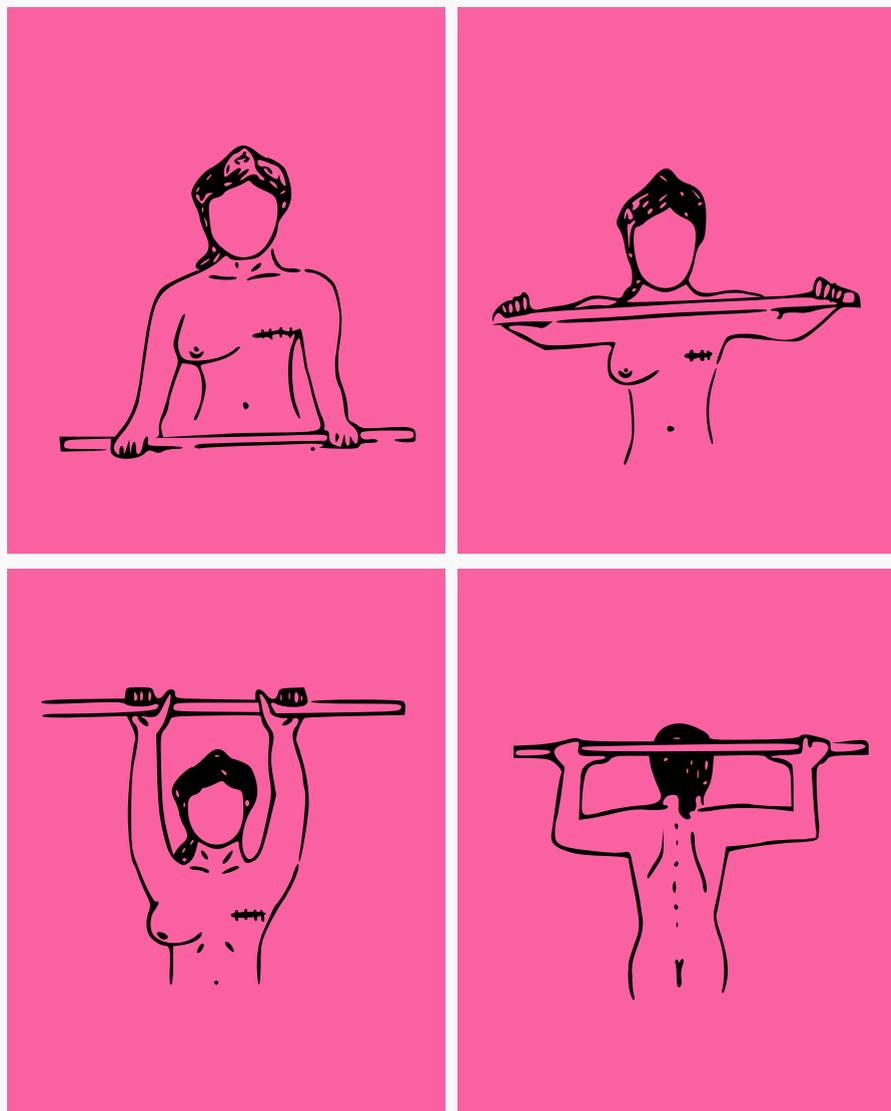
No Pós-operatório, o tratamento fisioterapêutico utiliza cinesioterapia, técnicas de exercícios respiratórios para promover menor tempo de recuperação e o mais rápido retorno para as atividades cotidianas e laborais, por isso é importante submeter o paciente precocemente a intervenção minimizando as possíveis complicações operatórias e melhorando a qualidade de vida.

<b><i>Pós-operatório (PO) de Cirurgia</i></b>	<b><i>Intervenção Fisioterapêutica</i></b>
<b>Do PO<sub>0</sub> ao PO<sub>14</sub></b>	Mobilização precoce do membro superior; Exercícios posturais; Automassagem e drenagem linfática.
<b>Do PO<sub>15</sub> em diante</b>	<b>Exercícios funcionais de forma ativa.</b> Com o objetivo de reestabelecer a amplitude de movimento o mais rápido possível.

