



UNIVERSIDADE NILTON LINS

GRADUAÇÃO BACHAREL EM FISIOTERAPIA

SILVANI NEVES RODRIGUES

A FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LINFEDEMA EM MULHERES PÓS- MASTECTOMIZADAS
PHYSICAL THERAPY IN THE PREVENTION OF LYMPHEDEMA IN POST-MASTECTOMY WOMEN
FISIOTERAPIA EN LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA EN MUJERES DESPUÉS DE UNA
MASTECTOMÍA

PUBLICADO: 10/2024

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i1.5812>

MANAUS
2024

SILVANI NEVES RODRIGUES

A FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LINFEDEMA EM MULHERES PÓS-MASTECTOMIZADAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Nilton Lins, como requisito parcial à obtenção do Grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Dr. Marcos Fernando de Andrade

MANAUS
2024

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste Trabalho de Curso representa não apenas o fechamento de uma etapa acadêmica, mas também a concretização de um sonho que só foi possível graças ao apoio e incentivo de algumas pessoas especiais.

Primeiramente, agradeço a DEUS e ao meu orientador, Dr. Marcos Fernando de Andrade, por sua orientação precisa e incansável dedicação ao longo desta jornada. Sua sabedoria, paciência e incentivo foram fundamentais para a realização deste trabalho, e sou grata por cada ensinamento que recebi durante essa caminhada.

Aos meus professores, que ao longo do curso me proporcionaram o conhecimento necessário para que eu pudesse chegar até aqui, deixo minha profunda gratidão por todo o apoio, ensinamentos e incentivo.

Agradeço, de forma especial, ao meu esposo Afonso, pelo amor, paciência e compreensão durante os momentos de estudo e dedicação ao TCC. Sem o seu apoio incondicional, esse trabalho certamente não teria sido possível.

À minha filha Brenda e ao meu genro Marcos Paulo, pela motivação e pelas palavras de encorajamento nos momentos mais desafiadores, e ao meu neto Heitor, que traz tanta alegria à minha vida, sua presença é um lembrete constante do que realmente importa.

Ao meu filho Juan, por todo o carinho e apoio, e à minha amiga Dalila, pela amizade sincera e por estar sempre ao meu lado, me incentivando, oferecendo palavras de conforto quando eu mais precisava.

A todos vocês, meu muito obrigado. Este trabalho é, de certa forma, fruto do amor, da paciência e do apoio incondicional que recebi ao longo desta caminhada. Sem vocês, essa conquista não seria possível.

RESUMO

O câncer de mama é a neoplasia mais comum entre as mulheres e a mastectomia é um dos principais tratamentos cirúrgicos. Embora eficaz, essa intervenção pode resultar no desenvolvimento de linfedema, uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo de líquido linfático, que afeta significativamente a qualidade de vida das pacientes. Este estudo objetiva analisar a importância da fisioterapia na prevenção do linfedema em mulheres submetidas à mastectomia, por meio de uma revisão da literatura publicada entre 2019 e 2024. A metodologia utilizada envolveu a seleção de artigos revisados por pares, com critérios de inclusão e exclusão bem definidos. Os resultados indicam que intervenções fisioterapêuticas, como drenagem linfática manual, exercícios de fortalecimento muscular e terapias compressivas, são eficazes na prevenção e controle do linfedema. Conclui-se que a fisioterapia desempenha um papel crucial no manejo pós-operatório, promovendo bem-estar e prevenindo complicações.

PALAVRAS-CHAVE: Fisioterapia. Mastectomia. Linfedema. Prevenção. Câncer de Mama.

ABSTRACT

Breast cancer is the most common neoplasia among women, and mastectomy is one of the primary surgical treatments. Although effective, this intervention can result in the development of lymphedema, a chronic condition characterized by the accumulation of lymphatic fluid, significantly affecting patients' quality of life. This study aims to analyze the importance of physical therapy in preventing lymphedema in women who underwent mastectomy, through a review of literature published between 2019 and 2024. The methodology involved the selection of peer-reviewed articles with well-defined inclusion and exclusion criteria. The results indicate that physical therapy interventions, such as manual lymphatic drainage, muscle strengthening exercises, and compressive therapies, are effective in preventing and controlling lymphedema. It is concluded that physical therapy plays a crucial role in postoperative management, promoting well-being and preventing complications.

KEYWORDS: Physical Therapy. Mastectomy. Lymphedema. Prevention. Breast Cancer.

