



VENCENDO O CÂNCER DE MAMA COM PILATES

Histórias de superação e indicações
de como se trabalhar com pacientes
com esta condição.

Introdução

Algumas coisas na vida nos tiram o chão, nos fazem repensar o passado e acreditar que o futuro pode ser incerto, cheio de obstáculos, ou mesmo ausente. Com a doença é assim. Ainda mais se ela tiver um nome feio e temido, como é o caso do câncer. Em pleno século 21, em meio a tantos avanços científicos, tecnológicos e descobertas médicas, receber o diagnóstico de câncer ainda pode ser assustador. Para muitos, é como escutar a notícia da própria morte. Para outros, é a oportunidade de dar a volta por cima, traçar um recomeço e mostrar ao mundo que obstáculos existem para serem vencidos com força, fé e persistência.

O tratamento, na maioria das vezes, é agressivo, doloroso e causa inúmeras alterações na vida da pessoa. O ideal é buscar ferramentas que ajudem a amenizar os desconfortos causados. É nessa hora que o Pilates pode entrar em cena, ajudando a aliviar as dores, a melhorar a fadiga, a mobilidade, a socialização e até a auto-estima. Principalmente nos casos de câncer de mama, onde a mulher pode ter que realizar uma mastectomia, ou seja: a retirada completa das mamas.

Neste mês, em todo o mundo, acontece a campanha Outubro Rosa. Vários monumentos famosos se iluminam com a cor para lembrar a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama. Lançada pelo Ministério da Saúde, em parceria com o Instituto Nacional

de Câncer (INCA), a campanha ajuda a salvar muitas vidas. Afinal, quando descoberto logo no começo, as chances de cura ultrapassam os 90%. Além disso, o tratamento torna-se bem menos invasivo.

A MetaLife aderiu ao Outubro Rosa com uma campanha chamada **#SeMexe!** A empresa desenvolveu uma série de materiais bem bacanas para ajudar na conscientização. Conheça todos os detalhes [aqui](#).

Além de todos esses materiais, desenvolvemos esse e-book. O objetivo é mostrar os benefícios do Pilates para pessoas com câncer de mama, trazendo histórias de superação e dicas de como se trabalhar com pacientes que apresentam condições semelhantes às apresentadas.

Informe-se, prepare-se para atender pacientes com câncer de mama de forma adequada, embarque conosco nessa causa, compartilhe nossos materiais e emocione-se com lindas histórias de fé, esperança e amor!

O que é câncer de mama?

O Instituto nacional do Câncer (INCA) define o câncer de mama como uma doença causada pela multiplicação de células anormais da mama, que formam um tumor.

O câncer de mama não tem somente uma cau-

sa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos). Homens também podem ter câncer de mama, mas somente 1% do total dos casos é diagnosticado em homens.

FATORES AMBIENTAIS E COMPORTAMENTAIS:

Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
Sedentarismo (não fazer exercícios);
Consumo de bebida alcoólica;
Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

FATORES DA HISTÓRIA REPRODUTIVA E HORMONAL:

Primeira menstruação antes de 12 anos;
Não ter tido filhos;
Primeira gravidez após os 30 anos;
Não ter amamentado;
Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;
Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona).
Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

FATORES GENÉTICOS E HEREDITÁRIOS*

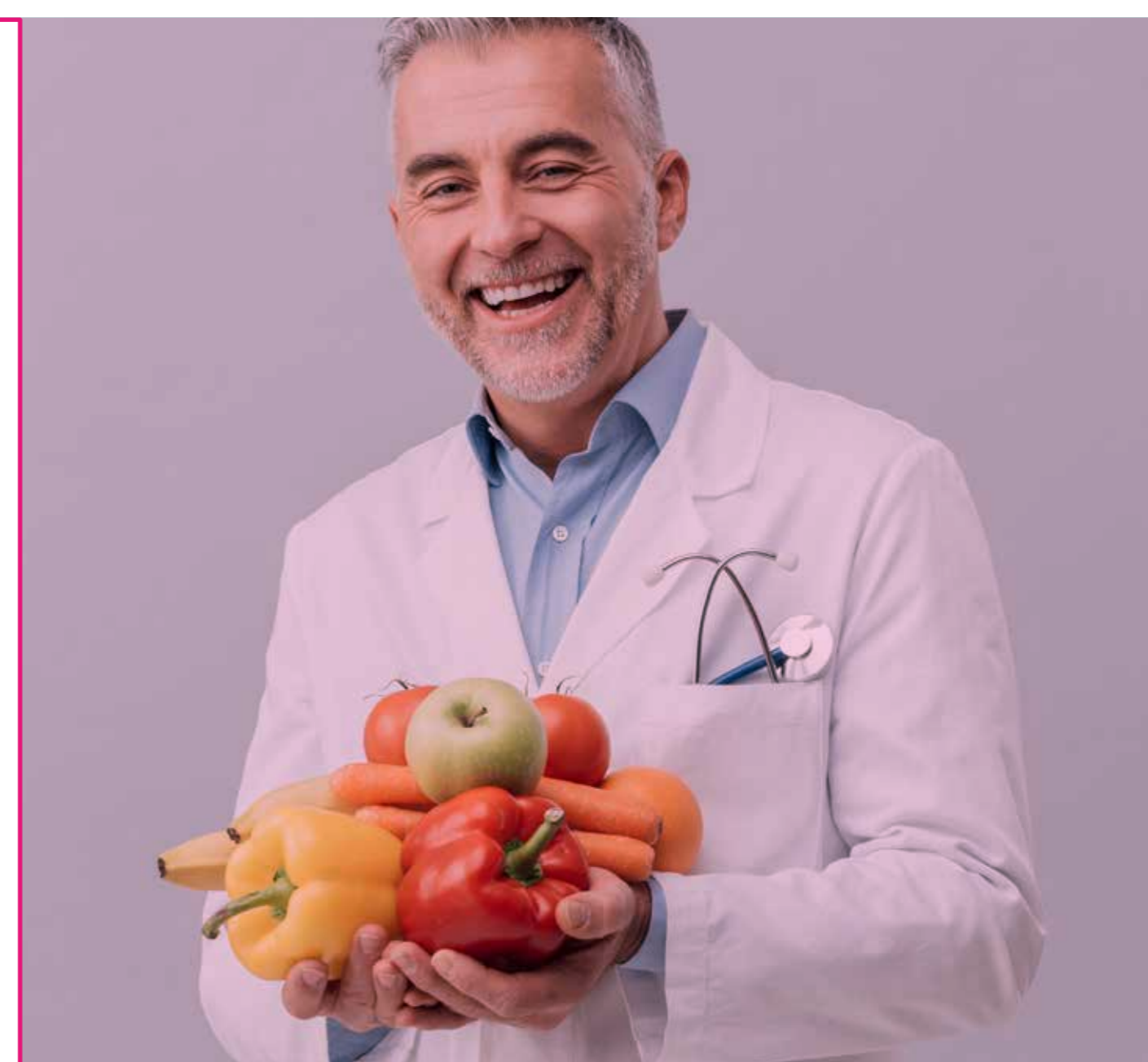
História familiar de câncer de ovário;
Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
História familiar de câncer de mama em homens;
Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

**A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/ hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama.*

CERCA DE 30% DOS CASOS DE CÂNCER DE MAMA PODEM SER EVITADOS COM A ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS COMO:

- Praticar atividade física regularmente;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar.
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

Fonte/Texto: Instituto Nacional do Câncer (INCA)



Fatores de risco e prevenção

O câncer de mama é o tipo que mais causa morte em mulheres em todo o mundo. Calcula-se que a doença cresça cada vez mais, devido ao envelhecimento da população e a fatores de risco relacionados ao comportamento e ao estilo de vida.

Pesquisas do INCA apontam que para o Brasil estimam-se 59.700 casos novos de câncer de mama para cada ano do biênio 2018-2019, com um risco de 56,33 casos a cada 100 mil mulheres. Segundo o médico mastologista e oncologista do Hospital Erasto Gaertner, Sérgio Hatschbach, principal centro de diagnóstico e tratamento da doença no Paraná, é preciso estar atenta para não ser surpreendida pelos primeiros sintomas do câncer. Não apenas no Outubro Rosa, mas no ano todo.

Para se proteger, ele recomenda que as mulheres façam a primeira mamografia aos 40 anos, ou aos 35, se existirem fatores de ris-

co. Além disto, é necessário fazer o autoexame mensal, consultar um ginecologista anualmente e cuidar da saúde, evitando o fumo, o excesso de peso e o sedentarismo. “E, se a mulher perceber algum sintoma nas mamas, como um nódulo, dor, pele avermelhada, presença de secreção ou inversão nos mamilos, a orientação é procurar imediatamente seu ginecologista”.