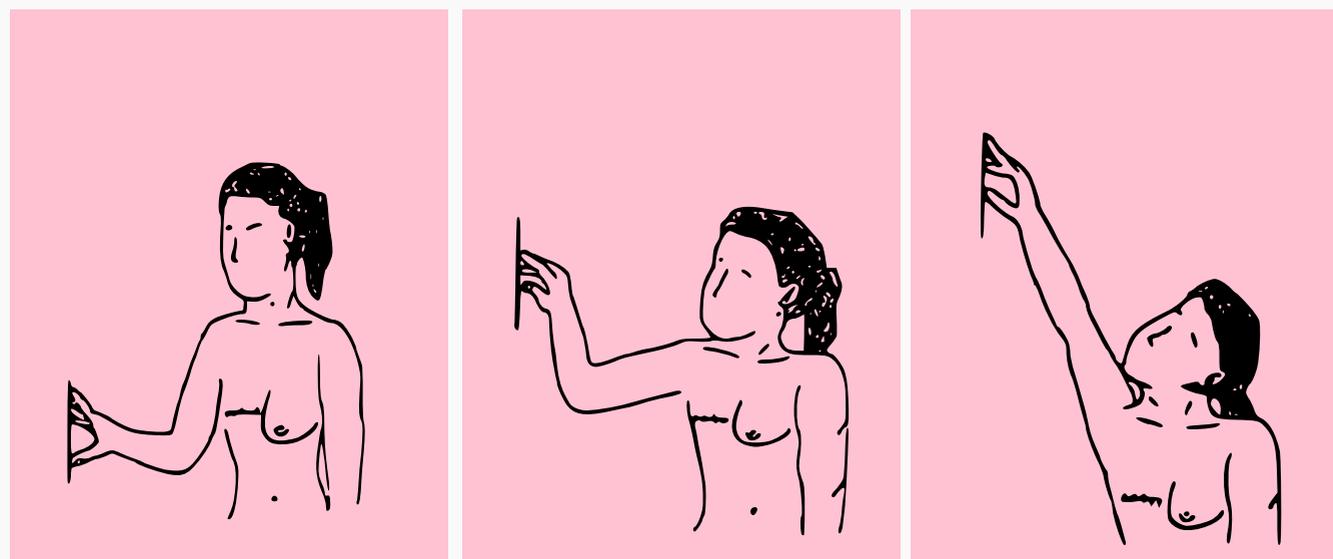
<b><i>Complicações Cirúrgicas</i></b>	<b><i>Conduas</i></b>
<b>Seroma</b>	Exercícios e enfaixamento torácico no caso de persistência.
<b>Aderência e fibrose cicatricial</b>	Massagem transversa e alongamento.
<b>Mama fantasma</b>	Dessensibilização e recursos analgésicos (TENS).
<b>Alterações respiratórias</b>	Exercícios respiratórios, incentivador respiratório.
<b>Estiramento plexo braquial</b>	Exercícios passivos, ativos da cintura escapular, alongamento membro superior e tronco.
<b>Linfedema e linfoterapia</b>	Drenagem linfática manual e ativa
<b>Diminuição de força muscular e amplitude de movimento</b>	Exercícios ativo-assistidos, ativos de membro superior.

Na página a seguir,  
***Exercícios que podem ser realizados após o PO<sub>15</sub>***

## Exercícios funcionais para o ombro, com bastão



## Elevação do ombro na parede



Em frente e de lado para a parede, subir com os dedos até o seu limite.

A **fisioterapia pós-operatória** no câncer de mama possui inúmeros benefícios, entre eles, eliminar ou prevenir problemas articulares e inserir o lado operado ao resto do corpo para a realização de atividades de vida diária, contribuindo para a qualidade de vida do paciente durante o tratamento e após.

# Previna. Viva.



Em frente ao espelho, observe o bico do seio, a superfície e o contorno das mamas. Levante os braços e note se com o movimento aparecem alterações no contorno e superfície das mamas.



A mão direita deve apalpar a mama esquerda e vice-versa. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.



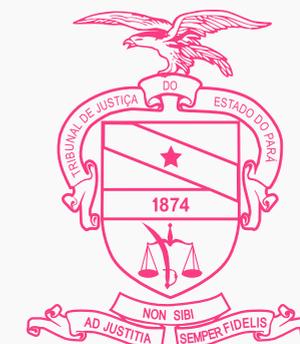
Apalpe as axilas em busca de nódulos, que podem ser dolorosos ou não. Se encontrar procure um médico.



Comprima os mamilos da base à ponta, na busca por alguma secreção. Se houver secreções, faça uma avaliação médica.

Além disso, é de extrema importância a realização de consultas e exames periodicamente, entres os exames mais comuns estão:

**ultrassonografia  
mamária e  
mamografia.**



**TJPA**  
Coordenadoria de Saúde