

InMAMA Group

Programa de Intervenção de Grupo para Mulheres com Cancro da Mama

Ana Torres, Filipa Araújo, Anabela Pereira e Sara Monteiro



TESTES PSICOLÓGICOS

INMAMAGROUP

Programa de Intervenção de Grupo para Mulheres com Cancro da Mama

Ana Torres, Filipa Araújo, Anabela Pereira e Sara Monteiro

ANEXOS



TESTES PSICOLÓGICOS

Recomendações:

- Garantir a confidencialidade de toda a informação recolhida durante a entrevista e durante todo o processo.

- Seguir o preenchimento da recolha de informação, dos dados demográficos e clínicos, de avaliação da motivação e dos critérios de inclusão e exclusão.

- Ler as informações sobre o estudo e assegurar a compreensão por parte da participante
 - Esclarecer as características da intervenção (técnicas de discussão, grupo fechado, necessidade de presença em todas as sessões);
 - Impossibilidade de acompanhar os participantes individualmente durante o tempo de grupo (podem, no entanto, ser abordados individualmente problemas que tenham surgido no grupo);
 - Necessidade de dar a conhecer às terapeutas todo o apoio psicológico que seja iniciado fora do grupo de apoio (psicoterapia, medicação);

- Assinar o acordo de participação/consentimento informado.

Anexo I

Entrevista inicial

Nome: _____

Idade: ____ anos Estado Civil: _____ Habilitações Literárias: _____

Profissão: _____ Situação Profissional: _____

Telefone / Telemóvel: _____

Data de diagnóstico de cancro da mama: _____

Meio de deteção:

Autoexame (palpação) da mama/ deteção feita pela própria	
Exame (palpação) realizado pelo médico numa consulta de rotina	
Exames de rastreio solicitados pelo médico (sem deteção de nódulo na palpação)	
Rastreio da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC)	
Outro:	

Tipo de cancro da mama: _____

Fase da doença: Diagnóstico ____ Tratamento ____ Sobrevivência ____ Recaída ____

Tratamentos:

TRATAMENTOS REALIZADOS	TRATAMENTOS A REALIZAR
Tumorectomia (____/ ____/ ____)	Tumorectomia (____/ ____/ ____)
Mastectomia (____/ ____/ ____)	Mastectomia (____/ ____/ ____)
Quadrantectomia (____/ ____/ ____)	Quadrantectomia (____/ ____/ ____)
Esvaziamento dos gânglios linfáticos axilares (____/ ____/ ____)	Esvaziamento dos gânglios linfáticos axilares (____/ ____/ ____)
Reconstrução mamária (____/ ____/ ____)	Reconstrução mamária (____/ ____/ ____)
Radioterapia (nº total de sessões _____)	Radioterapia (nº total de sessões _____)
Quimioterapia (nº total de ciclos _____)	Quimioterapia (nº total de ciclos _____)
Hormonoterapia:	Hormonoterapia:
Imunoterapia	Imunoterapia
Nenhum	Nenhum

Apoio psicológico anteriormente ao diagnóstico de cancro da mama? _____

Apoio psicológico posteriormente ao diagnóstico de cancro da mama? _____

Diagnóstico de perturbação orgânica cerebral? _____

Diagnóstico de distúrbios cognitivos? _____

Diagnóstico de problema de dependência ou abuso de droga ou álcool? _____

Impedimentos na participação (por exemplo, inaptidão para tarefas de grupo)?

Capacidade de estabelecimento de contacto interpessoal (tentar averiguar a facilidade com que gera conflitos interpessoais) _____

Esclarecer em que consistirá o programa. Possibilidade de participação em intervenção de grupo agora ou mais tarde. Apresentação do consentimento informado, explicando-o.

Interesse na participação no grupo? Sim___ Não___

Grau de motivação: Nenhum 1 2 3 4 5 Máximo

Prontidão para falar, responder aos questionários e outras observações de motivação:

(In)disponibilidade:

Ausente para férias ou outro evento: _____

Dias e horas da semana em que não pode: _____

Dias e horas mais convenientes para frequentar as sessões: _____

Dúvidas / sugestões:

Outras observações:

Anexo II*Declaração de consentimento Informado*

A terapia de grupo que está a iniciar tem como objetivo ensinar estratégias cognitivas, comportamentais e emocionais a mulheres que passaram pela experiência do cancro da mama.

