



RELATÓRIO FINAL DA PROVA DE APTIDÃO PROFISSIONAL

CANCRO DA MAMA, O QUE FALTA AINDA SABER?

Agrupamento de Escolas de Benavente

Escola Secundária de Benavente

Realizado por: Sara Sofia Fonseca

Nº 10 do 12ºE

Professor Orientador: Manuela Duarte

Diretor de curso: Hortense Borges

Benavente, junho de 2017



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

ÍNDICE

ÍNDICE.....	1
Agradecimentos	2
Introdução.....	4
Enquadramento técnico e científico do produto final.....	7
Planificação DO DIA de apresentação da pap.....	10
PLANIFICAÇÃO.....	10
RECURSOS MATERIAIS.....	10
RECURSOS HUMANOS.....	11
RECURSOS LOGÍSTICOS	11
DESCRIÇÃO e Justificação das atividades desenvolvidas	12
DRAMATIZAÇÃO.....	12
Poema.....	12
Dança.....	13
Vídeo	13
PALESTRA	14
EXPOSIÇÃO.....	15
MEALHEIRO	15
FEEDBACK.....	16
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	17
CONCLUSÃO	19
Bibliografia	20
Webgrafia.....	21
ANEXOS	22

AGRADECIMENTOS

A ideia deste projeto só surgiu graças ao meu estágio na Maternidade Doutor Alfredo da Costa, no ano letivo de 2015/16, onde fiquei inserida na área das consultas diferenciadas, nomeadamente, nas consultas de oncologia da mama (senologia) e ginecologia oncológica. Durante o mesmo pude conhecer algumas pessoas com cancro, o que me levou a perceber o quão importante é falar neste tema.

Por isso, tenho muito a agradecer aos diversos profissionais que me acompanharam, mais nomeadamente, à enfermeira chefe da área de ginecologia Anabela Rodrigues, às enfermeiras Rita Esteves, Paula Dias e Sara Reis, bem como à técnica auxiliar de saúde Rodine Almeida que se mostraram, e continuam a mostrar, bastante disponíveis para me ajudar. Aproveito ainda para agradecer a todas as utentes que por aquela área passaram e que me ajudaram a perceber que existem numerosas adversidades que uma pessoa com cancro pode ter de enfrentar.

Agradeço também à Sra. D. Eugénia Antas da empresa Ergométrica que, mesmo sem saber, acabou por ser uma das minhas grandes motivações para a escolha do tema. Agradeço-lhe ainda pela disponibilidade e atenção que demonstrou para comigo durante o planeamento da apresentação da prova de aptidão profissional.

E como não podia deixar de ser, agradeço à diretora da escola Secundária de Benavente, Adelaide Carvalho, e à professora Maria Jacinta Machacaz, pela aprovação e consentimento e ainda pelo apoio e disponibilização de materiais.

À minha diretora de turma e também minha professora orientadora do projeto de aptidão profissional, Manuela Duarte, que, mesmo antes de saber que me iria orientar neste projeto, já me apoiava e esclarecia dúvidas.

Agradeço ainda à professora Manuela Duarte e à Ana Cláudia Nepomuceno pela ajuda que me deram a coreografar a dramatização.

Ao Senhor Miguel Loureto que me ouviu e apoiou na realização da apresentação, que me disponibilizou material para a mesma.

À atriz portuguesa Sofia Ribeiro, que apesar de não lhe ter sido possível estar presente na apresentação me respondeu com todo o amor e carinho imaginável.

Ao meu colega Mateus Manafaia que disponibilizou colunas para os ensaios.

À professora Graça Serôdio que sempre foi muito prestável quanto ao local de ensaio.

Ao Diogo Fonseca que gentilmente me ajudou na realização de um questionário de feedback.



À Vereadora da Cultura do Município de Benavente e ao Senhor Gonçalo Diogo, programador cultural, pela disponibilização do Cine-teatro de Benavente para a apresentação do projeto e ainda para o ensaio geral.

A todos os funcionários do cineteatro de Benavente que foram muito prestáveis no dia da apresentação do projeto.

Ao Senhor Joaquim, técnico de luzes e som do Cineteatro de Benavente, por ter estado presente tanto no ensaio geral e no dia da apresentação.

À Lúcia Frieza por mesmo não poder fazer parte da dramatização responder-me sempre amavelmente e disponibilizar-se para me ajudar em tudo.

À Iara Pedro por ainda que não tenha podido fazer parte da dramatização me der respondido e por ter sido tão simpática.

À Daniela Graça e Ana Almeida por se terem disponibilizado tanto para apresentar a dramatização no dia 8 de abril como para todos os ensaios que tivemos.