O médico oncologista da Oncomed BH, Dr. Leandro Ramos, traz mais esclarecimentos sobre o câncer de mama:

COMO SURGE O CÂNCER DE MAMA?

“Todo câncer se caracteriza por um crescimento rápido e desordenado de células, que após sofrerem uma transformação maligna, adquirem a capacidade de se multiplicar indefinidamente e de invadir tecidos vizinhos”. O câncer de mama não tem uma causa úni-

ca, como já disse o Dr. Sérgio. Seu desenvolvimento deve ser compreendido em função de uma série de fatores de risco, que podem ser externos ou internos ao organismo, e que interagem de várias formas, aumentando a probabilidade de transformações malignas nas células normais.

🎗️ **QUAIS SÃO AS CHANCES DE CURA?**

Segundo o Dr. Leandro, as chances de cura dependem do estágio em que a doença foi diagnosticada, do tipo de tumor e também da idade e condições de saúde da paciente. Por exemplo, entre pacientes com bom estado de saúde, após diagnóstico de câncer de mama estágio I (ou seja, inicial), submetidas ao tratamento recomendado, cerca de 95% estarão vivas e livres da doença após cinco anos.

🎗️ **QUAIS AS FORMAS DE PREVENÇÃO?**

“Como vimos anteriormente, muitos dos fatores de risco para câncer de mama não são modificáveis. Não temos como parar de envelhecer, mudar a história familiar ou interferir na idade da primeira menstruação de uma mulher. Entretanto, evitar a obesidade, através de dieta equilibrada e prática regular de exercícios físicos, e não ingerir bebidas alcoólicas, são recomendações importantes na prevenção primária desta doença. Por outro lado, a prevenção secundária, que significa garantir o diagnóstico precoce da doença, aumentando assim as taxas de cura, tem enorme valor no controle do câncer de mama”, explica o Dr. Leandro.



Pilates para pacientes com câncer

Diariamente ouvimos falar de pessoas que foram diagnosticadas com câncer, uma doença complexa que pode causar alterações físicas, sociais e emocionais, e que atinge muitas pessoas em diferentes níveis da vida. Contudo, nos perguntamos se há alternativas para amenizar os desconfortos causados pelo tratamento agressivo. A Fisioterapeuta Luciele Greibim Tonial é quem fala sobre o assunto:

Dentro das especialidades da Fisioterapia, contamos com a oncologia, que tem como objetivo preservar, melhorar e restaurar a integridade funcional de órgãos e sistemas do paciente, assim como prevenir ou minimizar complicações causadas pelo tratamento clínico (quimioterapia, radioterapia, cirurgia).

Como o tratamento contra o câncer pode provocar a sensação de fadiga e perda da força

muscular, chamada de astenia, a Fisioterapia oncológica vem amenizando e tentando controlar esses efeitos colaterais incômodos aos pacientes. Uma das atividades recomendadas é o Pilates, considerada de baixo impacto e com grande capacidade de adaptação para as necessidades e habilidades de cada paciente.

Dentre os inúmeros benefícios da atividade, está o aumento da flexibilidade, mobilidade, capacidade circulatória, força muscular, redução da fadiga, melhora da autoestima, relaxamento, bem-estar, melhora do humor, aumento da resistência física e mental, melhora da respiração, da concentração, redução das tensões e de dores crônicas.

O Pilates já tem sido aplicado com bons resultados nos processos de reabilitação funcional, resultando em benefícios para o bem-estar físico e mental.





Para as pessoas que passaram pelo Câncer de Mama, o Pilates desprenhe de uma atenção especial, principalmente após a cirurgia de mastectomia, ajudando na prevenção da contração cicatricial e muscular, promovendo melhora da amplitude de movimento, diminuindo o edema do braço, assim como a independência funcional e melhora da qualidade de vida.

Pesquisas afirmam que a prática de Pilates em pacientes com câncer de mama tem sido encorajadora. Os resultados são sentidos logo nas primeiras sessões. Um estudo publicado em dezembro de 2010 pelo jornal europeu de medicina o “European Journal of Medicine de Reabilitação Física” dividiu dois grupos, de 26 pacientes cada, sendo que um dos grupos realizou exercícios em casa associados com Pilates, enquanto o outro realizou apenas exercícios em casa.

O grupo que realizou o Pilates demonstrou melhora na capacidade funcional e fadiga, o que

deu um salto maior para a recuperação pós-cirúrgica do câncer de mama.

A prática de Pilates ajuda a restabelecer os movimentos e a recuperar a força no braço e no ombro, auxiliando também na diminuição da dor e da rigidez nas costas e pescoço e na recuperação física do paciente.

Com a prática dos exercícios a pessoa passa a ter mais disposição em suas atividades diárias, pois com o aumento da flexibilidade, melhora da postura e fortalecimento dos músculos, a recuperação será mais rápida. Além de ter influência no físico, o Pilates também auxilia na recuperação emocional. O paciente vai aos poucos restaurando a confiança em si mesmo, aumentando assim sua autoestima.

Centralização, concentração, controle, precisão, respiração e fluxo, estes são os fundamentos do Pilates, com isso uma nova consciência corporal será adquirida.

Pilates como parte do tratamento

O National Cancer Institute explica que exercícios, em geral, têm se mostrado benéficos para doentes com câncer submetidos a tratamento e na recuperação. No entanto, muitas formas de exercício podem ser demasiado impactantes para aqueles que sofrem de fadiga e, como um efeito colateral, a fraqueza muscular. Pilates é uma opção viável para pacientes com câncer porque é de baixo impacto e recursos de exercícios que podem ser facilmente modificados para atender às necessidades do paciente e suas habilidades.

Pilates pode ser uma poderosa ajuda para pacientes com câncer em qualquer fase do tratamento. A especialista em Pilates, Mari Winsor, entrevistada para Gaiam.com, explica que os pacientes atualmente submetidos a quimioterapia podem sentir um impulso de energia a partir da prática do Pilates. Winsor também explica que o Pilates pode ajudar os pacientes a se sentir mais fortes, têm melhor circulação e, no mínimo, pode ajudar a aliviar o estresse do tratamento e recuperação.

O Stanford Cancer Center oferece uma aula de Pilates como parte de seu Programa de Assistência do Tratamento Contra o Câncer porque compreende que o Pilates pode ser altamente benéfico para o processo de cicatrização. Sua aula conta com modificações para os exercícios de Pilates projetados para pacientes com

câncer ou sobreviventes. Aulas semelhantes estão disponíveis em outros centros de tratamento contra o câncer, academias e estúdios especializados no país.

Pilates ainda oferece os benefícios de redução de estresse, bem como leve fortalecimento e treinamento de flexibilidade. Praticar Pilates na sequência de um prognóstico do mesotelioma, ou diagnóstico de câncer similar, pode ajudar a criar um aumento da qualidade de vida e promover a recuperação mais rápida.

Trecho extraído do artigo Pilates during Cancer Treatment, por Kate Flaherty, no site PilatesDigest.com



Câncer de mama e qualidade de vida

O Câncer de mama afeta a vida da mulher em muitos aspectos, influenciando diretamente na qualidade de vida. Isso porque, quase sempre há necessidade de cirurgia. Em muitos casos, ela pode ser bem agressiva, com retirada completa das mamas, dos linfonodos axilares e até dos músculos peitorais (parede torácica) sob a mama.

Além disso, tem o tratamento com quimioterapia, que faz perder cabelo, unhas, debilita e traz inúmeros outros efeitos colaterais nada confortáveis...enfim, tudo isso afeta - e muito - a autoestima e influi em áreas como feminilidade, estética, relacionamento amoroso, sexualidade, vida profissional, social. A pessoa passa a viver uma nova realidade e precisa aprender a conviver com o seu corpo modificado.

Mesmo que as mamas sejam reconstituídas, o processo interno permanece. As vezes, acontecem limitações de movimentos e complicações como:

- Linfedema (acúmulo de líquido linfático no tecido adiposo, que causa inchaço (edema), mais frequentemente nos braços e pernas);
- Fibrose (tecidos formados em decorrência de uma lesão estrutural. Em uma cirurgia, por exemplo, o organismo se mobiliza para recuperar o dano causado, preenchendo os espaços com fibrose);
- Aderência cicatricial (uma faixa de tecido

que une dois tecidos do corpo, como se fosse uma cicatriz. Uma aderência pode se parecer com um filme plástico ou bandagens muito fibrosas).

Sabendo isso, é certo que a mulher com Câncer de mama precisa de apoio e de ajuda profissional para melhorar a capacidade de realizar atividades diárias simples, ampliando assim a sua qualidade de vida.