Serão debatidos assuntos como as causas e o significado do cancro, as alterações corporais relacionadas com os tratamentos, o impacto da doença e do tratamento na autoestima, o lidar com a incerteza, o relacionamento com o parceiro, com a família e com os profissionais de saúde, bem como, os objetivos pessoais para o futuro. Serão ensinadas e praticadas estratégias como a identificação de pensamentos, o treino de relaxamento e o método de resolução de problemas. As participantes deverão participar na discussão dos vários assuntos debatidos, não sendo, no entanto obrigatório fazê-lo.

O programa é composto por 8 sessões, com cerca de 2 horas de duração. Não será permitida a entrada de pessoas novas depois do início do grupo e é desejável que as participantes compareçam a todas as sessões e que permaneçam até ao final de cada sessão.

Durante o programa os psicólogos não poderão fazer acompanhamento psicológico individual das participantes mas poderão ser abordados para falar individualmente de alguma questão relacionada com o programa.

Se alguma das participantes iniciar acompanhamento psicológico ou de fisioterapia fora do grupo de apoio deverá participá-lo aos psicólogos que acompanham o grupo. Não havendo qualquer inconveniente nisso, é importante o conhecimento dessa alteração.

Os psicólogos e as participantes comprometem-se a preservar o anonimato e a confidencialidade das informações partilhadas no grupo.

Assinatura do(a) psicólogo(a): _____

✂ -----

Por favor, leia com atenção todo o conteúdo deste documento antes de assinar. Não hesite em solicitar mais informações ao psicólogo(a) se não estiver completamente esclarecida.

Declaro ter compreendido os objetivos do programa e atesto, conforme explicado pelo psicólogo(a) que assina este documento, ter-me sido dada oportunidade de colocar todas as questões necessárias e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, ter-me sido garantido que posso recusar esta solicitação a qualquer momento e ter-me sido dado tempo suficiente para refletir sobre a participação no programa.

(Local e data) _____ / _____ / _____

Assinatura da participante: _____

Nome: _____

Peso em kg: _____

Atualmente fuma? Sim ___ Não ___

Se sim, com que intensidade?

Até 5 cigarros/dia ___

De 5 cigarros a 1 maço/dia ___

Mais de um maço/dia ___

Se não, partilha espaços com fumadores?

Sim ___ Não ___

Consome bebidas alcoólicas? Sim ___ Não ___

Se sim, quais? _____

Com que regularidade?

Várias vezes ao dia ___

Só às refeições ___

Aos fins de semana ___

Esporadicamente ___

Atualmente pratica atividade física com regularidade? Sim ___ Não ___

Se sim, qual? _____

Com que regularidade?

Esporadicamente ___

Aos fins de semana ___

1 a 2 vezes / semana ___

2 a 3 vezes / semana ___

Anteriormente praticou alguma atividade física com regularidade? Sim ___ Não ___

Se sim, qual? _____

Quando?

Até há alguns meses ___

Há um ano ___

Há mais de um ano ___

Gosta/ gostaria de praticar? Sim ___ Não ___

Prefere atividade ao ar livre? Sim ___ Não ___

Prefere aulas de grupo em ginásio?

Sim ___ Não ___

Prefere aulas com PT em ginásio?

Sim ___ Não ___

Pratica alguma destas atividades?

Meditação ___

Yoga ___

Pilates ___

Artes marciais ___

Questionário alimentar:

Levantar:

Pequeno-almoço:

Meio da manhã:

Almoço:

Lanche:

Jantar:

Ceia:

Deitar:

Informações extra:

1. Gordura utilizada normalmente na confeção dos alimentos:

2. Temperos utilizados:

3. Tipo de confeção mais frequente:

4. Frequência de fritos/semana:

5. Consome pastilhas elásticas? Sim ___ Não ___

6. Se sim, com que frequência? _____

7. Na maioria das vezes, são pastilhas sem açúcar? Sim ___ Não ___

Anexo IV*Grelha de observação das sessões*

Sessão N° ____ Local de Realização: _____ Data: _____

Terapeutas: _____

Participantes Presentes	Observações de Interação
Observações gerais da Sessão:	

Sessão 1 - Apresentação

- Apresentar as regras de funcionamento das sessões;
- Apresentar todas as participantes;
- Identificar as dificuldades encontradas no percurso da doença;
- Facilitar a expressão emocional;
- Fornecer suporte social e informacional.

Sessão 2 - Estilo de vida contra o cancro

- Aumentar o conhecimento sobre o carácter multifatorial do cancro;
- Realçar e reforçar as capacidades para lidar com a situação;
- Proporcionar maior sentido de controlo;
- Promover a esperança e o otimismo.

Sessão 3 - Alterações corporais

- Incentivar a verbalização das alterações físicas e sexuais sentidas;
- Familiarização com estratégias de promoção da autoestima;
- Informação acerca de possíveis soluções para problemas físicos e sexuais.