RESUMEN

El cáncer de mama es la neoplasia más común entre las mujeres y la mastectomía es uno de los principales tratamientos quirúrgicos. Aunque efectiva, esta intervención puede resultar en el desarrollo de linfedema, una condición crónica caracterizada por la acumulación de líquido linfático, que afecta significativamente la calidad de vida de los pacientes. Este estudio tiene como objetivo analizar la importancia de la fisioterapia en la prevención del linfedema en mujeres sometidas a mastectomía, a través de una revisión de la literatura publicada entre 2019 y 2024. La metodología utilizada consistió en la selección de artículos revisados por pares, con criterios de inclusión y exclusión bien definidos. Los resultados indican que las intervenciones de fisioterapia, como el drenaje linfático manual, los ejercicios de fortalecimiento muscular y las terapias de compresión, son eficaces para prevenir y controlar el linfedema. Se concluye que la fisioterapia juega un papel crucial en el manejo postoperatorio, promoviendo el bienestar y previniendo complicaciones.

PALABRAS CLAVE: Fisioterapia. Mastectomía. Linfedema. Prevención. Cáncer de mama.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
OBJETIVOS	7
METODOLOGIA.....	7
REVISÃO DE LITERATURA	7
RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
CONCLUSÃO	9
REFERÊNCIAS.....	9

INTRODUÇÃO

O câncer de mama é uma das principais causas de morte entre as mulheres em todo o mundo, com alta incidência global. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são diagnosticados aproximadamente 2,3 milhões de novos casos de câncer de mama por ano (OMS, 2021). No Brasil, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que cerca de 66 mil novos casos de câncer de mama serão registrados em 2024 (INCA, 2023).

A mastectomia é uma das principais opções cirúrgicas para o tratamento do câncer de mama, principalmente em casos avançados da doença. Contudo, um dos efeitos adversos mais significativos dessa cirurgia é o desenvolvimento do linfedema, que afeta cerca de 20% a 40% das mulheres mastectomizadas (Domingues *et al.*, 2021). O linfedema é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo de líquido linfático nos tecidos, resultante da remoção de linfonodos durante a cirurgia (Leonel *et al.*, 2021).

Esse acúmulo anormal de líquido compromete a funcionalidade do membro superior afetado, acarretando dor, inchaço e limitação dos movimentos. A falta de tratamento adequado pode levar a complicações como infecções e deformidades (Farias *et al.*, 2024). Além disso, nas regiões com menos acesso a tratamentos especializados, como o Amazonas, a situação é agravada devido à escassez de fisioterapeutas e profissionais capacitados para a reabilitação dessas pacientes (Souza; Cordeiro, 2019).

A fisioterapia, nesse contexto surge como uma alternativa eficaz para prevenir e tratar o linfedema, através de técnicas como drenagem linfática manual, fisioterapia complexa descongestiva (FCD), uso de bandagens compressivas e exercícios terapêuticos (Nascimento; Prado, 2023). O presente estudo visa analisar as intervenções fisioterapêuticas mais eficazes no tratamento e prevenção do linfedema em mulheres mastectomizadas, com foco nos avanços dos últimos cinco anos.

1.1 Justificativa

Dado o impacto do linfedema na qualidade de vida das mulheres submetidas à mastectomia, torna-se urgente explorar intervenções que possam prevenir e tratar essa condição. A fisioterapia tem mostrado resultados promissores nesse campo, e revisar a literatura recente permitirá um maior entendimento sobre a eficácia dessas intervenções. Além disso, a falta de acesso a cuidados especializados em regiões como o Amazonas agrava o quadro de complicações pós-operatórias, destacando a necessidade de estratégias de prevenção e tratamento (Franco *et al.*, 2021).

1.2 Problema de Pesquisa

Como as técnicas fisioterapêuticas contribuem para a prevenção e o tratamento do linfedema em mulheres que passaram por mastectomia?

OBJETIVOS

Objetivo Geral: Analisar a eficácia das técnicas fisioterapêuticas na prevenção e no tratamento do linfedema em mulheres mastectomizadas.

1. Objetivos Específicos: Identificar as principais técnicas fisioterapêuticas aplicadas para a prevenção do linfedema.
2. Revisar estudos que relacionam a fisioterapia com a melhora da qualidade de vida de pacientes mastectomizadas.
3. Discutir os desafios e limitações do tratamento fisioterapêutico na prevenção do linfedema.

METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa da literatura, abrangendo artigos publicados entre 2019 e 2024. A busca foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e BVS, utilizando os descritores "fisioterapia", "linfedema", "mastectomia", "prevenção" e "câncer de mama". Foram incluídos artigos revisados por pares que discutissem a fisioterapia como tratamento preventivo e terapêutico do linfedema em mulheres pós-mastectomizadas.

REVISÃO DE LITERATURA

O câncer de mama é a neoplasia mais comum entre as mulheres em todo o mundo, sendo responsável por uma alta taxa de mortalidade e morbidade. Estima-se que, em 2023, mais de 2,3 milhões de novos casos de câncer de mama tenham sido diagnosticados globalmente, o que reforça a relevância desse problema como um dos maiores desafios de saúde pública (Silvano, 2017). No Brasil, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) estimou mais de 66 mil novos casos de câncer de mama para o mesmo ano, consolidando a relevância do tema para a saúde pública nacional (Leonel; Santos Barbosa; Machado, 2021). Em regiões como o estado do Amazonas, onde o acesso aos serviços de saúde especializados é mais limitado, as complicações pós-mastectomia, como o linfedema, tornam-se ainda mais preocupantes (Cruz, 2021).

Linfedema: Uma Complicação Pós-Mastectomia

O linfedema é uma das complicações mais frequentes em mulheres submetidas à mastectomia, e é caracterizado pelo acúmulo de líquido linfático nos tecidos, como resultado do comprometimento do sistema linfático após a remoção de linfonodos durante a cirurgia (Domingues *et al.*, 2021). Estudos indicam que entre 20% e 40% das mulheres que passaram pela mastectomia desenvolvem linfedema, o que afeta gravemente a qualidade de vida dessas pacientes, causando dor, inchaço e restrição funcional, além de impactar suas atividades diárias (Marchito *et al.*, 2019).

A Importância da Fisioterapia na Prevenção do Linfedema

Diante desse cenário, a fisioterapia surge como uma ferramenta fundamental tanto na prevenção quanto no tratamento do linfedema, oferecendo diversas técnicas que podem ser aplicadas ao longo do processo de recuperação pós-cirúrgica (Nascimento; Prado, 2023). A drenagem linfática

manual, por exemplo, é amplamente recomendada para reduzir o acúmulo de líquido linfático e aliviar os sintomas de inchaço e dor (Monteiro; Almeida, 2020). Além disso, o estudo de Silva Baunhardt (2022) enfatiza a importância de protocolos que incluam exercícios de fortalecimento e alongamento, visando à melhoria da mobilidade dos membros superiores e à prevenção do linfedema.

A Fisioterapia Complexa Descongestiva (FCD) é uma das abordagens mais completas e eficazes no tratamento do linfedema. Essa técnica combina drenagem linfática manual, uso de bandagens compressivas, exercícios específicos e cuidados com a pele, sendo eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento do linfedema (Domingues *et al.*, 2021). A FCD mostrou-se eficaz na redução do volume linfático e na melhora da funcionalidade dos membros afetados, conforme revisão de literatura realizada por Franco *et al.*, (2021).

O Papel do Autocuidado

Outro recurso relevante no tratamento do linfedema é o autocuidado, que envolve educar as pacientes sobre práticas diárias para prevenir o agravamento da condição (Farias *et al.*, 2024). Essas práticas incluem o uso correto de bandagens compressivas, a realização de exercícios regulares e a monitorização contínua dos sinais de linfedema. Paiva Farias *et al.*, (2024) destacam que a adesão a essas estratégias de autocuidado pode reduzir significativamente a progressão do linfedema e melhorar a qualidade de vida das pacientes.

Desafios e Limitações

Apesar da eficácia das intervenções fisioterapêuticas, existem desafios a serem superados, principalmente em áreas com menor acesso a serviços especializados, como o Amazonas (Souza; Cordeiro, 2019). A falta de fisioterapeutas capacitados e a dificuldade de adesão ao tratamento são barreiras significativas. Além disso, Mendes e Mota (2022) indicam que a falta de conhecimento por parte das pacientes sobre a importância do tratamento fisioterapêutico agrava essa situação, reduzindo a eficácia das intervenções. Combinação de Técnicas Fisioterapêuticas

Nascimento e Prado (2023), em sua revisão sobre a fisioterapia no tratamento de mulheres com câncer de mama, apontam que a combinação de diversas técnicas fisioterapêuticas tende a ser mais eficaz do que o uso isolado de uma única técnica. Os autores enfatizam que um plano de reabilitação abrangente deve incluir drenagem linfática manual, exercícios de fortalecimento, mobilização e técnicas respiratórias. Esse tipo de abordagem integrada é fundamental para melhorar a funcionalidade e reduzir o risco de complicações a longo prazo.