Diversos estudos em relação à qualidade de vida têm sido realizados na área da oncologia. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

COMPROVAÇÃO DA EFICÁCIA DO PILATES

Diversos estudos e artigos científicos realizados recentemente comprovam a eficácia do Pilates na rotina das mulheres com Câncer de mama, promovendo significativa melhora na qualidade de vida.

Mas as comprovações já são conhecidas há muito tempo, desde a época de Joseph Pilates, o próprio criador do método. Quem conta essa história pra gente são as sócias da TC Pilates Gê Gurak e Viviane Vales. Ambas são Educadoras Físicas e Instrutoras de Pilates.

A história de Eve Gentry e o Pilates



Eve Gentry ~ Photo ©1989 por Joanne Rijmes

Nascida em 10 de agosto de 1909, Eve Gentry foi uma bailarina moderna que ajudou a fundar a Dance Notation Bureau, em Nova Iorque, em 1940. Foi convidada por Martha Graham.

Devido à dedicação à dança, ela sofria de dores persistentes nos joelhos e por isso procurou pelo Joseph Pilates.

Eve Gentry praticou Pilates por aproximadamente 10 anos. Em 1955, Eve passou por uma mastectomia radical, que retirou, além dos seios, parte da musculatura peitoral. Ela perdeu parte dos movimentos dos braços e estava condenada pelos médicos a nunca mais dançar.

Um ano após iniciar a reabilitação com o Pilates, Eve estava apta a fazer os mais avançados movimentos do método e voltou a dançar. Joseph não criou um sistema de reabilitação específico para a mama, mas utilizou o seu repertório original do Reformer, o Pedi Pole, o Magic Circle e o “Tens-o-meter for the head”, usado para fortalecer a musculatura da cervical.

Após a morte de Joe Pilates, Eve se mudou para Santa Fé no México, abriu seu próprio estúdio e, posteriormente, desenvolveu seu programa de pré-Pilates chamado The Gentry Method, no ano de 1991. Sua discípula Michelle Larson ministra Workshops e conta a história de Eve através de um documentário até hoje.

A equipe da TC Pilates utiliza esses exercícios de pré-Pilates para aquecer, antes das aulas de Pilates. Conheça alguns:

STANDING ROLL DOWN

NÍVEL: básico. | MÚSCULOS PRINCIPAIS: dorsais e ísquios tibiais. | OBJETIVOS: alongamento da cadeia posterior e mobilização da coluna.



POSIÇÃO INICIAL

Em pé, tronco ereto e braços ao lado do corpo. Mantenha o alinhamento e distribua corretamente a descarga de peso nos pés. **Inspire.**



MOVIMENTO

Expire. Flexione a coluna para baixo, vértebra por vértebra, preservando o alinhamento dos membros inferiores. Volte ativando o Powerhouse, reorganizando o tronco em pé.

IMAGENS

Imagine uma parede atrás do corpo, impedindo de empurrar os glúteos para trás; Flexione a coluna como se enrolasse uma folha de papel; Mantenha cabeça e pescoço bem relaxados durante o movimento; Preserve o quadril alinhado ao tornozelo.

HALF ROLL BACK

NÍVEL: básico. | MÚSCULOS PRINCIPAIS: abdominais. | OBJETIVOS: fortalecimento abdominal, mobilização da coluna.



POSIÇÃO INICIAL

Sentado sobre os ísquios, coluna alinhada, pernas flexionadas e braços alongados à frente do tronco. **Inspire.**



MOVIMENTO

Expire. Role a coluna para trás sobre o sacro, movendo vértebra por vértebra e mantendo a estabilidade dos membros inferiores e superiores. Volte ativando o Powerhouse, reorganizando o tronco sentado sobre os ísquios.

IMAGENS

Mova a coluna para trás preservando o espaço das vértebras, sustentando a parte superior do tronco para não comprimir a inferior; Acione os abdominais puxando-os para dentro e para cima, como a imagem de um sorriso.

BACK LIFT

NÍVEL: básico. | MÚSCULOS PRINCIPAIS: dorsais, glúteos e adutores. | OBJETIVOS: mobilização de coluna, fortalecimento dos dorsais e organização crânio-cervical.

**POSIÇÃO INICIAL**

Deitado em prono com a coluna alinhada, pernas estendidas e unidas, braços flexionados embaixo da cabeça e mãos sobrepostas apoiando a testa. **Inspire.**

MOVIMENTO

Expire. Mobilize a cabeça, vértebras cervicais e torácicas levando o tronco para uma extensão. Preserve o apoio dos braços e púbis no solo e acione os abdominais na subida. **Inspire.** Retorne à posição inicial controlando o movimento.

IMAGENS

Afaste a cabeça para longe das pernas; Direcione o olhar no movimento; Empurre o peito para frente e para cima.



PILATES – RECOMEÇO DE VIDA PARA PACIENTES EM RECUPERAÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

Por Marjorie Filellini - Fisioterapeuta e instrutora de Pilates

Tendo em vista que um dos fatores de risco é o sedentarismo, pode-se dizer que o Pilates, como atividade física, pode auxiliar de certa maneira na prevenção desta doença, incentivando hábitos de vida mais saudáveis.

Contudo, queremos trazer neste e-book de que maneira o Pilates pode auxiliar no tratamento pós-cirúrgico do câncer de mama.

Segundo a ONG Breast Cancer, várias pesquisas mostram que um programa de exercícios supervisionado por um profissional capacitado não aumentará o risco de linfedema ao paciente. Sugere-se reiniciar com Pilates, Yoga (dependendo do estilo), natação, caminhada ou tai chi. A indicação é que seja feito um programa de exercícios que evolua de forma lenta e gradual, abordando inicialmente exercícios

de flexibilidade e alongamento, evoluindo para exercícios de força e aeróbicos que atinjam também a parte superior do corpo, auxiliando na redução de peso corporal e encorajando a respiração profunda, o que, de certa maneira, faz o líquido (linfa) se mover pelo corpo.

Mas, muita atenção, os exercícios devem ser específicos, livres para flexibilidade e manutenção da amplitude de movimento, para que os músculos se mantenham maleáveis e as articulações se movam de forma livre, sem sobrecarga e sem queixas de dor durante a atividade. Uma boa flexibilidade nos permite realizar as atividades de vida diária de maneira confortável, desde andar, sentar, até abaixar para pegar algo no chão.

O método Pilates também pode auxiliar a diminuir tensões na fase pós-cirúrgica, principalmente nas técnicas que utilizam tecido de alguma outra região do corpo para a reconstrução da mama, o que causará certa rigidez e provavelmente receio do paciente ao se movimentar.

Movimentos com o Foam Roller ou Over Ball também são indicados para soltura miofascial, promovendo diminuição do stress e relaxamento.

Atenção, os exercícios devem ser sempre direcionados por um profissional capacitado para lidar com pacientes propensos à linfedema. Eventualmente, após se exercitar algum tempo com este profissional e entender como seu corpo funciona depois da cirurgia, o paciente poderá voltar a se exercitar sozinha/o.

O desígnio é começar devagar, com paciência, fazendo pausas quando necessário e escutando o corpo com sabedoria, observar mudanças no membro superior como tamanho, formato, pele, textura, peso, dor e densidade é imprescindível.

É de suma importância que o paciente tenha liberação médica para a prática e haja uma abordagem multidisciplinar, ou seja, o terapeuta/instrutor deve discutir o tratamento com o médico do paciente para que possa haver a melhor recuperação possível.



Histórias de superação com Pilates

DUAS VEZES VITORIOSA!

A paulistana Cristiane Cotelesse Morazzoni, 52 anos, teve Câncer de mama e realizou uma mastectomia da mama direita com reconstrução em 2013. Ela tinha um tipo de Câncer intraductal encapsulado. Como foi diagnosticado bem no começo, Cristiane não precisou fazer o esvaziamento das mamas, nem mesmo rádio ou quimioterapia, só tomar medicação. Após 15 dias ela começou a ficar com restrição de mobilidade do braço esquerdo. O mastologista indicou Fisioterapia. Mas o marido de Cristiane pesquisou e achou que o Pilates poderia ajudar. Ele encontrou um estúdio perto de casa e matriculou ele e a esposa.

“A alegria foi ver que os tipos de exercícios iam ao encontro da minha necessidade. Comecei a melhorar sensivelmente. Antes, eu tinha até dificuldade de segurar no metrô. Pilates é reeducação e você tem que aprender a executar bem, pensando na respiração na postura, usando o músculo corretamente...e tudo isso veio a contribuir muito, me deu bem-estar físico e mental. Eu me sentia desafiada a fazer certos tipos de movimentos - e me sentia bem por conseguir realizar os movimentos! Meu ápice foi fazer o movimento da cadeira, onde você suspende o corpo pelo abdome e sustenta pelos braços. Me senti o Arthur Zanetti do Pilates”, conta Cristiane, orgulhosa.