Sessão 4 - Gerir as emoções

- Familiarização com estratégias de gestão do stress;
- Promover estratégias de coping;
- Promover a flexibilidade e a capacidade de adaptação;
- Reforçar as capacidades para lidar com a situação;
- Proporcionar maior sentido de controlo.

Sessão 5 - Resolução de problemas, relaxamento, meditação e espiritualidade

- Aumentar o conhecimento sobre o método de resolução de problemas, relaxamento, meditação e as potencialidades da fé;
- Proporcionar maior controlo.

Sessão 6 - Incerteza e medo de recorrência

- Promover a expressão emocional;
- Fomentar a perceção de crescimento pessoal;
- Fomentar o suporte social, informacional e emocional.

Sessão 7 - Comunicação nas relações interpessoais

- Aumentar o conhecimento sobre o processo de comunicação;
- Promover a comunicação assertiva com as pessoas significativas e cuidadores;
- Promover a expressão emocional e a assertividade.

Sessão 8 - Viver e objetivos pessoais

- Fomentar a reavaliação de objetivos;
- Promover o estabelecimento de objetivos;
- Promover a ideia de flexibilidade;
- Promover a esperança e o otimismo.

Calendário das sessões

1ª sessão: dia _____ às _____ horas

2ª sessão: dia _____ às _____ horas

3ª sessão: dia _____ às _____ horas

4ª sessão: dia _____ às _____ horas

5ª sessão: dia _____ às _____ horas

6ª sessão: dia _____ às _____ horas

7ª sessão: dia _____ às _____ horas

8ª sessão: dia _____ às _____ horas

Anexo VI - Folheto Sessão 2

Promoção de um estilo de vida contra o cancro

1. Dieta e controlo de peso

- 70% das sobreviventes de cancro da mama apresentam excesso de peso ou obesidade;
- A obesidade (pós-menopausa) é um dos fatores de risco de cancro da mama, bem como, de outros tipos de cancro (côlon, rim, esófago e endométrio);
- O ganho de peso durante e após os tratamentos de cancro tem sido apontado como redutor da qualidade de vida e representa um risco aumentado de declínio funcional, comorbilidade, recorrência de cancro e morte relacionada com cancro.

Orientações nutricionais:

- Seja o mais magra possível, evitando, no entanto, atingir um peso demasiado baixo;
- Mantenha uma dieta saudável privilegiando produtos hortícolas (vegetais, legumes, frutas e grãos inteiros);
- Diminua o consumo de carne vermelha;
- Diminua a ingestão de sal e de alimentos salgados;
- Evite bebidas açucaradas e alimentos muito calóricos ;
- Limite o consumo de bebidas alcoólicas a 1-2 doses por dia;
- Não use suplementos alimentares para se proteger do cancro.

Como se pode perder peso?

- Controle das porções de comida;
- Redução da densidade calórica dos alimentos: aumento de consumo de alimentos com baixa densidade calórica (vegetais ricos em água, frutas, grãos inteiros e sopas) e diminuição de alimentos com elevada densidade calórica (gordura, carne vermelha, açúcar, comida refinada);
- Exercício físico, de resistência.

Evitar ou limitar o consumo de álcool:

- Nos países desenvolvidos, aproximadamente 4% dos casos de cancro da mama estão associados ao consumo de álcool. O risco aumenta:
 - 10% para cada bebida consumida por dia;
 - 20% para duas bebidas;
 - 30% para três;
 - 50% para quatro ou mais doses por dia.

Prevenção da osteoporose:

- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em cálcio e vitamina D (essencial à fixação do cálcio nos ossos);
- Fazer exercício físico regularmente;
- Diminuir o consumo de álcool;
- Cessar com o tabagismo.

2. Cessaçãotabágica

- O tabaco é a principal causa de morte prematura, evitável modificando o comportamento;
- Aumenta a incidência de osteoporose, sobretudo na mulher;
- Leva à menopausa precoce e ao envelhecimento prematuro da pele;
- Efeito cumulativo no que respeita ao risco de desenvolvimento de cancro no tubo digestivo e no sistema respiratório;
- Aumenta o risco de tumor na laringe, da boca, língua e lábio, do esófago, dos rins, da bexiga e do pâncreas;

Malefícios do tabaco:

- Redução da capacidade dos pulmões para se limparem;
- Diminuição da resistência à infeção aumentando a vulnerabilidade a muitas doenças.

A melhor opção para proteger a saúde e aumentar a esperança de vida é deixar de fumar. Deixar de fumar de um dia para o outro é o método mais difícil mas também o mais eficaz.