Agradeço também do fundo do coração a todos aqueles que assistiram à apresentação da minha prova de aptidão profissional.

À minha família, sem o apoio deles, quer emocional quer monetário, teria sido muito difícil atingir os meus objetivos.

INTRODUÇÃO

O presente relatório diz respeito ao projeto da Prova de Aptidão Profissional (PAP). Esta é elaborada no âmbito do curso profissional de Técnico Auxiliar de Saúde e, de acordo com as normas do curso, é realizado no terceiro ano do mesmo.

Para tema da PAP optei pelo Cancro da Mama, uma vez que existem imensas temáticas ligadas a este que são desconhecidas e achei importante dar a conhecer.

Cancro da mama ou carcinoma da mama, um cancro que se desenvolve no tecido mamário. Um dos temas mais abordados e mais conhecidos por toda a população a nível mundial. Fala-se de rastreios, de operações, terapias... Mas será que, apesar de ser conhecido desde a nossa antiguidade, sabemos de tudo? É importante alertar para a prevenção e diagnóstico do mesmo, mas será que não é também importante alertar para aqueles que já foram ou são afetados pelo cancro sobre o que está ao dispor deles? Ou até alertar os que os rodeiam dos dispositivos disponíveis? Já que o apoio das pessoas ao redor é o mais importante quanto mais essas pessoas tiverem conscientes do que existe melhor.

Tive a oportunidade de, durante o estágio no ano letivo de 2015/16, assistir a uma palestra sobre os dispositivos criados para ajudar pessoas que tiveram que remover a mama ou parte desta. Nesta pude perceber a quantidade de materiais existentes que eu não fazia ideia que existissem e que, por falta de divulgação, muitos devem ser aqueles que também os desconhecem. Logo aí pude perceber que um dos assuntos a abordar neste tema era, sem dúvida alguma, os dispositivos disponíveis para vítimas de cancro da mama.

Associações de apoio a vítimas de cancro é outro dos assuntos que nunca é demais lembrar. É importante que as pessoas tenham ao seu dispor diversas associações para poderem escolher e, até sentirem que mesmo na situação em que se encontram não deixam de poder tomar decisões. A doença, apesar de condicionar em certos aspetos, ainda nos dá a hipótese de tomarmos as nossas decisões: “Lutar ou Não Lutar? Desistir ou Vencer?”



Foi também no estágio do 11º ano, na Maternidade Alfredo da Costa que vi um panfleto sobre o movimento Vencer e Viver da Liga Portuguesa Contra o Cancro. Este chamou bastante a minha atenção pois é um movimento que contém um grupo de voluntárias que já tiveram cancro de mama. Estas procuram esclarecer dúvidas ou simplesmente apoiar perante os desabafos. Esta é uma ótima iniciativa pois as pessoas que, neste momento, estão a passar por essa situação podem sentir que vão ser ouvidas e que as pessoas do outro lado da linha vão entender tudo o que estas vão dizer. Podem sentir que não estão sós. Receber apoio é a arma secreta para vencer o cancro.

Posto isto, claro que o movimento Vencer e Viver da Liga Portuguesa Contra o Cancro tinha de ser um dos assuntos a abordar durante este projeto.

Outro dos fatores que achei importante abordar no decorrer da apresentação do projeto é a atitude que familiares e amigos devem ter para com a pessoa diagnosticada. É deveras importante que a vítima receba o apoio necessário, esta já é uma fase de desgaste emocional e de recaída de autoestima, logo todo o apoio é necessário. Muitas das pessoas não sabem como agir ou como responder a pessoas que estão numa fase tão dolorosa da sua vida e esta é uma forma de as ajudar.

Para além disso, este fator está bastante ligado ao curso Técnico Auxiliar de Saúde, pois grande parte dos desabafos enquanto os doentes esperam por consultas é feito aos assistentes operacionais. A forma como devemos abordar os utentes foi uma das matérias abordadas na disciplina de Comunicação e Relações Interpessoais.

Porque as pessoas que rodeiam as vítimas de cancro são bastante importantes na recuperação destas, todo este projeto é direcionado para estes, podendo também ser assistido por pessoas com cancro.

Assim sendo, vários são os objetivos que pretendo alcançar, tendo como objetivo geral melhorar a qualidade de vida das pessoas com cancro de mama através dos que as rodeiam. Para que possa alcançar esse objetivo, durante o dia 8 de abril, no cine-teatro de Benavente pelas 15:30h, irei:

- ❖ Esclarecer acerca do que as vítimas de cancro de mama sentem na fase de suspeita e de diagnóstico;

•••

- ❖ Alertar para a existência da associação de apoio "Liga Portuguesa Contra o Cancro" e para o movimento "Vencer e Viver" dessa mesma associação;
- ❖ Informar sobre os dispositivos existentes para apoio a vítimas de cancro de mama;
- ❖ Formar familiares/amigos que rodeiam pessoas diagnosticadas com cancro a prestarem apoio a estes
- ❖ Noticiar alguns casos de sucesso.