Depois de dois anos e meio tomando a medicação indicada, Cristiane descobriu uma metástase

no fígado e precisou iniciar a quimioterapia. Fez seis sessões de ataque, onde perdeu cabelo, ficou debilitada, e algumas sessões menos agressivas.

“O Pilates mais uma vez, através do trabalho da professora Marjorie Filellini, me ajudou a superar essa fase da melhor forma. Eles criaram uma campanha no estúdio com uma hashtag, incentivando minha recuperação. E eu não desisti do Pilates, mesmo durante a quimio. Me afastei muito pouco. O Pilates contribuiu muito para a minha recuperação e autoestima. Nessa hora, a cabeça da gente tem que estar preparada. E o Pilates ajuda sobremaneira. Foi um aspecto muito importante na minha recuperação, no meu bem-estar e na capacidade de acreditar em mim. Só tenho a agradecer ao Pilates e aos professores...eles tem que amar o que fazem para contagiar da maneira como eu fui contagiada”, finaliza Cristiane.

A instrutora de Pilates da Cristiane, Marjorie Filellini, explica pra gente alguns exercícios praticados por ela durante o processo de tratamento. Lembrando que a Cristiane passou por processo cirúrgico, porém, sem a retirada dos linfonodos.

A abordagem terapêutica varia de caso para caso, o intuito não é ensinar, nem indicar estes exercícios, mas sim, demonstrar e exemplificar de que maneira o Pilates pode atuar na fase de reabilitação pós-cirúrgica.

Iniciamos com exercícios simples de mobilidade escapular e soltura. Seguem alguns exemplos abaixo:

MOBILIDADE ESCAPULAR

Para que a escápula deslize livremente evitando tensões na porção superior do trapézio e na musculatura em torno do pescoço.

Protração e retração das escápulas.



MOBILIDADE DA COLUNA

Para que possamos criar espaço entre as vértebras liberando tensões da musculatura paravertebral.

Exercícios do gato.



SOLTURA MIOFASCIAL

No caso desta paciente, inicialmente, optei pela Over Ball, com uma densidade mais suave, para atingir as fáscias e não o Foam Roller que atuaria de maneira mais profunda e muscular.



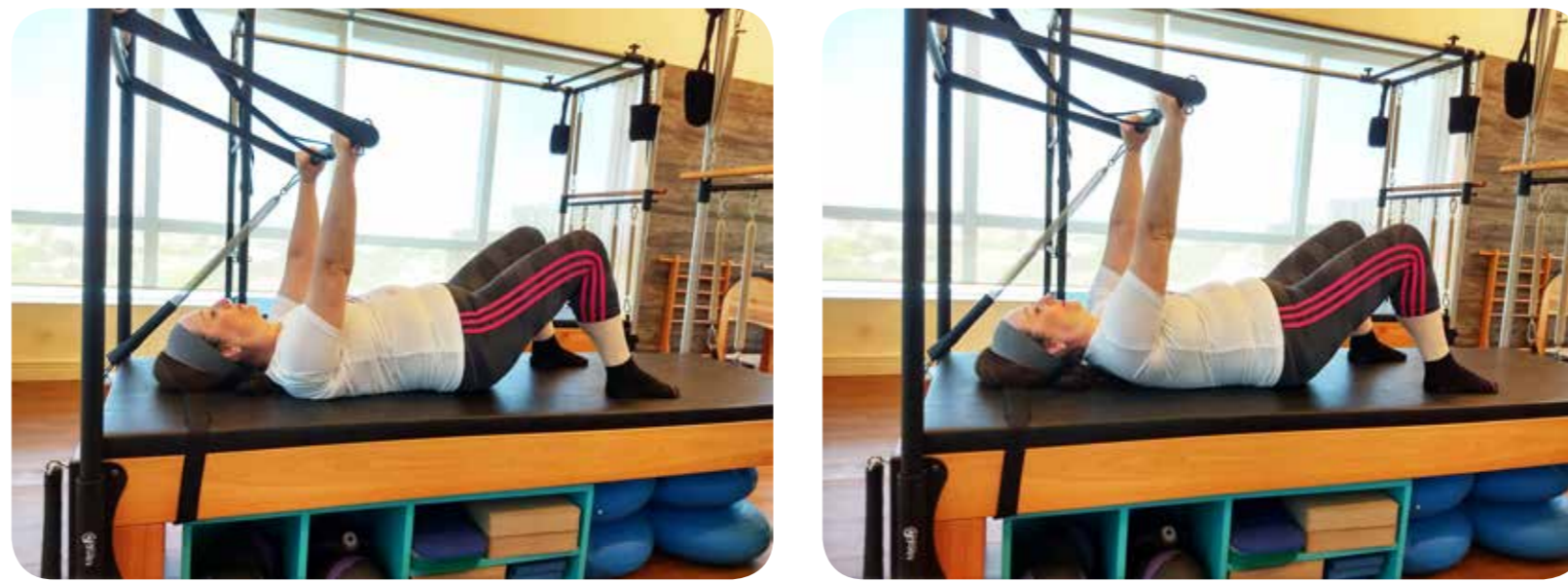
Após esta fase, os equipamentos de Pilates foram utilizados para auxiliar ou dificultar alguns movimento. Confira abaixo alguns exemplos e seus objetivos primários principais.

CADILLAC

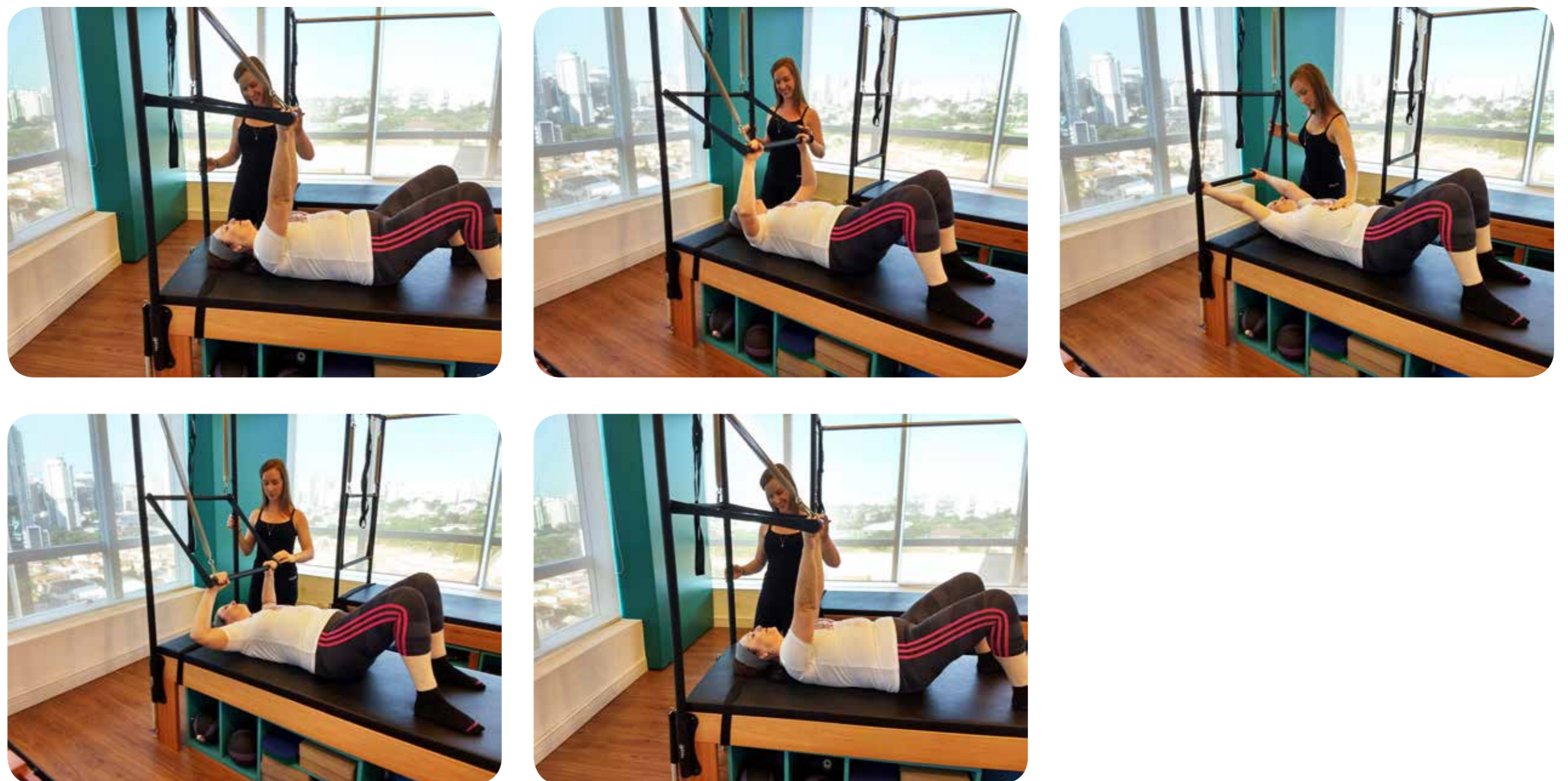
Mobilidade Escapular com assistência das molas.



