

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PACIENTES COM DIAGNÓSTICO DE CÂNCER DE MAMA E SEUS EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA

IV Congresso Nacional Online de Clínica Médica, 4ª edição, de 06/11/2023 a 08/11/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-069-4

DOI: 10.54265/WJLK4618

TORRES; Carla Letícia de Medeiros¹, GANEM; Giovanna D'Elia², SILVA; Mariana Florêncio da³, OLIVEIRA; Júlia Bomfim de⁴, VIDIGAL; Elisa Henriques⁵, LEMOS; Priscyla Albuquerque⁶

RESUMO

Introdução: Foi mostrado que as mulheres diagnosticadas com câncer de mama apresentam, além dos sintomas da doença e dos efeitos do tratamento, maiores chances de serem acometidas por doenças mentais como a depressão. Isso se deve a fatores como a preocupação com seu prognóstico e imagem corporal, de modo que sua qualidade de vida é diminuída. No entanto, os artigos analisados apontam que a adoção de um estilo de vida saudável, principalmente com a realização de exercícios físicos, possui benefícios não somente na prevenção do câncer de mama, como também no seu controle e desenvolvimento, tendo impacto positivo na sobrevida e minimizando a morbidade, além de estar associada a diminuição de chances de ter depressão e melhorar a autoestima e a qualidade de vida em geral. **Objetivo:** Realizar uma revisão da atual literatura relacionada a prática de exercícios físicos em pacientes com câncer de mama e seus impactos na qualidade de vida. **Métodos:** Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa através da seleção de artigos nas bases de dados PubMed, Wiley Online Library e nos Arquivos Brasileiros de Cardiologia, sendo considerados artigos dos últimos 5 anos, nos idiomas português e inglês. Para tal, foram utilizados os descritores Neoplasia de Mama, Exercício Físico e Saúde Mental associados ao operador booleano "AND". **Resultados/discussão:** Os dados analisados demonstram que um aumento de uma hora em atividades físicas leves, moderadas ou vigorosas, estão associadas a uma diminuição de cerca de 24% nos casos de depressão. Além da melhora no aspecto da qualidade de vida, relacionada ao aumento da autoestima, foi identificado também que os exercícios físicos auxiliam na prevenção e no controle da doença, tendo ação na cinética de formação, no crescimento e na recorrência do tumor, pois há alterações na vascularização e fluxo sanguíneo do local, bem como na regulação do sistema imunológico mediado pelos exercícios físicos. No entanto, vale ressaltar que a prática em questão pode ser considerada limitada, uma vez que as pacientes podem relatar intensa fadiga, ausência de motivação, perda da autoconfiança, dificuldade de acompanhamento adequado para a prática correta da atividade e falta de suporte familiar. **Conclusão:** A realização de exercícios físicos é benéfica para pacientes com câncer de mama durante e após o período de tratamento, sendo, ainda, importante na prevenção da doença. As vantagens da realização desses incluem a melhoria da qualidade de vida do paciente e diminuição de sintomas como distúrbios do sono e fadiga e dos riscos de ter depressão, além de poder atrasar a progressão do tumor. As causas para tanto estão associadas, por exemplo, a melhora na funcionalidade física, regulação do sistema imunológico e autoestima, que são essenciais no processo de melhoria do indivíduo acometido. Apesar das limitações enfrentadas pelos pacientes durante o tratamento, como a falta de motivação e cansaço físico, os estudos concluíram ser de grande vantagem e importância a prática das atividades físicas nesse contexto.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico, Neoplasias da Mama, Qualidade de Vida, Depressão, Saúde mental

¹ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, carlaleticia.torres@gmail.com

² Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Giovannadelia@hotmail.com

³ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, mfs.mari123@gmail.com

⁴ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, julia.oliveira@academico.uncisal.edu.br

⁵ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, elisa.vidigal@academico.uncisal.edu.br

⁶ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Prilemos55@hotmail.com

¹ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, carlaleticia.torres@gmail.com
² Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Giovannaadelia@hotmail.com
³ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, mfs.mari123@gmail.com
⁴ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, julia.oliveira@academico.uncisal.edu.br
⁵ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, elisa.vidigal@academico.uncisal.edu.br
⁶ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Prilemos55@hotmail.com