No desenrolar no relatório procuro explicar o enquadramento técnico e científico do projeto final. A planificação feita para o dia 8 de abril de 2017 assim como a descrição e a justificação de todas as atividades desenvolvidas no dia. Será também apresentada uma discussão sobre os resultados finais comparativamente à previsão feita antes de aplicado o projeto.

ENQUADRAMENTO TÉCNICO E CIENTÍFICO DO PRODUTO FINAL

Quando saudáveis, as células do nosso organismo crescem e dividem-se em novas células, formadas à medida que vão sendo necessárias, a este processo dá-se o nome de regeneração celular. Quando estas envelhecem ou são danificadas, morrem naturalmente.

O cancro surge quando as células do nosso organismo, por terem sofrido mutações no seu DNA, perdem esse mecanismo de controlo. Estas passam a não morrer quando envelhecem ou se danificam, produzindo assim novas células que não são necessárias, de forma descontrolada.

As células de cancro não respeitam as fronteiras do órgão, estas têm a capacidade de se espalharem pelo organismo usando os sistemas circulatório e linfático, dando origem a metástases.

O cancro não é uma doença mas inúmeras. A maioria dos cancros tem o nome das células que lhe dão origem. Por exemplo, se as células que lhe deram origem são da mama, será "cancro da mama". Caso estas células de cancro da mama se espalhem no organismo, formando metástases no pulmão, por exemplo. As células que iremos encontrar são células de cancro da mama e não de cancro do pulmão, logo essas metástases no pulmão serão tratadas como cancro da mama.

O cancro não é uma doença contagiosa. Embora existam cancros com origem em infeções de certos vírus ou bactérias, não é possível transmitir cancro a outra pessoa.

O ramo da ciência médica que estuda o cancro é a oncologia, sendo que esta está direcionada para a forma como o cancro se desenvolve no organismo e qual o tratamento mais adequado para cada tipo de neoplasia.

O objetivo principal da oncologia é melhorar a qualidade de vida do paciente e não apenas prolongar uma vida sofrida. O médico deve procurar ajudar o paciente a manter a sua dignidade, entender a sua fraqueza. Deve também evitar sentimentos de frustração. É importante que o médico seja capaz de desenvolver um bom julgamento para o interesse do próprio paciente. Se o médico tiver bom-senso e sensibilidade esses objetivos tornam-se mais fáceis de atingir.

Em Portugal, todos os anos são diagnosticados 350 novos casos de cancro da mama, sendo que 5.500 pertencem a mulheres. Apesar do cancro de mama ser mais comum entre as mulheres os homens são também afetados por este. Devido ao facto de este ser uma doença normalmente associada ao sexo feminino e a um



órgão que tradicionalmente mais importante nas mulheres faz com que surjam tabus e “sentimentos de descrédito ou de vergonha”. Tudo faz com que nos homens hajam atrasos nos diagnósticos.

Fátima Cardoso, coordenadora do programa internacional de cancro da mama no homem e diretora da unidade de mama no centro clínico Champalimaud, diz que devido ao facto das pessoas acharem que o resultado estético não tem valor para o homem e não terá consequências físicas nem psicológicas, a qualidade de tratamento do homem é inferior quando comparada à da mulher.

O apoio acaba por ser o mais importante pois durante esta etapa de dor as pessoas precisam de sentir que não estão sós e que são amadas e acarinhadas. Precisam de sentir que se preocupam com eles e que a vida destas importam. Estas pessoas têm de ganhar força para lutar e vencer. Muitos são os doentes que se isolam durante esta fase de luta e para ajudá-los existem também inúmeros aspetos a ter em atenção:

- ❖ **Devemos dar espaço à pessoa**, devemos deixar que seja a pessoa a escolher o momento de desabafar. Apenas esteja lá, disponível e tente não tocar no assunto. Abordar outros assuntos, pois quando a pessoa se sentir confortável irá desabafar.
- ❖ **Mesmo sem dizer nada devemos estar presente**, controlar as horas para ver se está na hora de comer, pois a pessoas está numa fase que tem muito em que pensar e se pudermos aliviar o pouco a sua pressão então devemos fazê-lo. Devemos procurar não perguntar constantemente se a pessoa precisa de algo.
- ❖ **Devemos evitar falar de casos de sucesso ou insucesso**, pois todos conhecemos uma história e cada caso é um caso. Todos nós temos diferentes formas de sentir por isso não devemos impingir a ninguém que lide com a dor da mesma forma que os outros.
- ❖ **Devemos evitar frases como: “vai correr tudo bem”**. Nós não sabemos o que irá acontecer. A pessoa, ao desabafar connosco está a ser verdadeira, logo devemos procurar ser verdadeiros com ela. Devemos tentar animá-la e ser positivo, mas nunca dar falsas esperanças.
- ❖ **Devemos incentivá-la a abstrair-se**, levá-la a dar uma leve caminhada, animá-a, dizer-lhe que ela precisa de reagir, precisa de se arranjar e de sair de casa. Precisa de respirar ar puro, de ver gente, de ver vida;
- ❖ **Não devemos ficar ofendidos se a pessoa tiver momentos de agressividade**. A pessoa está a passar por uma fase complicada, vai ter as emoções à flor da pele. Vai ficar ansiosa, nervosa, ... devemos tentar compreendê-la e não a julgar.
- ❖ **Devemos apoiá-la quando mais precisar de ajuda**. Ao fim de três ou quatro meses todos já voltaram às suas rotinas, já se afastaram. A pessoa



vai estar mais frágil emocional e fisicamente e será aí que precisará mais da nossa ajuda. Se a pessoa for muito independente pode não o dizer ou mostrar a verdade é que ela precisa de ajuda.

- ❖ **Não nos devemos sentir culpados e julgarmo-nos por dizer ou fazer a coisa errada.** A verdade é que todos nós estamos a crescer e a aprender juntos.
- ❖ **Devemos procurar fazer a pessoa dar boas gargalhadas.** Já existe muita dor e sofrimento por isso devemos tentar aliviar a pressão e fazer a pessoa abstrair-se.
- ❖ **Estar presente durante a sessão de quimioterapia ou outros tratamentos é também muito importante.** A pessoa está exausta, se não tiver de conduzir ou preocupar-se com os transportes públicos melhor ainda. Além disso se houver alguém consigo para falar ou simplesmente lhe dar a mão facilitaria imenso.

Todos esperam que a pessoa supere a doença rapidamente e bem. A medicina está bastante avançada e é preciso confiar nela. Contudo esta não é o suficiente para vencer a doença. O apoio, o amor e a energia que resulta destes são muito fortes e são capazes de nos transmitir uma força enorme para enfrentar a doença e vence-la.

O apoio faz parte da qualidade de tratamento, quanto mais apoiarmos a pessoa maior será a qualidade de tratamento.

Não nos podemos esquecer que existem também inúmeras associações com que podemos contar. O movimento Vencer e Viver, promovido e financiado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, teve origem em 1953 nos Estados Unidos. Este, em Portugal, iniciou-se em 1981. O movimento Vencer e Viver é um movimento que conta com o apoio de voluntárias que já tiveram cancro de mama. Essas voluntárias procuram esclarecer dúvidas, ouvir desabados, partilhar emoções tanto com pessoas com cancro de mama como também com as pessoas que estão ao seu redor, como familiares e amigos.

...

PLANIFICAÇÃO DO DIA DE APRESENTAÇÃO DA PAP

PLANIFICAÇÃO

O projeto terá início com uma breve dramatização seguida de uma palestra.

A dramatização será composta pela leitura de um poema da minha autoria, de uma dança e ainda, de um vídeo. Esta demonstra a fase de diagnóstico e de aceitação da doença e de apoio, das dúvidas e das decisões a tomar.

A palestra será dividida em dois assuntos distintos:

- ❖ A forma mais correta de lidar e falar com pessoas vítimas de cancro. Dinamizada por mim.
- ❖ O movimento Vencer e Viver da Liga Portuguesa Contra o Cancro, onde a D. Sofia Abreu e a D. Teresa Nunes falarão um pouco e esclarecerão dúvidas.

Neste mesmo dia, haverá ainda uma exposição com os dispositivos disponíveis para pessoas com cancro de mama.

Tanto a dramatização como a palestra e a exposição serão no mesmo dia e terão lugar no Cineteatro de Benavente, no dia 8 de abril de 2017, um sábado, pelas 15:30h. O dia 8 de abril tem a particularidade de ser o dia mundial da luta contra o cancro de mama. Inicialmente o dia escolhido seria o 7 de abril, contudo os meus professores sugeriram a alteração para o dia 8 de abril devido ao significado desse dia e eu aceitei a proposta.

Este dia será aberto à população. Para este efeito, irei garantir a divulgação do evento, através de cartazes e convites. Divulgarei também na internet através de redes sociais.