Mobilidade Escapular com assistência das molas.



Push-thru on back (Empurrando de costas) – Mobilidade de cotovelos e ombros em diversos planos de movimento e estabilidade de tronco e escápulas.



Mermaid (Sereia) – Mobilidade da coluna e estabilidade da pelve, coluna durante a articulação e escápulas.



Swan Prep (Preparação para o cisne) – Mobilidade de membros superiores e porção superior da coluna e estabilidade da porção superior da coluna durante a articulação e escápulas.

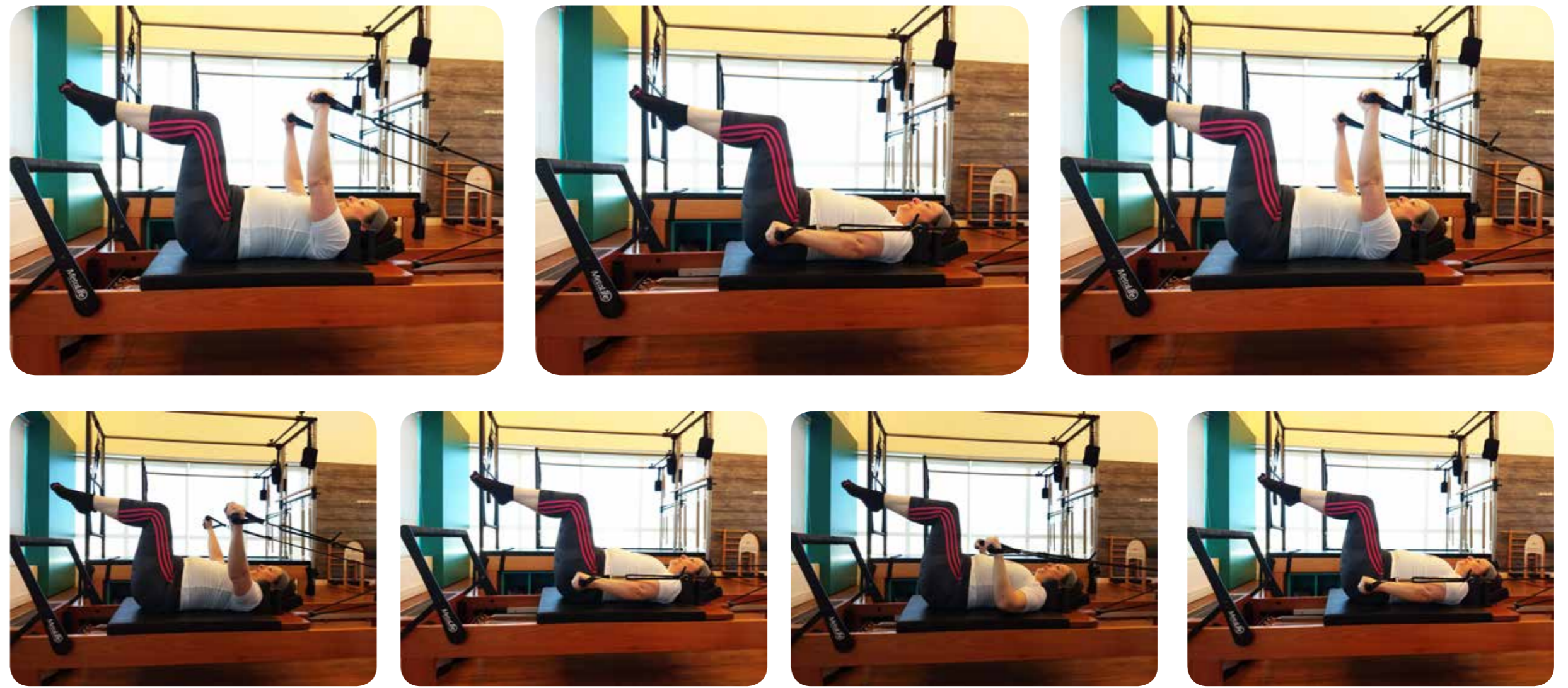


Neck Pull (Puxada pelo pescoço) – Mobilidade da coluna vertebral e estabilidade escapular.



REFORMER

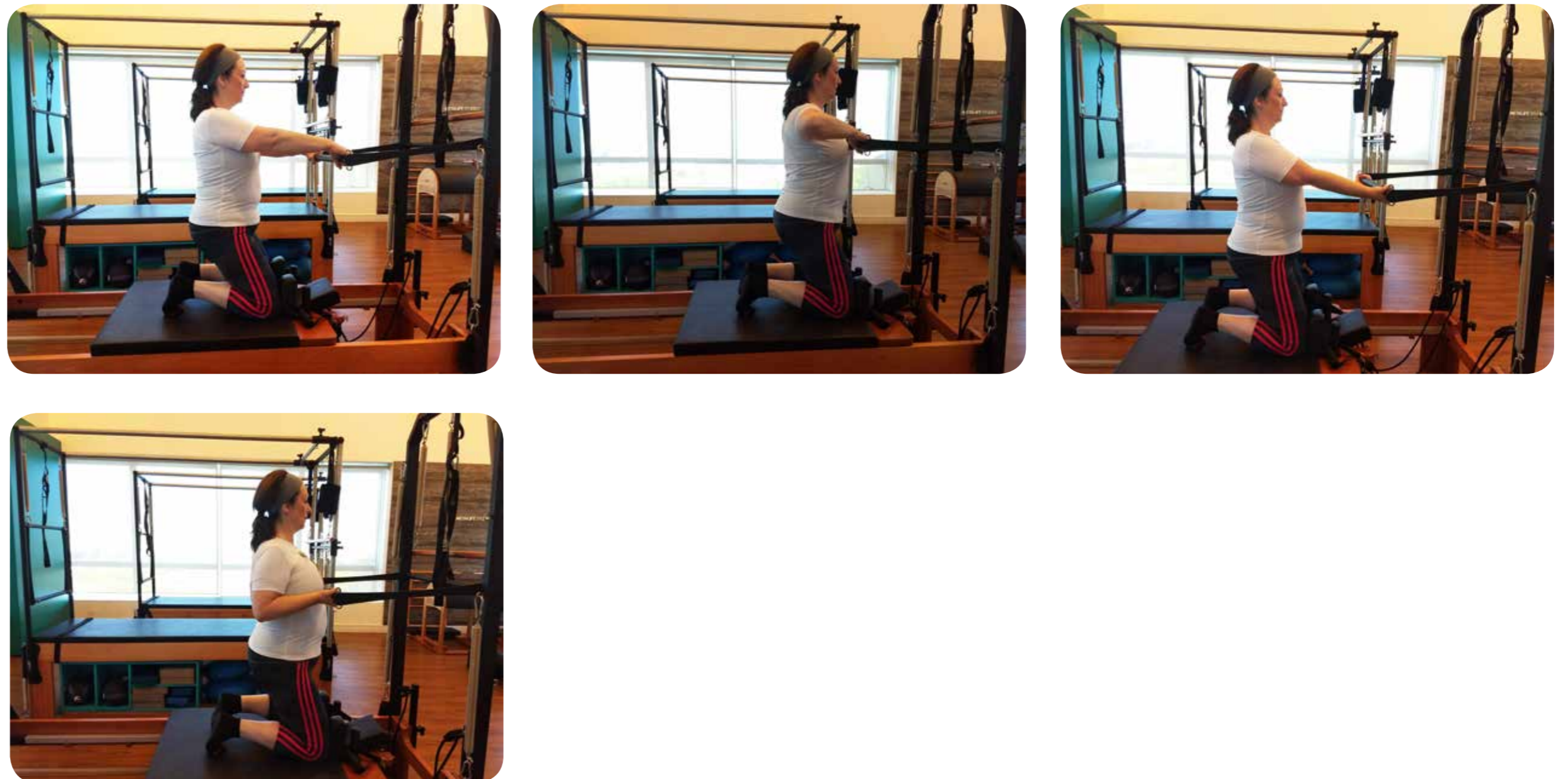
Midback series (Série de costas) – Estabilidade de tronco e escápulas e mobilidade de membros superiores com resistência.



