

# A EXPERIÊNCIA DO GRUPO EDUCAÇÃO POSTURAL E BEM-ESTAR NA REDE FEMININA DE COMBATE AO CÂNCER DE BLUMENAU (SC): PARA CUIDAR MELHOR DE SI, DO OUTRO E DA NATUREZA

CECCATO, M. W.<sup>1,2\*</sup> & AITA, C. B.<sup>2,3</sup>

1. Departamento de Fisioterapia, Universidade Regional de Blumenau (FURB), Blumenau, Santa Catarina, Brasil.
2. Laboratório de Conservação e Gestão Costeira, Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Itajaí, Santa Catarina, Brasil.
3. Rede Feminina de Combate ao Câncer, Blumenau, Santa Catarina, Brasil.

\*Corresponding author: mariapilar.serbent@udesc.br

## ABSTRACT

Ceccato, M. W. & Aita, C. B. (2021). The experience of the Postural Education and Welfare Group in the Women's Network to Combat Cancer in Blumenau (SC): to take better care of oneself, others and nature. *Braz. J. Aquat. Sci. Technol.* 25(1). eISSN 1983-9057. DOI: 14741/bjast.v25n1. The Postural Education and Well-being Group is an Extension Project of the Regional University of Blumenau. Its purpose is to contribute to the promotion of the health and well-being of women in the Blumenau / SC Women's Cancer Network. It is a health education with a practice of groups and workshops. This project has as main area the axis Health and sub-areas: Women's Health and Worker's Health. In relation to the Sustainable Development Goals, the relationship with ODS 3 Good Health and Well-being and, indirectly, with others, to be seen as a health promotion and quality of life is related to the various dimensions of sustainable development. Participating women are more likely to relate to activities of daily living, body awareness, and lack of care for the environment.

**Key Words:** Health. Well-Being. Breast Cancer. Physiotherapy. Well-Living.

## INTRODUÇÃO

Saúde é um conceito integral, nem somente físico, nem somente mental, nem somente afetivo e nem somente social. O conceito de saúde perpassa as fronteiras dos domínios pessoais e invade os domínios do coletivo, do econômico, do político, do espacial, do cultural e da sociedade (WHO, 2013).

Para uma análise mais específica sobre saúde, ela está compreendida a um processo instável, sujeito a mudanças rápidas e fortemente influenciado por ações do sujeito e do ambiente. Não apenas um estado físico puro e objetivo, que apresenta funções orgânicas intactas, mas uma dimensão subjetiva, individual, psíquica, mental e social (Almeida, Gutierrez & Marques, 2012).

A relação entre saúde e qualidade de vida depende do meio ambiente e da cultura da sociedade em que está inserido o sujeito, além de ações pessoais (esfera subjetiva) e programas públicos ligados à melhoria da condição de vida da população (esfera objetiva). O estado de saúde é um indicador das possibilidades de ação do sujeito em seu grupo, se apresentando como um facilitador para a percepção de um bem-estar positivo ou negativo. É influenciada pelo meio ambiente, pelo estilo de vida, pela biologia humana e pela organização do sistema de atenção à saúde em que o sujeito está inserido (Almeida,

Gutierrez & Marques, 2012).

Conforme dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) de 2019 (INCA, 2019), ocorreu um aumento significativo no número de óbitos por câncer no Brasil, sendo bastante influenciado pelos hábitos de vida cotidianos atuais, trazendo cada vez mais à evidência a necessidade da prevenção e promoção de saúde (Camargo; Marx, 2000, Lotti et al, 2008 Segal, 1985).

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de mama é a neoplasia de maior incidência na população feminina, sendo no Brasil a principal causa de morte por doenças malignas entre as mulheres, respondendo por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. Também acomete homens, mas é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença (INCA, 2019).

O Ministério da Saúde do Brasil incentiva o diagnóstico precoce, e neste inclui-se com toques na mama, consultas periódicas ao ginecologista e mamografia, especialmente em mulheres entre 50 a 69 anos e/ou com algum tipo de suspeita. Essa também é a rotina adotada na maior parte dos países que implantaram o rastreamento do câncer de mama e tiveram impacto na redução da mortalidade por essa doença, conforme dados atualizados do Instituto Nacional do Câncer para o ano de 2019. Devido a essa importância na conscientização de prevenção e diagnóstico precoce foi criado a Rede Feminina

de Combate ao Câncer, na mesma encontram-se profissionais para realização de diagnóstico e tratamento, desde exames como mamografia à atendimentos psicológicos e fisioterapêuticos.