À saída haverá angariação de dinheiro para a Liga Portuguesa Contra o Cancro e um tablet para receber o feedback das pessoas.

Para a realização do projeto irei necessitar de diversos recursos, tanto materiais como logísticos e humanos.

RECURSOS MATERIAIS

- ❖ Panfletos “Liga Portuguesa Contra o Cancro”;
- ❖ Panfletos do Movimento “Vencer e Viver”;
- ❖ Panfletos Ergométrica;
- ❖ Cartazes de divulgação da apresentação;
- ❖ Mealheiro de angariação Liga Portuguesa Contra o Cancro;
- ❖ 1 Cartolina A3 preta;
- ❖ 5 Cartolinas A4 brancas;
- ❖ 2 Cartolinas A4 pretas;
- ❖ 1 Tubo de fita-cola;



- ❖ 1 Pacote de elástico redondo branco;
- ❖ 1 Pacote de elástico redondo preto;
- ❖ 1 Bloco de papel cavalinho;
- ❖ Papel para decoração de mesas;
- ❖ 3 Toalhas brancas;
- ❖ Ráfia cor-de-rosa;
- ❖ 7 Cartões de staff;
- ❖ 10 Garrafas de água;
- ❖ 1 Estetoscópio de brincar;
- ❖ 1 Bata;
- ❖ 1 Pasta para papéis;
- ❖ Comida;
- ❖ Roupas e acessórios para dramatização;
- ❖ 1 Espelho;
- ❖ Maquilhagem;
- ❖ Microfone;
- ❖ 1 Computador;
- ❖ 1 Telemóvel (para passar slides do powerpoint);
- ❖ 1 Tablet (para receber feedback);
- ❖ Sistema de projeção;
- ❖ Sistema de som;
- ❖ Sistema de luzes;

RECURSOS HUMANOS

- ❖ Daniela Graça e Ana Almeida;
- ❖ Senhoras do Movimento Vencer e Viver da Liga Portuguesa Contra o Cancro;
- ❖ Técnico de Som e luzes;
- ❖ Staff;

RECURSOS LOGÍSTICOS

- ❖ Cineteatro de Benavente;
- ❖ Ginásio da Escola Secundária de Benavente;
- ❖ Biblioteca da Escola Secundária de Benavente;
- ❖ Salas de Aula da Escola Secundária de Benavente;
- ❖ A minha casa;

...

DESCRIÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

DRAMATIZAÇÃO

A dramatização é composta pela leitura de um poema escrito e lido pela formanda, Sara Sofia, que fala dos sentimentos na fase de diagnóstico. Este revela também algumas grandes questões: “Lutar ou Não Lutar? Desistir ou Vencer?” Decidi deixar a questão em aberto para deixar o público a pensar sobre estas.

Poema

Cancro!
Que palavra tão forte!
Capaz de nos fazer sentir que o mundo
Está diferente assim como nós!
Entra por nós a dentro e trás com ele
Uma mistura de sentimentos!
Vem o choro, vem o desespero...
Uma revolta tão grande,
Que nos afoga o peito em lágrimas!
A dúvida e o medo que nos consome!
A culpa que não nos deixa dormir de noite!
A ansiedade e a preocupação.
Será que vou ser capaz?
Será que a culpa é minha?

E no fim cabe a nós a decisão:
Lutar ou Não Lutar?
Desistir ou Vencer?

A leitura do poema será feita por de trás das cortinas para o público se concentre na voz.

Material necessário:

- ❖ Microfone;



- ❖ Folha com o poema;
- ❖ Sistema de som;
- ❖ Luzes;

Dança

Esta é quase como uma resposta às perguntas feitas no poema. Começa por mostrar a fase de diagnóstico e toda a dúvida e medo que vem com esta. A bailarina tenta lutar um pouco contra o medo tendo esperança, mas rapidamente esta desaparece ficando aterrorizada. Quando já não sabe o que fazer e opta por fugir surge-lhe um médico que lhe confirma que o resultado da biópsia é negativo. No refrão a vítima mostra a revolta e a luta. Esta pede ajuda, mas não surge ninguém, então coloca uma máscara e isola-se. E é quando lhe surgem amigos que tentam apoiar, contudo a bailarina rejeita o apoio. Por fim, após a insistência das amigas em ajudar, surge a aceitação de apoio e a decisão de lutar para vencer a doença. No final vê-se a bailarina vestir uma saia e as amigas a penteá-la como símbolo de arranjar-se. Arranjar-se para ir passear, para se animar, para se sentir melhor consigo mesma.