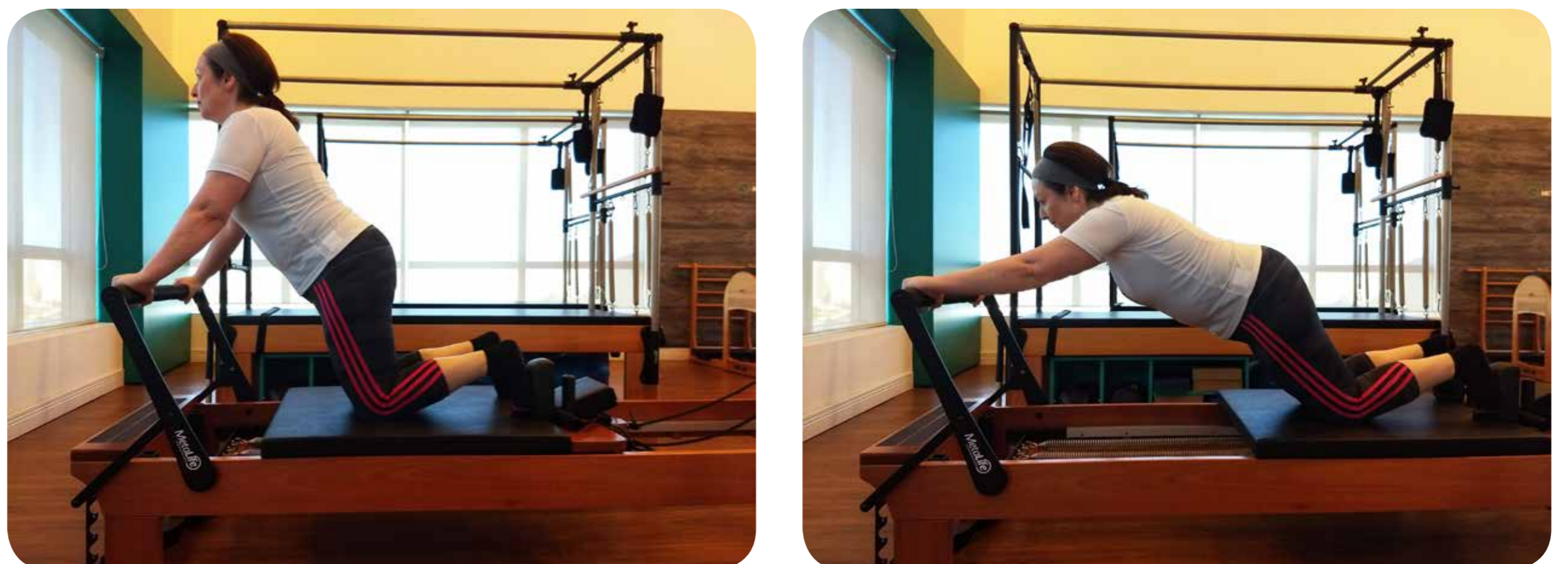
Side twist sitting (Torção lateral sentado) – Mobilidade da coluna na rotação e estabilidade da pelve, coluna durante a rotação e escápulas.



Rowing (Remada) – Mobilidade de membros superiores com resistência e estabilidade de tronco e membros superiores durante o movimento.



Knee stretches (Alongamento de joelhos) – Mobilidade de ombros com resistência e estabilidade de tronco



🎀 SUPERDISPOSIÇÃO

Solange Gomes tem 59 anos, dois filhos e é Enfermeira. Ela iniciou o Pilates há cerca de oito anos, quando teve fratura de vértebra, após sofrer um pequeno acidente. Em março de 2017, Solange descobriu o câncer de mama e em abril já começou a quimioterapia. Durante o tempo da quimio, que durou cerca de três meses, ela conta que continuou trabalhando e fazendo atividade física (caminhada e Pilates). “Só parei bem no final por conta do mal estar e do cansaço”, relata.

Em setembro, Solange fez mastectomia com

reconstrução e ficou três meses de repouso. “Eu sentia falta do Pilates, do convívio com o grupo, com a professora. O Pilates, além de atividade física, era um momento de descontração muito prazeroso. Quando voltei, tive a sensação de estar voltando à vida normal. No início, fiz aulas mais adaptadas, exercícios que respeitavam os meus limites de alongamento e força. À medida que ia progredindo, executava os exercícios normais, e isso me ajudava a retornar ao que eu era antes da cirurgia. Me considero praticamente igual agora, em termos de alongamento de braço, peitoral...e não pretendo parar”, conta Solange.

As instrutoras Ge Gurak e Viviane Vales, da TC Pilates, estúdio que Solange frequenta, mostram alguns exercícios praticados por Solange durante o tratamento:

MERMAID

Flexão lateral da coluna, partindo dos músculos do Powerhouse, dando sustentação e mobilidade para a coluna e tronco.

Adaptações: *diminuição da amplitude de movimento do ombro.*



PELVIC TILT

Elevação do quadril e tronco, enfatizando o fortalecimento dos músculos posteriores do corpo, especialmente lombar, glúteos e posteriores.

Adaptações: *diminuição da amplitude de movimento do quadril nas fases iniciais para manter a posição da caixa torácica mais neutra.*



HUNDRED ADAPTADO

Flexão do tronco com pulsações de braço desafiadoras para a estabilidade. O objetivo é trabalhar o controle postural, os oblíquos enquanto estabilizadores e a centralização.

Adaptações: movimento unilateral do braço e apoio para pernas.



LEG SPRING SERIES: LOWER LIFT & SCISSOR

Flexão e extensão de quadril, trabalhando a força e a amplitude de movimento dos membros inferiores. A estabilidade do tronco é estimulada durante o exercício pelo Powerhouse, que controla qualquer movimento de rotação, inclinação ou flexão da coluna ou pelve.

Adaptações: da mais leve para a mais intensa mola.