Os avanços nos últimos anos em relação ao diagnóstico e ao tratamento do câncer de mama produziram um significativo aumento da taxa de sobrevivência das mulheres, que buscam cada vez mais melhorar a sua qualidade de vida no âmbito pessoal, comunitário e no mundo do trabalho (INCA, 2019).

Assim, a fisioterapia acredita na valorização da saúde, através da reabilitação e da educação para promover saúde e qualidade de vida (Ceccato; Sampaio, 2016). Seus conhecimentos generalistas, interdisciplinares, cinesiológicos e posturais possibilitam atuar através do movimento humano, de rodas de conversa interdisciplinares e de acordo com as Práticas Integrativas e Complementares previstas pelo Ministério da Saúde do Brasil (Deliberato, 2002).

E, a Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau busca parcerias para ações inovadoras na temática proposta, assim, estabelece-se este projeto de extensão, cujo objetivo é contribuir com estratégias de educação em saúde postural e saúde ambiental para melhorar a qualidade de vida de mulheres mastectomizadas da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau (SC).

## RELATO DA EXPERIÊNCIA

O Grupo Educação Postural e Bem-Estar Furb é uma atividade do Projeto de Extensão Educação Postural e Bem-Viver da Universidade Regional de Blumenau, registrado no SIPEX/FURB 156/2019. Sua duração é contínua, com início em fevereiro de 2019. Ele é derivado de dois Projetos de Extensão da FURB: o SIPEX/FURB 944/2016 e o SIPEX/FURB 891/2017. Estes dois projetos anteriores também foram realizados na Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau com a metodologia similar ao Projeto de Educação Postural e Bem-Estar. O diferencial do projeto atual aprofunda os conhecimentos ambientais e atuais. Ele também contempla o amadurecimento de várias práticas de ensino e pesquisa realizadas no Curso de Fisioterapia da Furb entre os anos de 2013 à 2018 relacionadas a prevenção e promoção de saúde e qualidade de vida, que foram orientadas e vivenciadas pela professora orientadora e seus acadêmicos e da aproximação com o estudo das Práticas Integrativas e Complementares (Ceccato; Sampaio, 2016).

Sendo o objetivo principal contribuir com a prevenção e promoção da saúde e do bem-estar das mulheres da Rede Feminina de Combate ao

Câncer de Blumenau/SC e, com o aumento da taxa de sobrevivência das mulheres com diagnóstico de câncer de mama, a busca pela melhora da qualidade de vida no âmbito pessoal, comunitário e no mundo do trabalho se tornou primordial e cuidar do meio ambiente. Concomitantemente, percebe-se uma busca constante na sociedade pela educação de hábitos e comportamentos alimentares, de sono, de trabalho, de lazer, de exercícios físicos que sejam compatíveis com a sustentabilidade (Bellen, 2005; Ceccato, Sampaio, Alcântara; 2016; Freire, 1987). Os objetivos específicos são: conscientizar as mulheres da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau sobre a importância do movimento humano através dos exercícios (Figura 1); discutir sobre hábitos e atitudes do

Figura 1 – Prática de exercícios físicos do Grupo Educação Postural e Bem-Estar na Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau (SC).



autocuidado que promovam saúde e bem viver; contribuir para a postura corporal, a autoimagem e o autoconceito das mulheres da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau; discutir a visão holística dos conceitos de saúde e bem viver; cuidar do meio ambiente.

Desta forma, a metodologia do projeto é de educação em saúde com a prática de grupos e oficinas (Ceccato; Sampaio, Alcântara, 2016). Serão utilizados exercícios psicomotores, de educação postural, de yoga, práticas integrativas e complementares (PICs), rodas de conversa e vivências culturais e ambientais locais em Blumenau. O grupo deste projeto acontece duas vezes na semana a tarde (quartas-feiras e quintas-feiras). As atividades do projeto são realizadas na sede da Rede Feminina em Blumenau e as vivências ambientais e culturais estão planejadas para serem realizadas em parques e lugares turísticos e históricos da cidade, a fim de relacionar o meio ambiente e a cultura material e imaterial como promotores de saúde e qualidade de vida.