Com esta quero transmitir esperança ao público. Quero mostrar-lhes que o apoio é fundamental para vencer esta luta. Que o apoio e o sentirmo-nos acarinhados faz toda a diferença. Para terminar ouve-se a voz da atriz Sofia Ribeiro que nos diz que o cancro tem medo de pessoas felizes. A voz foi retirada de uma entrevista dada pela Sofia Ribeiro à Cristina Ferreira. Esta é da máxima importância para a dramatização, pois é uma forma de reforçar a mensagem que pretendo passar com a dança.

Material necessário:

- ❖ 2 máscaras de cartolina branca;
- ❖ 1 máscara de cartolina preta;
- ❖ 1 espelho;
- ❖ 1 escova;
- ❖ 1 saia;
- ❖ Projeção;
- ❖ Luzes;
- ❖ Sistema de Som

Vídeo

O vídeo é uma compilação de entrevistas encontradas na revista sábado e na internet. Este, pretende primeiro que tudo, dar uma noção da quantidade de vítimas de cancro que existem em Portugal e no mundo. Em segundo lugar tem o objetivo alertar para o facto de que homens também podem ser afetados pelo cancro de mama. Apesar de o número de homens afetados ser relativamente pequeno é importante alertar para este facto. Em terceiro lugar, com o vídeo pretendo dar testemunhos de como os doentes de cancro de mama se sentem. E

em quarto e último lugar, tem o objetivo de explicar as pessoas que o importante é dar força ao invés de ter pena da pessoa.

Material Necessário:

- ❖ Sistema de Projeção;
- ❖ Computador;

PALESTRA

Nesta pretendo abordar a forma correta de apoiar uma pessoa com cancro de mama. Pretendo mostrar o que devemos evitar dizer e o que devem fazer em cada fase desta luta. Pretendo mostrar que não é necessário falar, o não deixar sozinho já faz a diferença.

Apresentarei um PowerPoint que primeiramente contei uma breve noção do que é o cancro seguida de dez passos que devemos ter em conta quando apoiamos alguém com cancro. Na amizade não existem regras, contudo são necessárias pequenas noções de etiqueta para não sermos mal-educados com as pessoas. O mesmo se passa neste caso, precisamos de ter algumas noções para que não faltemos ao respeito ou não sejamos indelicados com as pessoas que passam por isto. Estas já trazem consigo demasiada dor, já estão muito desconfortáveis por isso, se pudermos prevenir quaisquer constrangimentos melhor ainda.

Para o desenrolar da apresentação do PowerPoint optei por usar um tablet conectado ao computador através do Bluetooth. Assim permitir-me-á ter algumas notas comigo para o caso de ser necessário e ainda a possibilidade de ser eu a passar os diapositivos e assim conseguir gerir melhor o que digo.

Para a segunda parte da palestra tive o apoio do Movimento Vencer e Viver da Liga Portuguesa Contra o Cancro. Este é um movimento que visa dar apoio a todas as mulheres, familiares e amigos desde a fase de diagnóstico de cancro da mama. Este movimento tem a particularidade de colocar à conversa duas pessoas que sabem a dor que o cancro da mama traz consigo. Este baseia-se no contacto pessoal ou telefónico entre a mulher que vive a situação e uma voluntária que vivenciou uma situação semelhante.

O movimento Vencer e Viver teve origem em 1953 nos Estados Unidos por iniciativa da Senhora Dona Teresa Lasser. Teresa Lasser foi diagnosticada com cancro da mama e iniciou visitas hospitalares a outras mulheres também sujeitas ao mesmo diagnóstico. Esta ofereceu-lhes apoio emocional através de um testemunho de esperança.

No contacto através de correio eletrónico e telefone que efetuei houve duas voluntárias, amavelmente, se disponibilizaram a fazer uma palestra de cerca de sessenta minutos. Estas falarão sobre o movimento, falarão também da prevenção e darão ainda um testemunho.

Com isto pretendo mostrar o que as pessoas com cancro passam pelas palavras de alguém que já o tivesse passado.

Para fortalecer o meu projeto, entrei em contacto com a Senhora Eugénia Antas da ergométrica que conheci na Maternidade Doutor Alfredo da Costa durante uma



apresentação de próteses. Pretendia que a Dona Eugénia falasse um pouco dos dispositivos que a Empresa Ergométrica contém mas, infelizmente, devido à falta de funcionários não se pôde deslocar, contudo disponibilizou-se para emprestar os materiais para uma pequena exposição.

