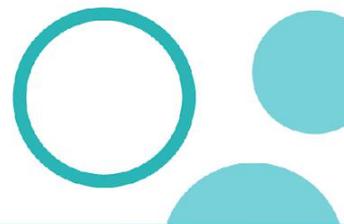


PRODUÇÃO TÉCNICA E TECNOLÓGICA

**Bundle - Formato Infográfico Digital:
10 PASSOS PARA A QUALIDADE DE VIDA PÓS CÂNCER DE MAMA**

MESTRE: TÂMILLE VIEIRA MACHADO
ORIENTADOR(A): PROF. DR. DARLISOM SOUSA FERREIRA
COORIENTADOR(A): PROF.^a DRA. THALYTA MARIANY LOPES RÊGO UENO



Produto técnico tecnológico: 10 Passos para a qualidade de vida pós câncer de mama

Linha de pesquisa: Tecnologias Sociais e Educacionais como Instrumentos para Promoção da Saúde

Autores: Me. Tâmile Vieira Machado; Dr. Darlisom Sousa Ferreira; Dra. Thalyta Mariany Lopes Rêgo Ueno

Data da defesa: 27 de outubro de 2023.



10 PASSOS PARA A QUALIDADE DE VIDA PÓS CÂNCER DE MAMA

A tecnologia educativa foi produzida em um bundle no formato de infográfico digital intitulado “10 passos para a qualidade de vida pós câncer de mama”, apresentado em formato digital e interativo para aplicativos de mensagens.

O bundle é uma forma de planejar, organizar e estruturar informações para melhorar os processos e os resultados dos pacientes ou dos serviços (Melo et al., 2020). Para a construção do bundle, o texto foi inicialmente escrito no programa Microsoft Word®, e posteriormente encaminhado para um profissional designer gráfico para diagramação, juntamente com as sugestões de ilustrações. Optou-se pela apresentação do conteúdo no formato de infográfico digital e interativo, que facilitasse a sua divulgação por meio de aplicativos de mensagens.

O infográfico compreende um recurso visual desenvolvido para otimizar a apresentação de informações, favorece o entendimento do tema pelo leitor, incluindo aqueles com maior complexidade, por conter ilustrações, gráficos ou ícones. O infográfico em formato digital tem as vantagens de ser propagado na internet e de possuir recursos de interação, fato que o torna bem aceito o meio digital (Alves; Santos, 2020).

Assim, o produto é apresentado em formato de infográfico digital e contém 15 páginas, as duas primeiras contemplam os dez passos para a qualidade de vida pós câncer de mama, a saber: Acompanhamento profissional; Uso da terapia endócrina adjuvante; Atenção aos sinais e sintomas de recorrência do câncer de mama; Atividade física regular; Alimentação balanceada; Saúde mental, Saúde sexual; Espiritualidade; Inclusão da família; Sono e repouso. O usuário é instruído a clicar no ícone de cada passo para acessar as informações. Por fim, a última página contempla a equipe de produção, as referências bibliográficas e o financiamento.

10 PASSOS PARA A QUALIDADE DE VIDA PÓS CÂNCER DE MAMA

1.

Acompanhamento
profissional



2.

Uso da terapia
endócrina adjuvante



3.

Atenção aos sinais e sintomas de
recorrência do câncer de mama



4.

