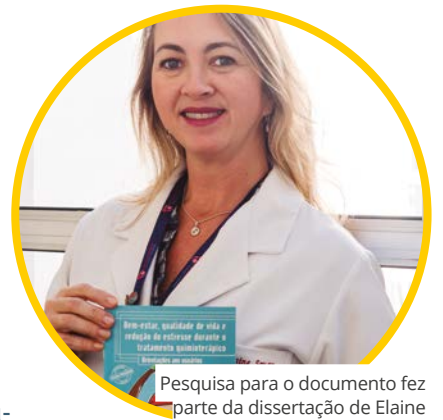


Cartilha tem como tema bem-estar durante o tratamento do câncer de mama



Pesquisa para o documento fez parte da dissertação de Elaine Cristina de Souza

Além dos efeitos físicos sobre o organismo, a quimioterapia gera uma grande ansiedade nas mulheres com câncer de mama. Pensando na qualidade de vida das pacientes nesse período, o INCA lança a cartilha educativa *Bem-estar, qualidade de vida e redução do estresse durante o tratamento quimioterápico*, que esclarece dúvidas sobre a medicação e dá dicas de atividades físicas, alimentação, autoestima, sexualidade, espiritualidade e apoio social.

A pesquisa para o desenvolvimento da obra fez parte da dissertação de mestrado da enfermeira do HC III Elaine Cristina de Souza, na Universidade Federal Fluminense (UFF). O estudo teve participação de 15 pacientes com tumor de mama em tratamento quimioterápico, que responderam questionários sobre suas necessidades e o que ajudava a controlar o estresse.

“As principais questões emocionais das pacientes estão relacionadas a pensamentos negativos durante o

tratamento: insegurança em relação ao futuro, desespero, baixa autoestima e alteração de autoimagem, solidão, carência afetiva, depressão, ansiedade e negação da doença”, explica Elaine.

As práticas de bem-estar mais citadas foram atividades físicas, como caminhada, dança e corrida, refeições mais saudáveis e utilização de fitoterápicos. Além disso, as pacientes relataram que hábitos como leitura, viagens, passeios, artesanato e trabalhos com fins sociais também ajudam a controlar a ansiedade.

+ MAIS NA INTERNET: Acesse <https://www.inca.gov.br/publicacoes/cartilhas/bem-estar-qualidade-de-vida-e-reducao-do-estresse-durante-o-tratamento>

HUMANIZAÇÃO

Projeto Nosso Cuidado busca levar qualidade de vida a profissionais do HC IV

Concebido para melhorar a qualidade de vida dos profissionais do HC IV, o projeto Nosso Cuidado foi lançado no dia 25 de julho, em evento no auditório do pilotis do hospital. Criada pela Direção e pelas chefias da unidade de cuidados paliativos, em conjunto com a Divisão de Saúde do Trabalhador, a iniciativa visa reduzir o número de profissionais que se afastam do trabalho por problemas de saúde.

Houve a apresentação de um coral e uma oficina de dança do ventre com a professora Aziza - uma prévia das atividades semanais ou mensais oferecidas à força de trabalho desde 19 de agosto. Também existem grupos de alongamento e relaxamento, alimentação saudável,

auriculoterapia, meditação, reiki e ioga, todos comandados por voluntários.

O Nosso Cuidado foi elaborado a partir de uma pesquisa com questionários distribuídos a mais de 200 profissionais. A maioria descreveu a necessidade e a vontade de participar de atividades para melhoria do bem-estar.

“Eles manifestaram o desejo de receber algum suporte ou programa de atenção à sua saúde. As atividades que estamos propondo foram as mais demandadas”, conta a psicóloga do HC IV Cláudia Pereira, que está à frente do projeto e recebe inscrições pelo e-mail claudia.pereira@inca.gov.br.



Oficina de dança do ventre, com a professora Aziza, faz parte das atividades oferecidas