Material necessário:

- ❖ Sistema de Projeção;
- ❖ Microfone;
- ❖ Garrafas de água;
- ❖ Púlpito;
- ❖ Tablet;
- ❖ Computador;

EXPOSIÇÃO

A exposição foi pensada para mostrar os dispositivos de apoio disponíveis de forma a estarem mais próximos do público. Contudo achei importante colocar também alguns panfletos da Liga Portuguesa Contra o Cancro, do Movimento Vencer e Viver e da Ergométrica.

Para que a exposição fique mais agradável decidi decorar as mesas onde estarão os dispositivos e panfletos. Para a decoração das mesas contei com a ajuda da minha prima Maria Albertina, a quem agradeço muito.

Estarão rebuçados numa das mesas como forma de dar um miminho às pessoas que se disponibilizaram a assistir à apresentação.

Material necessário:

- ❖ 3 mesas;
- ❖ 2 toalhas;
- ❖ 2 rolos de papel crepe rosa;
- ❖ Tesoura;
- ❖ Balões rosa e brancos;
- ❖ Fita-cola;
- ❖ Materiais disponibilizados pela Ergométrica;
- ❖ Materiais disponibilizados pelo Movimento Vencer e Viver;
- ❖ Materiais disponibilizados pela Liga Portuguesa Contra o Cancro;
- ❖ Rebuçados;

MEALHEIRO

A ideia do Mealheiro surgiu graças à minha colega Daniela Graça, a quem agradeço. Inicialmente sugeriu-me que levasse o mealheiro até ao público. Uma



vez que não quero que as pessoas se sintam pressionadas e que não é esse o principal objetivo da minha prova de aptidão profissional resolvi que o melhor seria colocar à saída junto. Desta forma as pessoas não se sentem tão pressionadas e consigo chegar até elas na mesma.

Material necessário:

- ❖ Mealheiro Liga Portuguesa Contra o Cancro;
- ❖ 1 Mesa;
- ❖ 2 Toalhas;

FEEDBACK

Para conseguir receber a opinião das pessoas de forma a poder usar neste relatório decidi que tinha que ter algo prático em que não fosse necessária cada pessoa perder muito tempo. Se fosse necessário escrever ou ler as pessoas não iriam aderir tanto ou iria ter dificuldade em captar o máximo de pessoas possível, por isso achei melhor colocar uma página web com três caras. Uma verde, uma amarela e uma vermelha. Cada uma corresponde a uma emoção. A verde para aqueles que gostaram, a amarela para aqueles que gostaram “assim-assim” e a vermelha para aqueles que não gostaram. Após clicarem na carinha aparece uma mensagem de agradecimento pelo feedback e pela presença.

Esta é uma ideia criativa e que as pessoas poderão aderir mais facilmente. Claro que esta ideia não teria sido concretizada se não fosse o meu irmão, Diogo Fonseca. Este colocou a minha ideia em prática criando toda a página web e ainda tornou possível realizar a contagem de cliques em cada cara.

Material Necessário:

- ❖ 1 Tablet

Foi-me difícil cumprir com as datas estabelecidas por mim no faseamento do projeto. O contacto com as pessoas para obter apoios acabou por demorar mais tempo. A divulgação do projeto teve de ficar para o ultimo mês apenas, pois tive de esperar pela confirmação dos apoios e do logotipo do movimento Vencer e Viver. A realização da dramatização também acabou por começar mais tarde devido ao facto de não ter encontrado ninguém que pudesse fazer o papel principal.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Desde o início da realização do projeto até ao dia da apresentação que tive de enfrentar diversos obstáculos. O projeto sofreu inúmeras alterações até chegar ao projeto final. Um dos aspetos a destacar foi o facto de, inicialmente, pretender contar com o testemunho de uma atriz com cancro a fim de alcançar diversos objetivos, como por exemplo:

- ❖ Mostrar ao público o que pessoas com cancro enfrentam;
- ❖ Explicar a melhor forma de ajudar pessoas com cancro, mas sobretudo;
- ❖ Estratégia de marketing.

As pessoas, ao saberem que iria estar presente uma atriz, ficariam muito mais propensas a assistir à apresentação.

Para conseguir o apoio de uma atriz entrei em contacto com a atriz Sofia Ribeiro através do Facebook. Esta disse-me que ser-lhe-ia impossível uma vez que estaria ocupada nesse dia.

Uma vez que a atriz Sofia Ribeiro não podia, entrei em contacto com as atrizes Fernanda Serrano e Simone de Oliveira através de e-mail e Facebook de onde não obtive resposta.

Tendo em conta que não poderia contar com nenhuma atriz, a Dona Eugénia da empresa Ergométrica sugeriu-me falar com a Senhora Susana Espadaneira do movimento Vencer e Viver.