Atividade
física regular

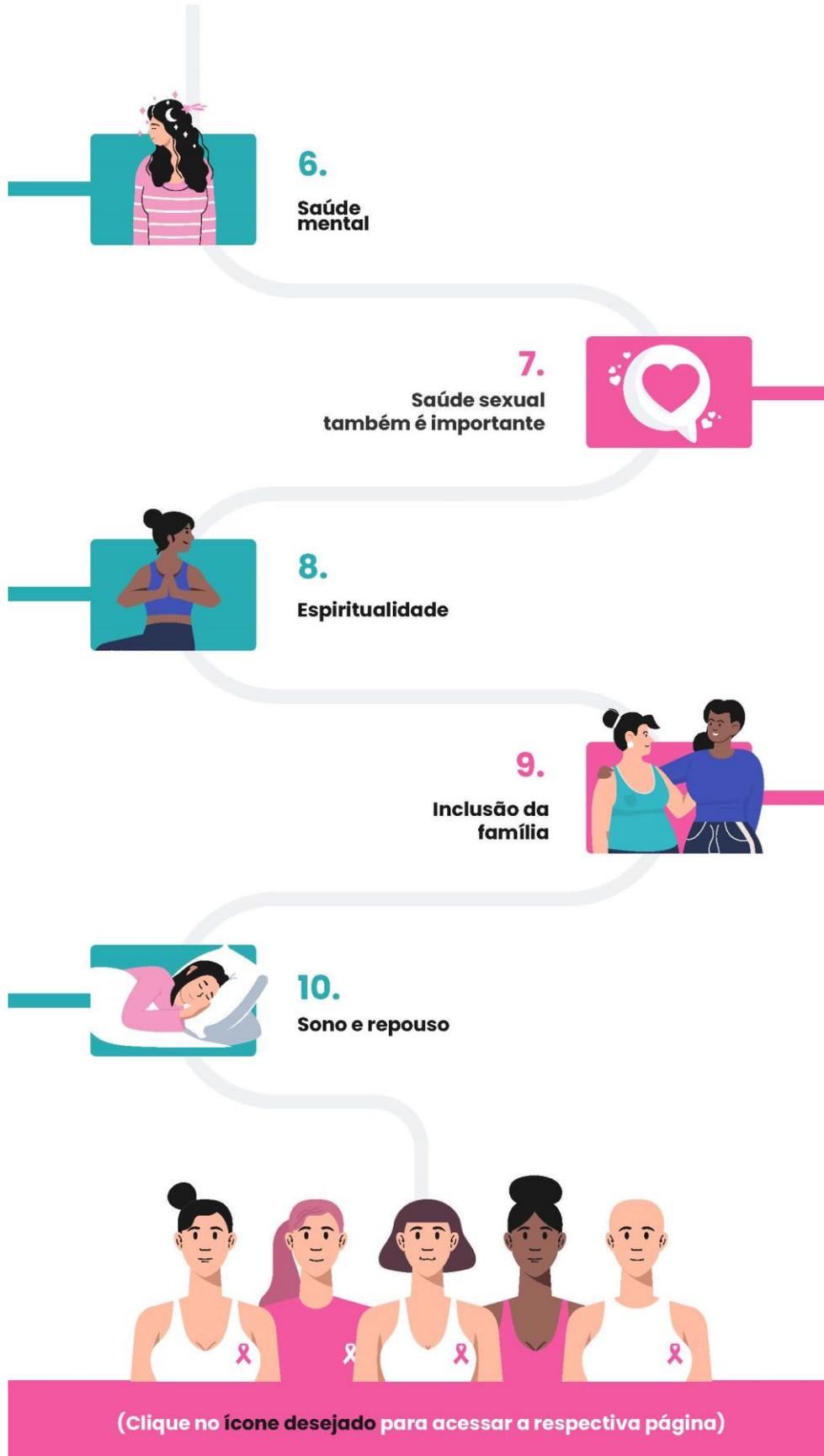


5.

Alimentação
balanceada



(Clique no ícone desejado para acessar a respectiva página)



ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

O acompanhamento adequado com a equipe de oncologia mantém a vigilância regular sobre a recorrência do câncer de mama.



Recomenda-se solicitar ao oncologista relatório sobre o tratamento o estado atual.



É importante realizar a mamografia anualmente na mama tratada por cirurgia conservadora e na mama contralateral intacta.



É recomendável manter acompanhamento com equipe de saúde da família, tanto para identificar e tratar problemas de saúde que podem aparecer com o avançar da idade, como para rastrear outros tipos de câncer, tal como na população em geral.



[\(Clique aqui para voltar à página inicial\)](#)

USO DA TERAPIA ENDÓCRINA ADJUVANTE

É importante seguir as orientações do oncologista sobre a terapia endócrina (por 5 a 10 anos).



Reduz o risco de recorrência e de outros segundos cânceres de mama primários.

Melhora a sobrevida global.



(Clique aqui para voltar à página inicial)

ATENÇÃO AOS SINAIS E SINTOMAS DE RECORRÊNCIA DO CÂNCER DE MAMA

Atenção para a presença de novos nódulos (caroços) nas axilas ou no pescoço, feridas ou alterações na pele da mama ou na parede torácica, alterações na forma ou tamanho da mama, dor no peito e inchaço da mama ou nos braços.

Caso perceba um ou mais sinais ou sintomas, não espere a consulta de acompanhamento, é interessante procurar a equipe de oncologia o mais breve possível.



(Clique aqui para voltar à página inicial)

ATIVIDADE FÍSICA

Orienta-se evitar a inatividade e retornar às atividades diárias o mais rápido possível após o tratamento.



Aconselha-se limitar o comportamento sedentário, como sentar, deitar, assistir TV e outras formas de entretenimento baseadas em tela.

É interessante começar devagar e aumentar a quantidade de atividade física ao longo do tempo.



É interessante utilizar um monitor de condicionamento físico para registrar o progresso do seu exercício ou um monitor fitness para tentar aumentar seus passos diários.

Recomenda-se pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de forma vigorosa por semana.



[\(Clique aqui para voltar à página inicial\)](#)

É aconselhável incluir exercícios de força e alongamento pelo menos 2 dias por semana.



Indica-se a realização de atividades diárias, como caminhar, andar de bicicleta, dançar, passear com o animal de estimação e praticar esportes recreativamente, ou mesmo ginástica e musculação.

Não realize atividades físicas se não estiver se sentindo bem.



É importante considerar as suas limitações, contraindicações e efeitos adversos causados pelo tratamento. Converse com a equipe de saúde para saber que tipo de atividade você poderá realizar.

Sugere-se uma atividade com a qual você se identifique e que lhe dê prazer!



(Clique aqui para voltar à página inicial)

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Recomenda-se uma alimentação diária rica em frutas, cereais integrais, verduras e legumes.



