

IMPACTO DO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO NO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA: MINI REVISÃO DE LITERATURA

Ana Alice Leão de Sousa ¹
Daniele de Souza Galdino ¹
Kamila Batista Alcântara ¹
Giovanna Moreira Aquino ¹
Lorena kemilly Bezerra Dias ¹
Maria Gabriela Carvalho Oleiro ¹
Raquel Rodrigues Cardoso ¹
Bárbara de Oliveira Moura ²

Resumo expandido

Resumo

Introdução: O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum em mulheres em todo o mundo e quando descoberto precocemente, tem altas taxas de cura. Seu tratamento é constituído frequentemente de cirurgia, quimioterapia, radioterapia, hormonioterapia e terapias alvo. Vários estudos mostram que o exercício terapêutico desempenha um papel importante no tratamento de pacientes com câncer de mama e sua prática regular pode reduzir os efeitos colaterais do tratamento oncológico. **Objetivo:** Analisar o impacto do exercício terapêutico em pacientes com câncer de mama. **Metodologia:** Mini revisão de literatura, incluídos ensaios clínicos randomizados, publicados entre 2022 e 2024, e que atendessem à questão norteadora: "Qual o impacto do exercício terapêutico no tratamento do câncer de mama?". Os artigos foram selecionados na base de dados PubMed. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que o exercício terapêutico promove benefícios importantes em pacientes com câncer de mama, incluindo redução da fadiga, diminuição da dor e melhora da capacidade funcional, com aumento da força e da mobilidade. Além disso, intervenções realizadas por telessaúde apresentaram resultados semelhantes às presenciais, mostrando-se uma alternativa eficaz. De forma geral, o exercício terapêutico contribui para a melhora dos desfechos clínicos e da qualidade de vida dessas pacientes. **Conclusão:** O câncer de mama exige abordagens que vão além da cura clínica, focando na reabilitação funcional e emocional. Práticas como Pilates e Yoga, especialmente quando integradas à telessaúde, têm se mostrado eficazes na redução de dores e na melhora da qualidade de vida pós-operatória. A implementação dessas estratégias no sistema público (SUS) é vista como um caminho viável para promover a autonomia das sobreviventes, embora ainda demande maior padronização científica.

Palavras-chave: Câncer de Mama; Exercício Terapêutico; Fadiga, Capacidade Funcional e Dor.

Introdução

¹ Discente da Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, leoanaalice639@gmail.com

¹ Discente da Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, daniellegaldino@hotmail.com

¹ Discente da Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, kamilalcantara10@gmail.com

¹ Discente da Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, giovannamda@gmail.com

¹ Discente da Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, lorenakemilly4@icloud.com

¹ Discente da Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, m.gabriela.carvalho74@gmail.com

¹ Discente da Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, raquelrcardoso05@gmail.com

² Docente da Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, barbara.moura@docente.unievangelica.edu.br

O câncer de mama ainda é a neoplasia mais comum entre as mulheres no mundo todo, exigindo uma variedade de tratamentos que, apesar de aumentarem a sobrevivência, muitas vezes trazem problemas funcionais e afetam a qualidade de vida. Dores persistentes, fadiga relacionada ao câncer e limitações nos movimentos dos braços são queixas frequentes, o que demanda planos de reabilitação que sejam contínuos e flexíveis.

Dentro desse cenário, abordagens integrativas como o Método Pilates e o Yoga têm se mostrado fundamentais na oncologia. O Pilates foca no controle do movimento, na correção da postura e no fortalecimento geral, enquanto o Yoga combina posturas corporais (asanas) com conhecimentos de saúde para aliviar sintomas tanto físicos quanto psicológicos, com um foco especial na redução da fadiga^{1,2}. Ambas as práticas tentam mudar a visão biomédica tradicional para uma perspectiva mais biopsicossocial, promovendo a autonomia funcional das pessoas que superaram o câncer.

Apesar dos benefícios evidentes, a continuidade de programas presenciais de longa duração enfrenta grandes desafios, como limitações financeiras, problemas de transporte e, claro, os próprios efeitos do tratamento do câncer. Nesse sentido, usar tecnologias inovadoras, como telessaúde e telemonitoramento em tempo real, aparece como uma solução prática e segura para facilitar a adesão, permitindo que a reabilitação ocorra na comunidade onde a paciente vive^{3,4}.

A razão para essa revisão de literatura é compilar evidências recentes que analisem a eficácia dessas abordagens em diferentes formatos. Pesquisas relevantes fornecem informações importantes sobre como o telemonitoramento se compara ao atendimento presencial³, além de avaliar o impacto do exercício estruturado em resultados como funcionalidade geral (WHODAS 2.0) e fadiga^{1,4}. Consolidar esses dados é crucial para validar protocolos que possam ser aplicados nas redes públicas de saúde, como o SUS. Com isso em mente, o objetivo deste estudo é analisar sistematicamente o impacto de programas de exercícios supervisionados (Pilates e Yoga) na capacidade física e funcional de mulheres que estão no pós-operatório de câncer de mama.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma mini revisão de literatura, em que foram incluídos ensaios clínicos randomizados, publicados entre 2022 e 2024, e que atendessem à questão norteadora: “Qual o impacto do exercício terapêutico no tratamento do câncer de mama?”. Os artigos foram selecionados na base de dados PubMed, utilizando os descritores e operadores booleanos "breast cancer" AND "therapeutic exercise" OR "physiotherapy" OR "rehabilitation".