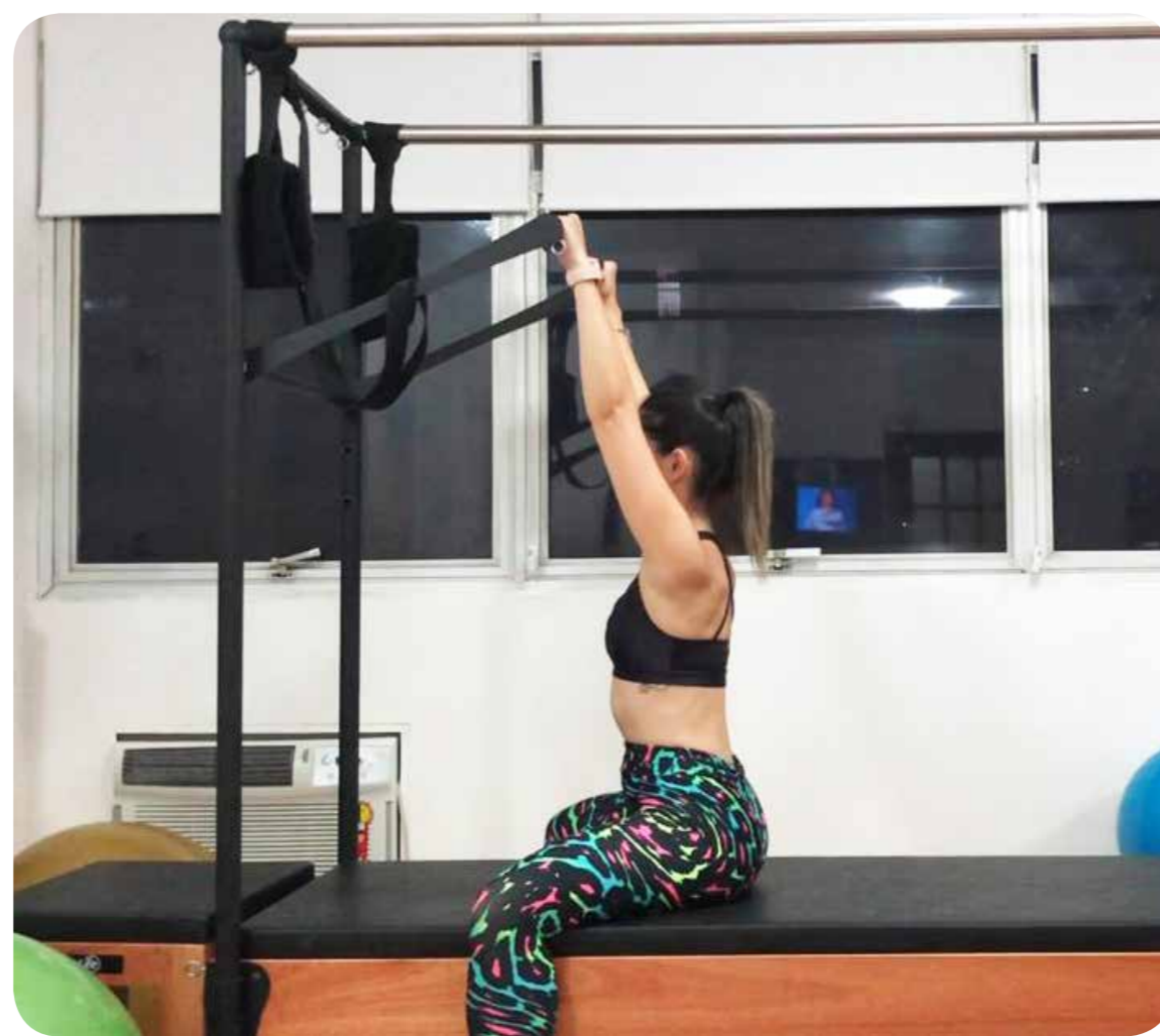
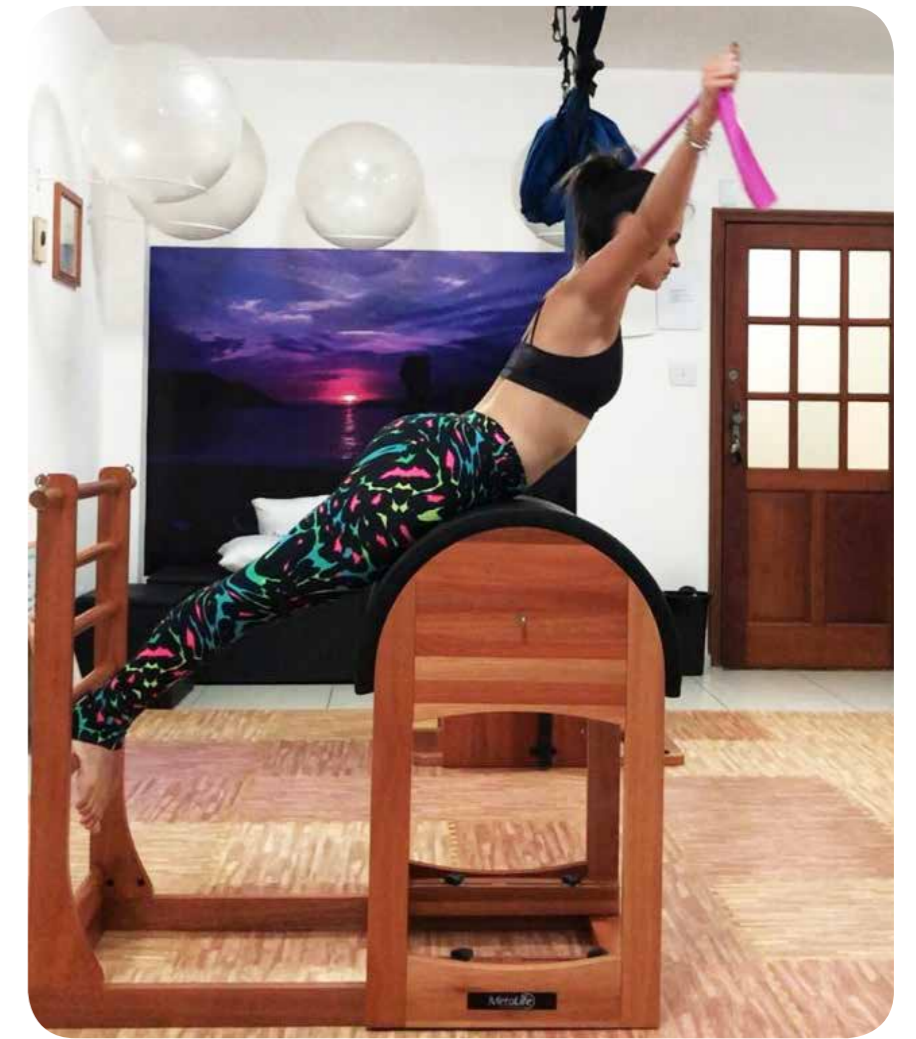
Como se trabalhar com pacientes com Câncer de mama

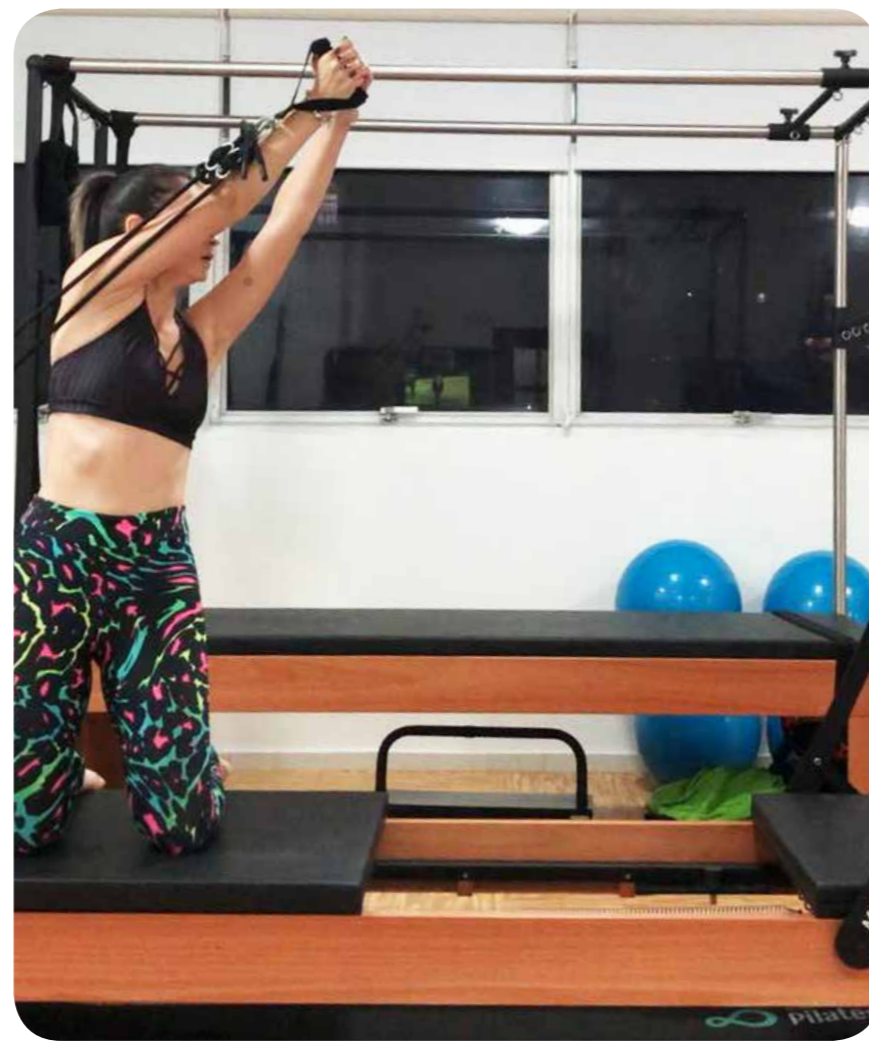
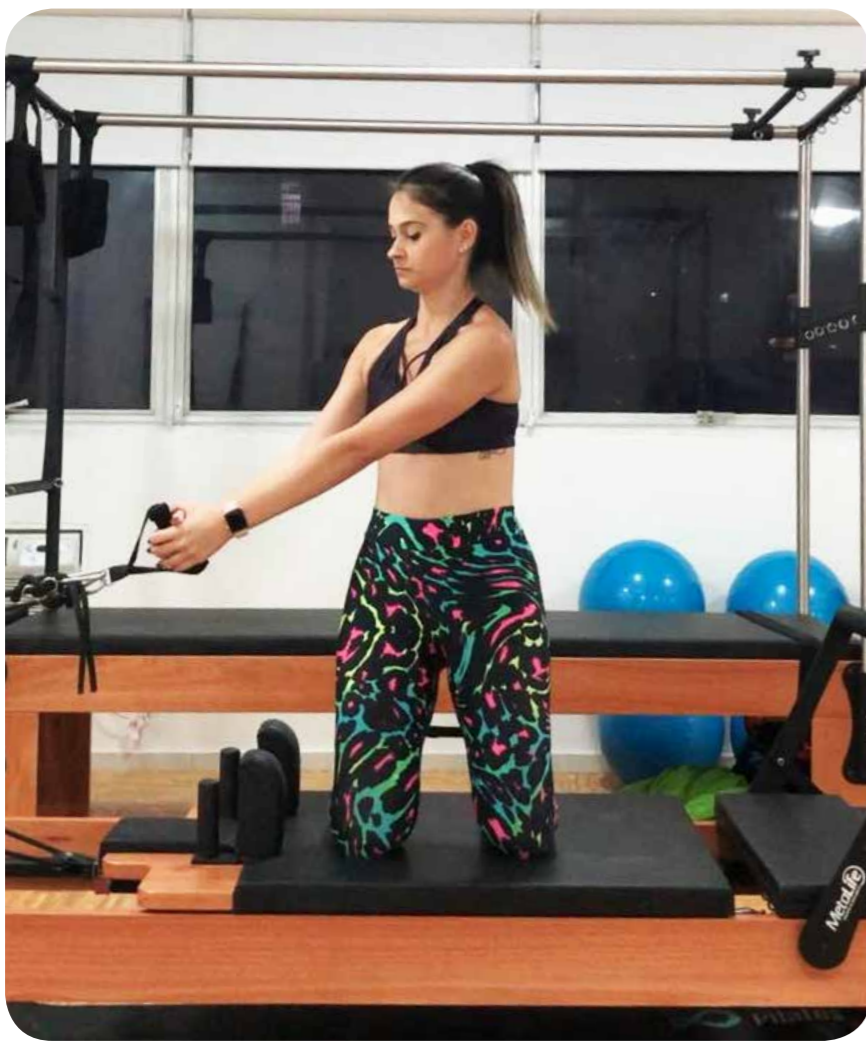
A Fisioterapeuta Marcella Contursi dá dicas de alguns exercícios bem bacanas para serem aplicados em pacientes com esta condição. Quase todos são voltados à mobilidade de ombros. Também tem alongamento da cadeia lateral do tronco, que fica bastante prejudicado após a cirurgia, e ativação da musculatura do Power House, que ajuda no trabalho de estabilização da paciente.

