

Serviço de apoio a mulheres com câncer de mama completa 29 anos

Equipe multidisciplinar oferece exercícios físicos, palestras e outras atividades visando à melhoria da qualidade de vida e elevação da autoestima das mulheres em tratamento de câncer de mama. Esse é o principal objetivo do Núcleo de Ensino, Pesquisa e Assistência na Reabilitação de Mastectomizadas (Rema), da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP) da Universidade de São Paulo (USP), que completou 29 anos no mês passado.

FOTOS: ACERVO/REMA



Desfile Rosa – Ação para melhorar a autoestima das mulheres em tratamento de câncer de mama

Assistência gratuita na USP Ribeirão Preto inclui orientação nutricional, apoio psicológico e reabilitação com fisioterapeuta

Desde que foi criado, em 1989, o serviço recebeu mais de 1.500 mulheres. Só no ano passado foram quase 5 mil atendimentos, uma média de 400 por mês. O Rema acompanha mulheres que já passaram por cirurgia para retirada do tumor nas mamas, mas também atende pacientes em início de tratamento. “Não oferecemos tratamento médico, mas sim exercícios físicos, orientação nutricional e apoio emocional para que as pacientes percebam que a cura é possível, assim como viver bem diante da assistência oncológica”, diz a enfermeira Maria Antonieta Spinoso Prado, que acompanha as mulheres no Rema há 24 anos.

Ela informa que o núcleo é aberto a todas as mulheres com diagnóstico de câncer de mama, acompanhadas

em qualquer serviço de saúde, seja particular ou público. A equipe do Rema é composta por 30 pessoas, entre profissionais, graduandos e pós-graduandos de enfermagem, fisioterapia, nutrição, psicologia e física-médica (estuda radioterapia, por exemplo) da USP de Ribeirão Preto. Os encontros são realizados três vezes por semana, no período da manhã.

Ampliar movimentos – Um dos serviços do Rema é a reabilitação com fisioterapeuta nos casos de linfedema (inchaço dos braços), que acomete de 10% a 60% das pacientes submetidas à cirurgia. “São exercícios físicos para ampliar os movimentos do braço, melhorar a força muscular, a qualidade de vida e reduzir a dor”, conta a enfermeira.

Quem tem linfedema acima de determinadas medidas recebe enfaixamento compressivo funcional para desinchar a área afetada, o que colabora para a rein-

serção social da pessoa. Ela informa que o linfedema limita a atividade social porque o inchaço no braço é uma situação estigmatizada na sociedade. Devido ao preconceito, algumas pessoas denominam as pacientes de “mulheres do braço gordo”.

Maria Antonieta frisa ainda a importância do apoio emocional oferecido em grupo ou individual, dependendo do caso. Com mediação de psicólogo, essas sessões são oportunidades para o público feminino desabafar questões relacionadas ao câncer de mama, medo da morte, efeitos da quimioterapia, queda de cabelo, receio da genética familiar e outros temas.

O Rema foi criado em 1989 para prestar assistência integral a mulheres com câncer de mama e seus familiares, além de elaborar programas de detecção precoce da doença. Segundo os coordenadores, as sequelas deixadas pelo processo de retirada da mama estão inteiramente ligadas à saúde psicológica e a autoestima feminina, por isso o apoio no Rema é multiprofissional.

Segunda família – Visando ao bem-estar das mulheres, desde 2014 é promovido o Desfile Rosa, cuja intenção é melhorar a autoestima das mulheres em tratamento. Com o mesmo objetivo, foram lançados dois livros de receitas alimentares, indicadas pelas próprias integrantes do grupo.

“Algumas chegam aqui com dificuldade de enfrentar a doença e são acolhidas. Relatam que o ambiente é alegre e isso é contagiante. Às vezes, quando ocorre a morte de alguma paciente, o clima muda. Aí, aproveitamos para discutir essa possibilidade de finitude e as incentivamos a aproveitar a vida o quanto puder”, comenta a enfermeira.

Na área de pesquisa e ensino, o Rema forma profissionais da graduação e pós-graduação, além de aperfeiçoar profissionais da área da saúde. Para atingir essa meta, em 2019, será realizado o 3º Simpósio de Câncer de Mama da EERP e a 7ª Jornada de Câncer de Mama da EERP da USP.

Para Maria Antonieta, um dos principais resultados do Rema é detectar que o trabalho da enfermagem pode fazer a diferença na vida da mulher com câncer de mama: “Acompanhar a evolução da assistência, desde a chegada dela, é gratificante. Mesmo quando ela deixa de frequentar o núcleo, ficamos satisfeitas porque isso significa que ela se tornou capaz de retomar as atividades normais”. As integrantes permanecem no grupo o tempo que julgarem necessário.

Júlia Ioshico Matugi frequenta o núcleo há 11 anos. Para ela, o Rema é uma segunda família. “Aqui parece um milagre, porque a gente se reúne e tem muito o que conversar uma com a outra”.

Viviane Gomes
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial
Jornal da USP Ribeirão Preto

SERVIÇO

Mulheres com diagnóstico de câncer de mama, interessadas em receber apoio de equipe multiprofissional, devem comparecer ao Rema, na Av. Bandeirantes, 3.900 – Escola de Enfermagem da USP de Ribeirão Preto. Não há necessidade de inscrição prévia nem há limitação de vagas. Outras informações pelo telefone (16) 3315-3448



Equipe Rema – Mais de 1,5 mil mulheres atendidas

Plataformas on-line estimulam hábito da leitura

Assim como o corpo precisa de exercício para manter a musculatura fortalecida, o cérebro também necessita estar em atividade constante. E ler é uma das formas mais eficazes de fortalecer o cérebro.

Enquanto as gerações mais antigas só podiam contar com materiais impressos para isso, hoje em dia é possível praticar o hábito da leitura em sites que disponibilizam textos on-line.

Além dos ambientes Sala de Leitura da rede estadual de ensino, a lista a seguir da Universia Brasil oferece plataformas on-line para ler gratuitamente:

Literatura de cordel: site disponibiliza mais de 2 mil obras.

Obras de Machado de Assis: domínio público tem mais de 300 títulos do autor.

Livros e jornais: USP oferece mais de 3 mil matérias da Biblioteca Brasileira.

Literatura clássica: Biblioteca Britânica tem portal com manuscritos raros.

Livros de arte: MET Museum tem download de mais de 400 obras.

Empreendedorismo e negócios: FGV libera acesso a mais de 10 mil títulos.

A rede estadual de São Paulo mantém diversos projetos de incentivo à leitura

e acervo variado de livros nas unidades. O programa Sala de Leitura é referente a ambientes pedagógicos interdisciplinares, nos quais os estudantes podem ter acesso a livros, jornais, revistas e a conteúdo audiovisual, como DVDs e CDs.

Além da leitura, os professores costumam utilizar esses espaços para criar oficinas de contação de histórias, clubes de leitura, teatro, jogos lúdicos, entre outros projetos.

Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial
Portal do Governo do Estado

SERVIÇO

- Sala de Leitura (<http://goo.gl/9EjtMX>)
- Literatura de Cordel (<http://goo.gl/p7toBU>)
- Obras de Machado de Assis (<http://goo.gl/9MHd42>)
- Livros e jornais (<http://goo.gl/PZ6gdp>)
- Literatura clássica (<http://goo.gl/L6Sju6>)
- Livros de arte (<http://goo.gl/Yc3Eqt>)
- Empreendedorismo e negócios (<http://goo.gl/YVZrN5>)