Foram adotados como critérios de exclusão artigos os quais não abrangessem a prática de exercício terapêutico e publicações anteriores a 2022. Foi avaliado a fadiga, capacidade funcional e dor dos pacientes, considerando se houve alterações ou não nos parâmetros medidos.

Resultados

Tabela 1. Resultados dos estudos escolhidos

Autor/Ano	Tipo de estudo	Intervenção	Amostra	Duração	Desfechos avaliados	Principais resultados
PEREIRA, J et al., 2024	Ensaio clínico randomizado	Exercícios terapêuticos (Pilates) com telemonitoramento vs presencial	22 mulheres pós-cirurgia	8 semanas	Capacidade funcional (WHODAS), capacidade física, adesão	Telemonitoramento apresentou resultados semelhantes ao presencial; melhora da funcionalidade e boa adesão
GOMES, M. B. et al.	Ensaio clínico randomizado de dois braços em paralelo.	Programa de Yoga + educação em saúde	7 mulheres com câncer de mama em estágios I-III	8 semanas	Fadiga, dor, qualidade de vida (FACT-B), capacidade funcional	O Yoga melhorou a qualidade de vida física das pacientes, enquanto o controle piorou. Na função motora, ambos mantiveram a força de braços e ganharam agilidade.

Resumo expandido

Comentado [Bd1]: Colocar título.

ACOSTA, I. R. et al., 2024	Protocolo de ensaio clínico randomizado	Programa de Yoga + educação em saúde	~30 mulheres com câncer de mama	8 semanas	Fadiga, dor, qualidade de vida, capacidade funcional	Expectativa de redução da fadiga e melhora funcional com Yoga
PRIETO-GÓMEZ, V. et al. 2022	Ensaio clínico randomizado	Exercício físico supervisionado	80 Mulheres com câncer de mama	Variável (≈8–12 semanas)	Fadiga, capacidade funcional, qualidade de vida	Exercício terapêutico reduziu fadiga e melhorou qualidade de vida e função física

Fonte: Dos próprios autores, 2026.

Os estudos mostram que o exercício terapêutico traz vários benefícios para mulheres com câncer de mama durante o tratamento. De forma geral, ele ajuda a diminuir o cansaço, melhora a força e os movimentos do corpo, principalmente dos braços, e facilita a realização das atividades do dia a dia. Também contribui para reduzir dores, especialmente na região do ombro e do membro superior, que costumam ser mais afetados após cirurgias.

Além disso, práticas como Pilates e Yoga se destacam na redução da fadiga e na melhora do bem-estar. Outro ponto importante é que os exercícios feitos à distância, por meio da telessaúde, também apresentam bons resultados, mostrando que essa é uma alternativa viável para quem não tem fácil acesso ao atendimento presencial. No geral, o exercício terapêutico melhora a qualidade de vida e auxilia na recuperação dessas pacientes.

Conclusão

O câncer de mama permanece como um importante desafio de saúde pública global, não apenas pela sua alta incidência, mas também pelas repercussões funcionais e psicossociais decorrentes do tratamento. A presente revisão evidencia que intervenções baseadas em exercício terapêutico, especialmente por meio do Método Pilates e do Yoga, desempenham um papel relevante na reabilitação de mulheres no pós-operatório, contribuindo para a redução da fadiga, alívio da dor e melhora da capacidade funcional.

Além disso, observa-se uma tendência crescente na incorporação de estratégias de telessaúde e telemonitoramento, que se mostram eficazes para ampliar o acesso e a adesão aos programas de reabilitação, sobretudo diante das limitações impostas pelo tratamento oncológico e por fatores socioeconômicos. Embora os resultados analisados sejam promissores, ainda há

necessidade de estudos com maior padronização metodológica e acompanhamento a longo prazo para fortalecer a evidência científica.

Dessa forma, conclui-se que a integração de práticas corporais como Pilates e Yoga, aliadas ao uso de tecnologias digitais, representa uma abordagem viável, segura e alinhada ao modelo biopsicossocial de cuidado. Sua implementação em sistemas públicos de saúde, como o SUS, pode contribuir significativamente para a promoção da qualidade de vida e da autonomia funcional de mulheres sobreviventes do câncer de mama.

Referências

¹ACOSTA, I. R. et al. Yoga e a fadiga relacionada ao câncer durante o tratamento do câncer de mama: protocolo de um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 29, p. 1–13, 20 dez. 2024.

²GOMES, M. B. et al. Yoga durante o tratamento do câncer de mama: Efeitos na qualidade de vida e capacidade funcional. **XXVI ENPÓS UFPEL** 2024.

³PEREIRA, J. R. Exercícios terapêuticos supervisionados por telemonitoramento em grupo com mulheres em pós-operatório de câncer de mama: um ensaio clínico randomizado. **Repositorio.ufc.br**, 2024.

⁴PRIETO-GÓMEZ, V. et al. Effectiveness of Therapeutic Exercise and Patient Education on Cancer-Related Fatigue in Breast Cancer Survivors: A Randomised, Single-Blind, Controlled Trial with a 6-Month Follow-Up. **Journal of Clinical Medicine**, v. 11, n. 1, p. 269, 5 jan. 2022.