O projeto possui 02 bolsistas do Curso de Fisioterapia da Furb. A gestão do Grupo Educação Postural e Bem-Estar Furb é uma gestão participativa (Sachs, 1986 a,b).

A Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau busca parcerias para ações inovadoras na temática proposta, assim, estabelece a parceria com este projeto de extensão. Ela é uma instituição não governamental, sem fins lucrativos, cujo objetivo é prevenir o câncer de colo de útero, realizar diagnóstico precoce do câncer de mama e apoiar pacientes mastectomizadas. A história da Rede Feminina de Blumenau teve início em 24 de setembro de 1973 e desde então vem contando, ao longo dos anos, com o trabalho dedicado de inúmeras voluntárias. A Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau correspondeu, em 2015, a 25% das coletas de exames preventivos de colo de útero no município de Blumenau.

Este projeto de extensão possui como área temática principal o eixo Saúde e sub-áreas: Saúde da Mulher, Saúde das Mulheres e Saúde do Trabalhador. Em relação aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (Sampaio et al, 2014), o projeto relaciona-se diretamente com o ODS 3 Boa Saúde e Bem Estar e, indiretamente com vários outros, haja visto que a promoção de saúde e qualidade de vida está relacionada com as várias dimensões do desenvolvimento sustentável (Sachs, 1986 a,b; Sampaio et al, 2014; Sampaio, Dallabrida, 2009). Sendo, o desenvolvimento sustentável um dos eixos transversais da Universidade Regional de Blumenau.

O projeto viabiliza os relacionamentos entre ensino, pesquisa e extensão, pois no Plano Político Pedagógico do Curso de Fisioterapia da Furb estão contempladas disciplinas de Fisioterapia Preventiva I e II, Fisioterapia no Envelhecimento, Ginecologia e Obstetrícia, Fisioterapia na Saúde Mental cujos estratos temáticos estão relacionados com a prevenção, a promoção de saúde e qualidade de vida. A matriz curricular também contempla as disciplinas: Saúde Comunitária, Desafios Sociais e Contemporâneos, e Dilemas Éticos e Cidadania que fortalecem a proposta do projeto. Os acadêmicos de todas as fases do curso de fisioterapia podem participar e as suas ações serão adequadas à fase em que o acadêmico se encontra. Trabalhos de Conclusão de Curso também são atendidos pelo projeto. As ações e pesquisas do projeto serão divulgados por meio da apresentação de trabalhos em eventos científicos, publicação em periódicos científicos das áreas da saúde, do meio ambiente e do desenvolvimento sustentável. As mídias sociais são utilizadas de maneira informativa, compartilhando algumas práticas realizadas e informações sobre

prevenção e modos de vida alternativos para uma vida mais saudável.

As rotinas da prática do Grupo Educação Postural e Bem-Estar são flexíveis e avaliam diariamente através de observação participante, como as mulheres estão se sentindo, para depois executarem as sequencias de exercícios propostos. Assim, a primeira etapa é este diálogo informal, a avaliação breve do estado mental das mulheres depois inicia-se a prática dos exercícios terapêuticos (Figura 2).

Figura 2 – Sequencias de exercícios físicos realizados durante as atividades do Grupo Educação Postural e Bem-Estar na Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau (SC).



A sensibilização das participantes sempre é realizada todos os dias do projeto e através do grupo de mídia social, neste caso o aplicativo do grupo. Optou-se pela escolha de um horário de prática em uma atividade comumente realizada na Rede Feminina. Ou seja, a primeira apresentação do projeto foi realizada na Sala de Procedimentos de Drenagem Linfática Pneumática para Membros Superiores, onde as mulheres da Rede vestem uma luva pneumática que massageia durante 20 a 30 minutos seu membro superior com o objetivo de prevenir ou diminuir o linfedema. Durante este tempo a coordenadora do projeto e as acadêmicas conversavam com as mulheres sobre o objetivo do projeto, os benefícios dos exercícios terapêuticos em grupo para elas e realizavam o levantamento das demandas físico-funcionais para a vida diária das mulheres através da fala das mesmas. Esta prática de Drenagem Linfática Pneumática acontece de segundas às quintas-feiras das 8 h às 10 h e das 13 h às 15 h na sede da Rede

Feminina. Os horários escolhidos para a prática do grupo foram compatíveis com a maior aderência das participantes durante o período de sensibilização. Atualmente, já há solicitações para que sejam ampliados os horários do grupo saúde e bem-estar devido a boa aceitação das participantes e a propagação dos resultados na Rede Feminina.