3. Comportamentos de proteção solar e de supervisão da pele

Os sobreviventes de cancro que foram sujeitos a radioterapia localizada apresentam maior predisposição para cancro de pele, que é aumentada pela exposição ao sol.

- O consumo de vitamina D e uma exposição solar moderada são as principais medidas protetoras;
- Os alimentos ricos em vitamina D são: peixes gordos (sardinha, cavala, salmão), óleo de fígado de peixe, gema de ovo, produtos lácteos enriquecidos com vitamina D.

Conselhos de Exposição solar:

- Evitar a exposição solar entre as 11 e as 16 horas;
- Uso de protetor solar;
- Evitar bronzeadores que agravam os efeitos nefastos da exposição solar;
- Uso de chapéu de abas largas;
- Uso de roupas escuras aquando da exposição solar intensa;

Alterações corporais relacionadas com os tratamentos e o impacto na autoestima

Voltar a gostar do corpo:

- Incentivar a observação, o tocar e o deixar ser-se tocada, em casa;
- Observe-se ao espelho, volte a conhecer-se;
- Autoconhecimento do corpo atual;
- Propiciar o conhecimento do corpo pelos outros;
- Observar as suas reações e as dos outros às alterações;
- Verificar que, depois, conseguirão olhar cada vez melhor para o seu corpo e cada vez mais com maior prazer.

Relações íntimas:

O facto de ter passado pela experiência, que provocou alterações corporais, pode interferir com as suas relações íntimas.

- A intimidade envolve troca recíproca de carinhos diversos além da relação sexual;
- Segurar nas mãos, tocar, abraçar, ter profundo carinho pela outra pessoa e partilhar sentimentos, esperança, sonhos, medos, emoções e valores religiosos são aspetos de uma relação de intimidade;
- Fale com seu parceiro sobre os medos, preocupações ou crenças sobre como o cancro afetou a vossa relação. Partilhar essas considerações e sentimentos fortalecerá a relação entre o casal;
- Veja o seu companheiro como uma pessoa que a pode ajudar a lidar com as perdas resultantes do cancro e não como um potencial criticador.

In)Fertilidade - estratégias para a sua preservação

- Criopreservação de embriões;
- Preservação de ovócitos;
- Supressão ovariana;
- Transposição ovariana.

Precauções para evitar infeções e melhorar o linfedema:

- Evite lesões nos membros e dedos (cortes, hematomas, arranhões de animais e picadas de insetos);
- Mantenha a pele hidratada e as extremidades secas e limpas;
- Proteja a pele dos raios solares em excesso;
- Evite cortar as cutículas das unhas;
- Evite tirar sangue e levar injeções no membro afetado;
- Consulte o seu médico se o membro estiver vermelho ou surgirem erupções cutâneas, inchaço, dor ou febre;
- Evite o uso de medidores de pressão arterial no membro afetado;
- Evite usar joias no membro afetado;
- Evite levantar pesos;

- Evite a exposição prolongada a temperaturas altas (banho, hidromassagem, sauna, etc.);
- Pratique natação;
- Evite usar roupas justas ou com elásticos que possam dificultar a circulação e usar bolsas a tiracolo no ombro do lado em que foi feita a cirurgia;
- Quando viajar de avião use roupas de compressão para apoiar o membro afetado.

Recomendações para melhorar o odor corporal:

- Tomar banho diariamente;
- Secar os pés cuidadosamente depois do banho. Os microrganismos crescem nos espaços húmidos entre os dedos;
- Escolher sapatos e meias feitas de materiais naturais (por exemplo, couro, lã, algodão) e trocá-los diariamente;
- Preferir roupas de fibras naturais (algodão e seda) que permitem que a pele respire;
- À noite aplique desodorizante nos pés evitando os que são perfumados;
- Evite as carnes vermelhas;
- Faça uma alimentação à base de vegetais (alguns dos melhores alimentos incluem a salsa, aipo, coentros, hortelã, sálvia, alecrim, tomilho e orégãos);
- Elimine bebidas com cafeína e alimentos com odores fortes como o alho e a cebola.

