



RELATO DE EXPERIÊNCIA: ELABORAÇÃO DE UM PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS DE PILATES PARA MULHERES MASTECTOMIZADAS

Angélica da Rosa Kuffner*, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Maria Renata Rocha Bonilla, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Silvia Luci de Almeida Dias, docente, Universidade Federal do Pampa

*angelicakuffner.aluno@unipampa.edu.br

Sabe-se que o câncer de mama faz parte de um conjunto de doenças conhecidas por serem multifatoriais, onde fatores etiológicos múltiplos (genéticos e ambientais) interatuam, de maneiras variadas e ainda não totalmente conhecidas, para gerá-las. No Brasil, a doença representa a principal causa de morte em mulheres, e em grau mundial perde o lugar apenas para o câncer de pulmão, sendo um enorme problema de saúde pública mundial. A remoção da mama poderá provocar sentimento de perda com reações sobre a imagem da mulher e, por vezes, ela não tem preparo necessário para se adaptar a essas mudanças que ocorrem após a cirurgia. No pós-operatório da mastectomia, a paciente pode vir a apresentar dificuldades ao reassumir a sua vida em diversas áreas como profissional, social, familiar e sexual, visto que encontra dificuldade em lidar com o próprio corpo, uma vez que a cirurgia gera alterações consideráveis na imagem do corpo e na autoimagem da mesma. Há um impacto negativo na funcionalidade do membro superior das mulheres que passaram pela mastectomia, devido ao prejuízo de força, da flexibilidade, da mobilidade e a dificuldade que encontram em realizar algumas atividades de vida diária (tais como atividades de autocuidado - como higiene, alimentação e vestuário), onde há dificuldade em alcançar objetos acima ou na altura do ombro. A Fisioterapia busca, em relação à paciente que passou por um processo de mastectomia, auxiliar para a volta às atividades do dia a dia e proporcionar maior funcionalidade e qualidade de vida. Dentre os métodos de tratamento fisioterapêuticos existentes na Fisioterapia, destaca-se o Método Pilates (MP), que é visto como um método terapêutico apropriado e eficiente ao tratamento das mulheres mastectomizadas. A prática precoce, a realização diária de exercícios, de forma gradual e progressiva, respeitando os limites individuais, pode trazer benefícios nas funções como a melhora de força, de mobilidade e flexibilidade da musculatura de membro superior, o que repercutirá nas atividades de autocuidado, como higiene, alimentação e vestuário, melhorando sua independência funcional, e repercutirá nas atividades de cuidado do meio em que vive. O objetivo deste trabalho foi descrever o processo de elaboração de um protocolo de exercícios de Pilates para mulheres mastectomizadas desenvolvido no componente curricular de TCC 1, no curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa, através de um relato de experiência. Para o desenvolvimento do protocolo houve o cumprimento de algumas etapas: primeira, avaliação da função de membro superior, que tem a ver com atividades de autocuidado e atividades de cuidado com o ambiente em que vive; segundo, escolha dos exercícios de Pilates necessários para melhorar a mobilidade, força, flexibilidade e equilíbrio; terceiro, desenvolvimento do regime de tratamento fisioterapêutico pelo Método Pilates. No decorrer da elaboração do protocolo foi necessário leituras sobre os exercícios do Método

Pilates, tanto em artigos científicos como na literatura cinza. A busca por artigos científicos foi para nortear o regime de tratamento (números de repetições, tempo de atendimento, sequência dos exercícios, nível - básico, intermediário e avançado - e modalidade de exercícios de Pilates); e a busca pela literatura cinza foi para nortear a escolha dos exercícios de Pilates. O protocolo foi planejado da seguinte forma: 20 sessões, exercícios de Pilates solo, divididos em níveis básico, intermediário e avançado, totalizando 60 minutos de execução, contando com um aquecimento inicial e um relaxamento final. Antes da realização do protocolo, as mulheres precisam de uma aula sobre os aspectos relevantes do método Pilates, seus princípios e benefícios, a fim de familiarizar-se com a técnica e os movimentos. Os exercícios que foram planejados para o protocolo de exercícios de Pilates para mulheres mastectomizadas foram: *The Hundred, Roll-Up, Spine Twist, Swimming, Spine Stretch, Roll Over; Saw, Criss Cross, Mermaid, Side Kick Kneeling, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Jackknife, Scissors, Control and Balance, Leg Pull Front, Swan Dive, Leg Pull Back, Bicycle, Double Leg Kick, Boomerang, Push-Up, The Twist, Seal, Rolling Like a Ball, Cat Stretch*. Para cada exercício foi planejado de 4 a 10 repetições, dependendo do *feedback* das mulheres que estão sendo tratadas. Concluiu-se que esta atividade de criar um protocolo é uma etapa importante para o estudante do curso de Fisioterapia, por causa do processo de elaboração das etapas de um planejamento de tratamento fisioterapêutico, elencando objetivos e condutas. Este processo facilitou a percepção e o entendimento do Método Pilates aplicado à Fisioterapia, conciliando teoria e prática, bem como o desenvolvimento do raciocínio lógico científico.

Agradecimentos: Agradecimento à Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA)

Palavras-chave: Mulheres mastectomizadas; Pilates; Membro superior; Fisioterapia; Protocolo.