A maioria das mulheres relatava dificuldades de mobilidade e diminuição de força no membro ou membros superiores do lado da mastectomia, edema e linfedema de membro superior, dores articulares e musculares provenientes dos tratamentos de quimioterapia e radioterapia e fadiga oncológica generalizada. A partir desta avaliação inicial, foram planejados os exercícios terapêuticos em grupo, adequando o protocolo pré-estabelecido com as demandas das participantes.

Os exercícios terapêuticos propostos são de prevenção e promoção de saúde, e não de tratamento específico, assim, podem ser realizados em grupo. Porém, há uma atenção especializada e direcionada para cada participante adequar-se cinesiológica, biomecanicamente e emocionalmente a cada movimento. Essa atenção otimiza a inclusão de todas as mulheres nas atividades do grupo.

No início da prática dos exercícios assume-se o centramento inicial na postura de lótus do yoga e faz-se os exercícios respiratórios para acalmar a mente e o corpo (Nunes, 2015). Após seguem-se as mobilizações de coluna cervical e membros superiores. Depois alguns exercícios cinesioterapêuticos de educação postural eram realizados. Há ênfase em alongamento da cadeia muscular posterior e postura da prancha para fortalecimento da musculatura central profunda da linha de gravidade corporal. Após posturas do Yoga e de contração perineal. Esta sequência, é realizada sentada no tapete ou cadeira, em decúbitos dorsal, ventral e lateral, posturas de transição, e em pé.

O alinhamento dos Chákras é sugerido em todas as posturas, assim, os exercícios são direcionados para os 5 Kochas ou 5 corpos. Pois, para o Yoga, saúde é o equilíbrio entre os 5 kochas ou 5 corpos e sua conexão com a natureza, que são: o corpo físico, o corpo sutil ou energético, o corpo causal, o corpo mental e o corpo espiritual (Nunes, 2015). Assim, a saúde e o bem-estar manifestam-se na melhor consciência corporal, mental, afetiva e social que se amplia para o coletivo e suas relações interdisciplinares e intersetoriais promovendo o bem-viver (Ceccato, Sampaio, 2016).

A roda de conversa (Max-Neef, 2012) é um momento fundamental para todas as participantes, pois, acontece uma autoavaliação natural e consciente de como está sendo a evolução de cada participante e o que mudou no dia-a-dia. Todas as mulheres

relatam estarem com melhor consciência corporal, mais equilíbrio, coordenação, menos dores musculares e mais dispostas para as tarefas domésticas e de seus trabalhos profissionais e uma melhor autoestima. Também são discutidos na roda de conversa assuntos de planejamento e sobre outros hábitos e atitudes que promovem o bem-estar de cada uma e do grupo, como por exemplo: cuidados em ingerir alimentos sem agrotóxicos.

O mundo do trabalho é repensado por todas as participantes, principalmente porque percebem que se o mesmo as fez sofrer ou a ter hábitos e atitudes não saudáveis em relação ao uso do tempo e uso do corpo, o mesmo deve ser evitado ou modificado. Percebe-se que o grupo saúde e bem-estar em todas as suas fases de ação, contribui positivamente para avanços no autoconhecimento das participantes. Esta evolução positiva em relação ao conhecimento do “Ser” essencial contribui para a responsabilização das mesmas nas suas próprias escolhas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto percebe que seu objetivo contribui com as mulheres da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau sobre a percepção de que os conceitos de saúde e bem-estar são muito amplos e possuem várias dimensões e que sempre se inter-relacionam. Também há mais percepção sobre a importância do movimento terapêutico em grupo para a prevenção e a promoção de saúde quando acometidas pelo câncer de mama e útero. Os relatos de melhor funcionalidade para a participação no trabalho e lazer são significativos e motivadores para a continuidade da prática dos exercícios e ações do projeto. O entendimento e a percepção de que o exercício físico é fundamental e pode ser também prazeroso no pós-diagnóstico de câncer torna-se evidente para o grupo de participantes. E, também é compreendido como decisivo para a promoção da saúde e qualidade de vida.