Lembrando que cada caso deve ser avaliado individualmente. É importante você conhecer bem a sua paciente, avaliar os exames e entender de que forma a cirurgia afetou os movimentos, a postura, a força, a estabilidade... e como tudo isso tem interferido na realização das atividades diárias. A conversa diária, aula a aula, é a melhor forma de se realizar um trabalho específico, que atenda perfeitamente as

necessidades da cliente. No mais, ofereça seu apoio, escute, dê palavras de incentivo e entusiasmo, desafie com movimentos diferencia-

dos e transmita boas energias. Neste momento, você pode fazer toda a diferença na vida daquela pessoa!





A também Fisioterapeuta Andréia Souza apresenta exercícios voltados ao pós-operatório. Acompanhe a explicação da profissional:

Exercícios de mobilidade da coluna, cintura escapular e ombro; e fortalecimento de membros superiores e tronco são essências ao tratamento pós-operatório em casos de mastectomia.

A mobilidade articular irá minimizar complicações como rigidez articular, aderências da fascia e contratura muscular.

Atenção: Fique atento a amplitude do movimento, que deve ser aumentada gradualmente conforme tolerância do paciente! Além disso, o início do fortalecimento deve ser precoce, evitando grande perda de força e massa muscular.

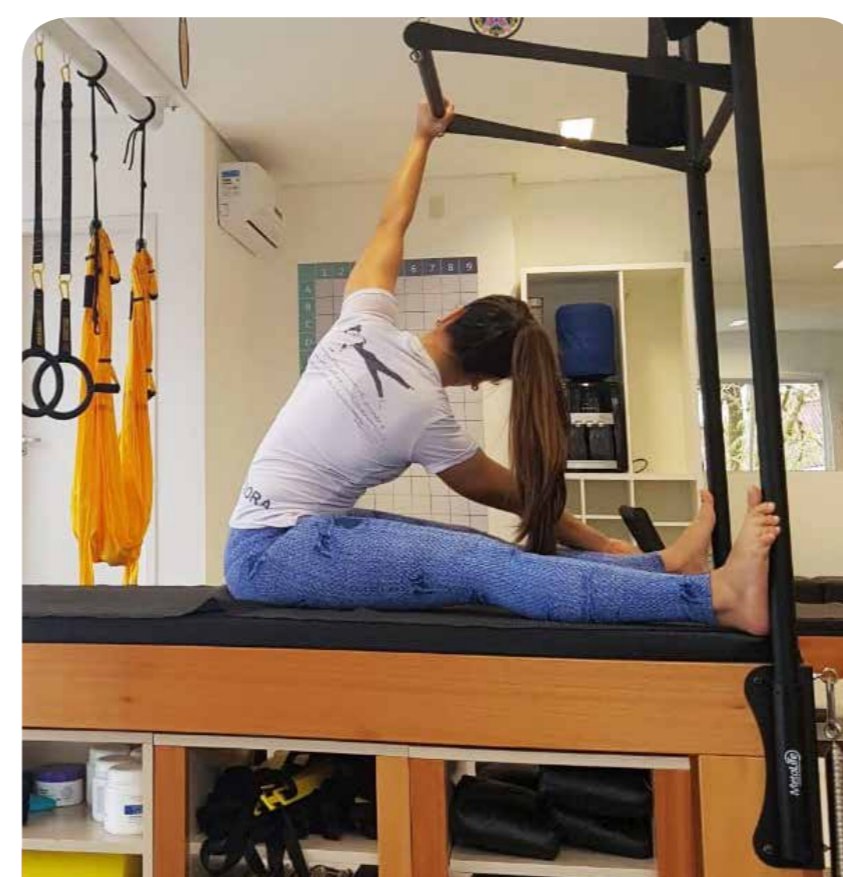
Recuperar a força, mobilidade e funcionalidade será extremamente importante para encarar o tratamento com muita disposição, autonomia, independência, auto-estima e qualidade vida!



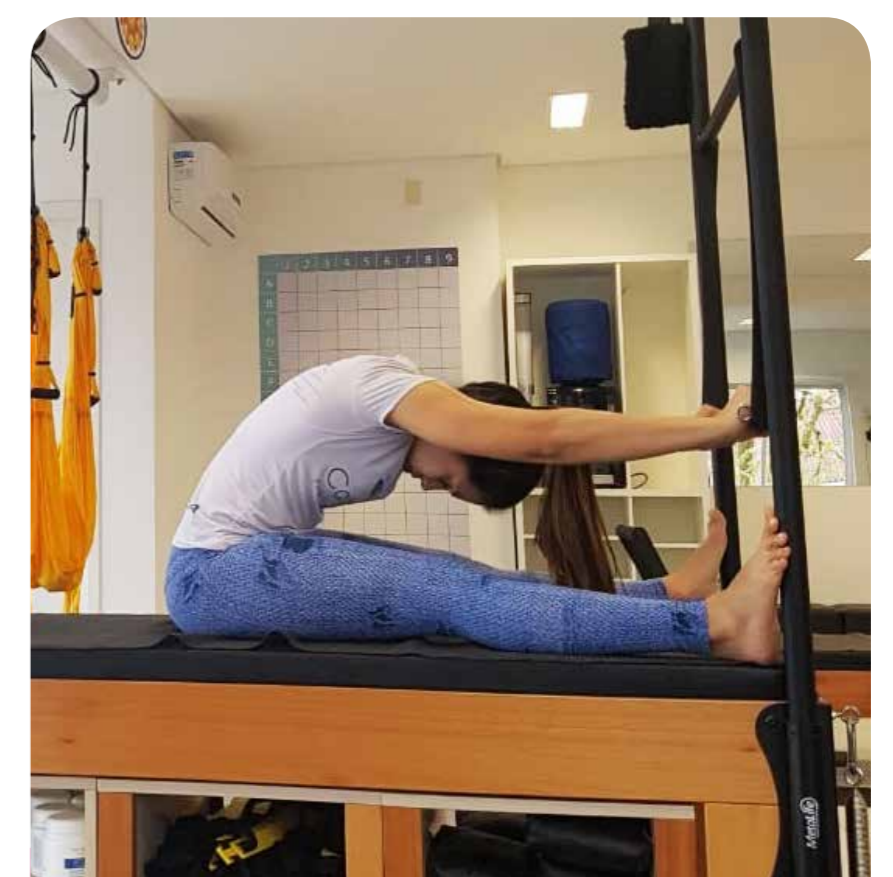
Mobilidade de ombro.



Mobilidade de ombro, cintura escapular e coluna.



Mobilidade de ombro, cintura escapular e coluna.



Mobilidade de coluna



Fortalecimento de membros superiores



Força de membros superiores

Outubro
ROSA



metalifepilates.com.br