Controle da Dor

Além da prevenção do linfedema, o controle da dor em mulheres pós-mastectomizadas é outro aspecto fundamental abordado pela fisioterapia. Recursos como o TENS (estimulação elétrica nervosa transcutânea) e a termoterapia são frequentemente utilizados para aliviar a dor e melhorar a qualidade de vida dessas pacientes (Tabatchnik *et al.*, 2021). O estudo de Leonel, Santos Barbosa e Machado (2021) corrobora a eficácia dessas técnicas, demonstrando que a fisioterapia pode reduzir significativamente a dor, contribuindo para uma recuperação mais rápida e eficaz.

Ainda sobre o controle da dor, Tabatchnik *et al.*, (2021) destacam que o uso de exercícios respiratórios e técnicas de relaxamento muscular também pode contribuir para a diminuição do desconforto, auxiliando na recuperação emocional e física das pacientes. Essa abordagem multidisciplinar demonstra o caráter abrangente da fisioterapia, que atua não apenas no controle da dor, mas também na promoção da funcionalidade e da qualidade de vida.

Perspectivas Futuras

Apesar dos avanços obtidos com as técnicas fisioterapêuticas, há uma necessidade de estudos adicionais que investiguem a eficácia a longo prazo dessas intervenções no tratamento do linfedema. Embora a drenagem linfática manual e a fisioterapia complexa descongestiva sejam amplamente reconhecidas como eficazes, a variabilidade nas respostas individuais das pacientes ainda precisa ser melhor explorada (Santos; Salame, 2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos revisados aponta que a fisioterapia desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento do linfedema. Técnicas como a drenagem linfática manual e a fisioterapia complexa descongestiva são as mais eficazes na redução do acúmulo de líquido linfático e na recuperação da funcionalidade dos membros superiores (Domingues *et al.*, 2021).

Além disso, a importância do autocuidado, como o uso de bandagens compressivas e a realização de exercícios regulares, é amplamente discutida na literatura (Farias *et al.*, 2024). Contudo, regiões com acesso limitado a serviços de saúde, como o Amazonas, enfrentam desafios adicionais, como a falta de fisioterapeutas capacitados e a baixa adesão ao tratamento por parte das pacientes (Souza; Cordeiro, 2019).

CONCLUSÃO

A fisioterapia é uma ferramenta fundamental na prevenção e no tratamento do linfedema em mulheres pós-mastectomizadas. Técnicas como drenagem linfática manual, fisioterapia complexa descongestiva e exercícios de fortalecimento muscular são amplamente eficazes no controle dessa complicação. No entanto, para melhorar a adesão ao tratamento, é necessário ampliar o acesso aos serviços de fisioterapia em regiões com menor infraestrutura de saúde.

REFERÊNCIAS

DOMINGUES, A. C.; ALVES, B. C. **Terapia complexa descongestiva no tratamento de linfedema pós-mastectomia**. [S. l.]: Convergences Editorial, 2021.

FARIAS, J. G. P. *et al.* Estratégias de autocuidado na prevenção do linfedema pós-cirurgia de câncer de mama. **Revista Eletrônica Acervo Mais**, 2024.

FRANCO, A. M.; FONTENELES, P. M.; CANTO, A. G. Fisioterapia complexa descongestiva no tratamento do linfedema de membro superior pós-mastectomia radical: revisão de literatura. **Revista Eletrônica de Saúde**, 2021.

INCA - INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Câncer de Mama**: Dados e estatísticas. Brasília: Inca, 2023. Disponível em: <http://www.inca.gov.br>.

LEONEL, A. C. C.; SANTOS BARBOSA, M. S.; MACHADO, C. K. A atuação da fisioterapia no tratamento do câncer de mama. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, 2021.

NASCIMENTO, M. L. B.; PRADO, T. M. S. A importância da fisioterapia no tratamento de mulheres com câncer de mama. **Revista Ibero-Americana de Reabilitação**, 2023.

SOUZA, L. M. C.; CORDEIRO, T. P. M. Relação do linfedema e da fisioterapia na qualidade de vida de pacientes com câncer de mama. **Revista da UnoChapécó**, 2019.