



# NOTÍCIAS

G1 – 18/08/2009

## SAÚDE & CIÊNCIA - Estudo recomenda musculação para mulheres com linfedema.

Inchaço é efeito colateral de retirada de tumor na mama. Atividade física também traz benefícios psíquicos.

Luis Fernando Correia Especial para o G1

Estudo publicado na revista "The New England Journal of Medicine" mostra que musculação não é mais tabu para quem ficou com linfedema após tratar um câncer de mama. O linfedema é um inchaço do membro superior no lado que foi operado. Trata-se de um efeito colateral bastante comum desse tipo de tratamento.

A causa é a dificuldade de circulação da linfa, líquido que circula entre os linfonodos. A cirurgia de remoção do tumor de mama algumas vezes envolve a retirada desses linfonodos para detecção e prevenção de metástases.

O inchaço piora se a mulher carrega peso ou faz algum esforço maior com aquele braço. O linfedema traz desconforto e dor, daí as mulheres que passaram pelo tratamento evitarem utilizar o braço nas atividades do dia a dia.

Por tudo isso, a musculação sempre foi evitada pelas pacientes no pós-tratamento. Mas a atividade física traz benefícios físicos e psíquicos comprovados na recuperação dessas mulheres. A boa notícia é que a pesquisa mostra que a musculação também pode fazer parte da rotina dessas mulheres.

Foram mais de 140 mulheres que haviam sido submetidas ao

tratamento para câncer de mama. Metade fez um ano de academia e entrou em um programa de treinamento com musculação dirigida por professores orientados para o problema.

O programa envolvia duas sessões de treinamento por semana com musculação para todo o corpo, exercícios cardiovasculares e alongamento. O único cuidado especial com as participantes era a utilização de uma malha compressiva feita sob medida para evitar o inchaço.

A circunferência dos braços era medida a cada sessão de treinos. Após um ano de exercícios, as participantes do grupo da academia tinham 5% menos problemas com inchaço e linfedema.

Os pesquisadores apontam para a necessidade de que os professores de educação física estejam preparados para atender as mulheres que precisaram se submeter ao tratamento para câncer.