Também são indicados os temperos naturais, como: salsa, cebolinha, orégano, coentro, louro, alho, cebola e manjericão.

Aconselha-se a redução o consumo de sal, gorduras, temperos prontos, frituras, alimentos gordurosos, empanados e embutidos, como salsicha, linguiça e presunto.



É importante evitar bebidas alcoólicas, mas se ingerir, recomenda-se limitar a ingestão de álcool a não mais do que uma bebida por dia.



[\(Clique aqui para voltar à página inicial\)](#)

SAÚDE MENTAL

O apoio familiar e social é muito importante para a sua saúde mental!



É interessante a realização de atividades que favoreçam o bem-estar espiritual (ver item 8).

A prática de exercícios de respiração profunda e lenta diariamente, por alguns minutos em um lugar calmo e terapias alternativas baseadas na atenção plena, ioga, acupuntura ou reflexologia também são indicadas.

Se necessário, há recursos, que ajudam na autoestima, como perucas e chapéus, sutiã especial, entre outros.



Caso deseje, a reconstrução mamária é um direito garantido pela Lei 12.802/2013.



[\(Clique aqui para voltar à página inicial\)](#)

SAÚDE SEXUAL TAMBÉM É IMPORTANTE

Manter uma vida sexual ativa contribui para a autoestima.



É importante relatar ao profissional de saúde qualquer desconforto durante as relações sexuais, que poderá indicar lubrificantes e hidratantes não hormonais à base de água.



A realização de fisioterapia pélvica com profissional capacitado também é indicada.

É interessante participar de terapia de grupo, aconselhamento sexual, aconselhamento conjugal ou psicoterapia.



(Clique aqui para voltar à página inicial)

ESPIRITUALIDADE

Aconselha-se as práticas espirituais por meio de comportamentos, crenças, dogmas, rituais, cerimônias.

Por meio de poesias, da arte, da música.

Por meio do contato com a natureza.



(Clique aqui para voltar à página inicial)

INCLUSÃO DA **FAMÍLIA**

Recomenda-se encorajar a inclusão de cuidadores, cônjuges ou parceiros e amigos nos cuidados e apoio habituais à sobrevivência ao câncer de mama.

O apoio social favorece psicologicamente e fisicamente o enfrentamento das dificuldades encontradas.



(Clique aqui para voltar à página inicial)

SONO E REPOUSO

É interessante criar hábitos que facilitem na hora de dormir.



Como um ambiente tranquilo e arejado.

Recomenda-se não ingerir muitos alimentos à noite, uso de chás em temperatura morna e que não contenham cafeína ajudam no relaxamento do corpo antes de dormir.

É aconselhável evitar usar aparelhos que estimulem a atenção, como televisão, computador e celular.



É interessante procurar posições de conforto.



Assim como, realizar técnicas de respiração profunda para ajudar a acalmar e a evitar a insônia.



(Clique aqui para voltar à página inicial)

10 PASSOS PARA A QUALIDADE DE VIDA PÓS CÂNCER DE MAMA

Concepção: Tâmile Vieira Machado e Darlisom Sousa Ferreira

Revisão: Thalyta Mariany Rêgo Lopes Ueno

Design e Diagramação: Cael Fernando Saraiva

Referências:

CARLSON, Linda E. et al. Integrative Oncology Care of Symptoms of Anxiety and Depression in Adults With Cancer: Society for Integrative Oncology–ASCO Guideline. *Journal of Clinical Oncology*, v. 41, n. 28, p. 4562–4591, 2023.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. Bem-estar, qualidade de vida e redução do estresse durante o tratamento quimioterápico: orientações aos usuários. Rio de Janeiro: INCA, 2019. Disponível em: www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//reducao_de_estresse_na_quimioterapia.pdf

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. Direitos sociais da pessoa com câncer: orientações aos usuários – 5. ed., 3. reimpr. – Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//direitos_sociais_da_pessoa_com_cancer_5a_edicao_3a_reimpressao_0.pdf

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos usuários – 4. ed. – Rio de Janeiro: INCA, 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia-nutricao-pacientes-cuidadores-4-edicao.pdf>

MACHADO, Tâmile Vieira. PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA PÓS CÂNCER DE MAMA: das percepções de mulheres sobreviventes às tecnologias educativas digitais. Dissertação. (Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública) – Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, Brasil, 2023. 147p.

ROSA, Daniela Dornelles et al. Atividade Física e Câncer: recomendações para prevenção e controle. *Atividade Física e Câncer: Recomendações para Prevenção e Controle*, 2022.

RUNOWICZ, Carolyn D. et al. American cancer society/American society of clinical oncology breast cancer survivorship care guideline. *CA: a cancer journal for clinicians*, v. 66, n. 1, p. 43–73, 2016. <https://doi.org/10.3322/caac.21319>

TOLOL, Diego Araújo, et al. Espiritualidade em oncologia – consenso da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica. *Braz J Oncol*. 2022;18:e-20220352



(Clique aqui para voltar à página inicial)