Os conhecimentos generalistas da Fisioterapia permitem ações de educação em saúde com visão ampliada na prevenção e promoção de qualidade de vida, porém, as demandas socioambientais das participantes da Rede Feminina, sugerem a continuidade deste projeto com a presença da interdisciplinaridade na próxima submissão editorial.

O autoconhecimento é um avanço para a solução de problemas socioambientais, pois, nesse processo as pessoas participam e responsabilizam-se pelas suas vidas, contribuindo mais efetivamente para o coletivo. Assim, a gestão participativa escolhida pelo projeto é diferencial estratégico no planejamento e desenvolvimento das suas práticas.

O Câncer é uma doença crônica diretamente

relacionada com o meio ambiente, pois, tanto o uso de agrotóxicos, os maus hábitos alimentares, de sono, de trabalho, de lazer, de uso do corpo, mentais e espirituais são identificados na etiologia de diversos cânceres. Assim, é nas ciências ambientais que há a possibilidade da interdisciplinaridade e multiculturalidade para a prevenção e promoção de saúde e bem-estar, que conseqüentemente gerarão mais qualidade de vida e bem viver para as pessoas diagnosticadas com câncer.

Este projeto de extensão está sincrônico com este olhar e direciona seus esforços e ações através da educação comunitária em saúde para que as mulheres da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Blumenau possam ser sensibilizadas para a melhor consciência de que a saúde e o meio ambiente estão relacionados e que modos de vida precisam ser adequados ou modificados para que haja a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

- Almeida, M.A.B; Gutierrez, G.L. & Marques, R. 2012. Qualidade de vida: definições, conceitos, e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: EACH/USP.
- Bellen, H. M. V. 2005. Indicadores de sustentabilidade. Rio de Janeiro: Editora FGV.
- Camargo, M.C. & Marx, A.G. 2000. Reabilitação física no câncer de mama. São Paulo : Roca.
- Ceccato, M. W.; Sampaio, C. A. C. 2016. Grupo Fisioterapêutico como possibilidade de promoção de saúde, qualidade de vida e sustentabilidade. Revista Saúde & Sociedade, São Paulo, v. 25, supl 1, p. 863-863.
- Ceccato, M.W.; Sampaio, C.A.C. & Alcantara, L.C.S. 2016. Slow City: indicadores de saúde e desenvolvimento sustentável. Revista Saúde & Sociedade, 25: 764-765.
- Deliberato, P.C.P. 2002. Fisioterapia preventiva: fundamentos e aplicações. São Paulo: Manole.
- Freire, P. 1987. Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, 2019. A situação do câncer de mama no Brasil: síntese de dados dos sistemas de informação. / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro: INCA.
- Lotti, R.C.B.; Barra, A.D.A.; Dias, R.C. & Makluf, A. S. D. 2008. Impacto do tratamento de câncer de mama na qualidade de vida. Rev Bras Cancerol, 54(4): 367-371.
- Max-Neef, M.A. 2012. Desenvolvimento á escala humana: concepção, aplicação, reflexos posteriores. Blumenau: Edifurb.
- Nunes, Tales. 2015. Chakras: força, conhecimento e transformação. 1ªed. Florianópolis: Ganapati.
- Sachs, I. 1986a. Ecodesenvolvimento :crescer sem destruir. São Paulo: Vértice.
- Sachs, I. 1986b. Espaços, tempos e estratégias do desenvolvimento. São Paulo: Vértice.
- Sampaio, C.A. C. et al. 2014. Slow city: como proposta de desenvolvimento territorial sustentável. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL CULTURAS E DESENVOLVIMENTO, 2. Chapecó. Anais... Chapecó: Argos.
- Sampaio, C. A. C.; Dallabrida, I. S. 2009. Ecosocioeconomia das organizações: gestão que privilegia uma outra economia. Revista da FAE, Curitiba, v.12, n.2, p.17-33, jul./dez.
- Segal, S.M. 1995. Mastectomia: [mantendo sua qualidade de vida após o câncer de mama]. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.
- World Health Organization. 2013. Mental health action plan 2013-2020. WHO Document Production Services, Geneva, Switzerland. WHO.

Submetido: 07/19  
Revisado: 07/19  
Aceito: 02/20  
Publicado: 29 de Agosto/22