Promova a sua autoestima:

- Exemplos de atividades:
 - Diário pessoal com as coisas positivas que fez durante o dia;
 - Carta a contar os pequenos e grandes êxitos pessoais;
 - Anúncio pessoal a publicitar as qualidades e competências pessoais;
 - Filme/livro sobre a sua vida, enfatizando feitos importantes, aventuras e atividades realizadas.
- Mude a forma como fala consigo mesma, tornando-se mais positiva;
- Tente argumentar sobre as suas qualidades, fortalecendo as crenças positivas que tem sobre si própria;
- Ensine às pessoas que a rodeiam os cuidados a ter consigo;
- Evite expressões que demonstrem representações pejorativas;
- Transmitir uma imagem clara dos seus valores e qualidades;
- Acreditar nas suas qualidades e capacidades;
- Aproveitar qualquer "boa conduta" para a chamar a atenção do que fez bem;
- Dê-se a oportunidade de efetuar tarefas desafiantes;
- Permita-se pôr a sua originalidade em tudo o que faz.

Anexo VIII - Folheto Sessão 5

Métodos para gerir emoções

Orientações para a prática de exercício físico em sobreviventes de cancro

Pessoas com problemas cardiovasculares, diabéticos tipo I e II e com doença pulmonar obstrutiva crónica não deverão seguir estas indicações.

Cardiorespiratório	Frequência	3-5 dias por semana
	Duração	20-60 minutos
Muscular	Frequência	2-3 dias por semana
	Duração	1 set de 3 a 20 repetições por exercício
Flexibilidade	Frequência	2-3 vezes por semana
	Duração	15 a 30 segundos, 2 a 4 repetições

Fases do método de resolução de problemas:

Todos conseguimos resolver os nossos problemas, contudo, em situações mais complexas, quando nos sentimos perdidos, pode ser útil recorrer a um método estruturado de resolução de problemas. Podemos abordar o problema por fases:

1. Definição do problema;
2. Geração de alternativas;
3. Avaliação de alternativas;
4. Escolha da melhor alternativa;
5. Execução da alternativa escolhida;
6. Avaliação dos resultados.

Meditação - Características-chave:

- Estado mental ativo mas descontraído;
- Concentração no momento;
- Respiração regulada - sincronizar a mente com o corpo;
- Abstração de emoções e preocupações;
- Meditação focada - num objeto, som, palavra ou pensamento;
- Introspeção - tendo em conta toda a experiência, sem um sentido de sujeito e objeto;

Benefícios:

- Melhora a função cognitiva;
- Reduz a ansiedade;
- Reduz a dor;
- Potencia o bem-estar psicológico;
- Aumento da qualidade de vida.

Instruções para a prática da respiração abdominal:

- Escolha uma posição confortável, deitada ou sentada;
- Coloque uma mão no abdómen (barriga) próxima do umbigo;
- Feche os olhos e concentre-se na respiração;
- Inspire devagar pelo nariz, enchendo completamente o abdómen e depois o peito, percebendo como se movimentam. Ao inspirar, contamos até 4 para que o abdómen e depois o peito fiquem bem expandidos;
- Expire soltando a respiração pela boca, esvaziando primeiro o peito e depois o abdómen, contando até 8;
- Imagine que está a encher um balão que está dentro da barriga. Foquem a atenção em cada porção de ar que respiram, tentem sentir todo o contacto do ar com o nariz. Se algum pensamento ou emoção surgir, vamos deixá-los fluir e voltar a concentrarmo-nos na respiração;
- Repita 10 vezes. Caso sinta tonturas ou veja "bolinhas" ao abrir os olhos, não se preocupe, é normal e vai desaparecer. Acontece porque o cérebro recebe mais oxigénio do que está habituado, mas é interessante ir adaptando o ritmo de forma a que fique confortável e não gere náuseas.

Relaxamento:

- Existem vários métodos de relaxamento. O relaxamento muscular progressivo de Jacobson é um dos métodos mais eficazes. Consiste na contração e descontração sucessiva dos vários grupos musculares.
- Outra forma de relaxamento é a indução da imagem de paz:
 - Escolha um sítio tranquilo e confortável;
 - Feche os olhos e inicie a respiração abdominal;
 - Transporte-se para um local que lhe transmita paz (praia, campo, lareira acesa, etc.);
 - Tente sentir o local com todos os seus sentidos - visão, audição, olfato, tato e paladar;
 - Se preferir pode utilizar uma música de relaxamento;

Espiritualidade - Benefícios:

- Ajuda a atingir uma sensação de paz;
- Reforça os sentimentos de esperança e de sentido de vida;
- Potencia o apoio social por parte de pessoas com as mesmas crenças espirituais;
- Pode funcionar com auto relaxamento em períodos mais stressantes;
- Oferece sentimento de proteção;
- Pode constituir uma das estratégias necessárias para viver depois da experiência do cancro.



TESTES PSICOLÓGICOS

Visite-nos: www.cegoc.pt/area-testes/

Contacte-nos: testes@cegoc.pt