Depois de ter falado com a Senhora Susana Espadaneira, esta disponibilizou-se a ajudar-me e destacou-me duas voluntárias, Sofia Abreu e Teresa Nunes. Estas acabaram por falar sobre o movimento Vencer e Viver, a Liga Portuguesa Contra o Cancro e deram o seu testemunho. Por isso, considero que concretizei os objetivos previstos nesta parte. Tive o apoio da Liga Portuguesa Contra o Cancro e do Movimento Vencer e Viver o que ajudou na divulgação. Estas também deram um testemunho que explicava como pessoas com cancro se sentem e a importância de ter apoio. Falaram ainda sobre a associação Liga Portuguesa Contra o Cancro e o movimento Vencer e Viver.

Outra das adversidades que tive de enfrentar foi o facto de, inicialmente, estar previsto a Sra. D. Eugénia Antas da Ergométrica falar sobre os dispositivos de apoio disponíveis, contudo, devido ao facto de terem poucos trabalhadores na empresa, a D. Eugénia não lhe poderia ausentar. Esta, ainda assim, disponibilizou alguns materiais para realizar uma exposição de forma a que os dispositivos da Ergométrica não deixassem de ser abrangidos na apresentação.

Durante o processo tive também de lidar com faltas de respeito, nomeadamente, ao falar com o fotógrafo José Ferreira por chamada telefónica. Com o tempo voltei a contactá-lo através de um e-mail onde foi muito gentil e autorizou o uso das suas fotografias.



Dos maiores obstáculos que tive de enfrentar está relacionado com o staff, onde falei com inúmeras colegas minhas e todas se disponibilizaram para ir. Contudo no aproximar do dia 8 de abril me iam dizendo que afinal não poderiam comparecer. Tudo se resolveu na mesma pois inicialmente pedi mais pessoas do que estavam previstas para caso acontecesse alguma coisa ter pessoas do staff a mais.

Os ensaios para a dança foram outra das dificuldades. Nem era fácil encontrar um local para ensaio ou marcar um ensaio para uma hora que todas pudessemos. No início os ensaios contavam com o apoio da professora Manuela Duarte, mais tarde com o apoio da Ana Cláudia Nepomuceno, e no final apenas comigo e com mais três colegas minhas. Inicialmente a coreografia era composta por cinco pessoas, em que uma delas era eu. Outra das pessoas seria a Ana Cláudia Nepomuceno que infelizmente me comunicou que não poderia estar presente no dia 8 pois iria ter outros compromissos. A coreografia só ficou terminada na semana anterior à apresentação, devido ao facto de que, em todos os ensaios, faltava alguém e era necessário reajustar a coreografia. Para resolver esse assunto tomei a decisão de contar apenas com as duas pessoas que senti que não me iriam falhar.

Como adversidade também tive o facto de que, no início, não seria eu a personagem principal da dança. Mas não consegui ninguém que estivesse disposto a fazê-lo por isso, tive que ser eu. Já que era algo que queria muito mostrar e que não queria abdicar tive de colocar a vergonha de lado.

Apesar de todos os problemas que tive de enfrentar, no final acabei por conseguir atingir todos os objetivos que tinha. Consegui esclarecer acerca do que as vítimas de cancro de mama sentem na fase de suspeita e de diagnóstico, alertar para a existência da associação de apoio "Liga Portuguesa Contra o Cancro" e para o movimento "Vencer e Viver", informar sobre os dispositivos existentes para apoio a vítimas de cancro de mama, formar familiares/amigos que rodeiam pessoas diagnosticadas com cancro a prestarem apoio a estes, noticiar alguns casos de sucesso. E ainda consegui alertar para os sintomas e formas de prevenção do cancro da mama graças ao movimento Vencer e Viver.

Por sentir que cumpri tão bem todos esses objetivos acredito que com o passar do tempo também irá melhorar a qualidade de tratamento de pessoas com cancro de mama e assim atingir o objetivo principal deste projeto.

...

CONCLUSÃO

Um dos medos que tinha era o facto de, devido à apresentação ser aberta à população, não ter certezas do público que iria ter. Apesar de, no dia, ter tido pouco público tenho a certeza que, ao menos, quem lá estava era porque queria estar. Ninguém foi contra a sua vontade e isso de certa forma ajuda bastante. Pois é muito mais fácil falar para quem quer ouvir do que para quem não quer.

No dia da apresentação houve aspetos que correram menos bem devido a problemas técnicos, como por exemplo, a projeção de um vídeo. Contudo, consegui resolver a situação, admitindo o erro e pedindo para ficarem mais um pouco para assistirem ao vídeo.

...

BIBLIOGRAFIA

...

WEBGRAFIA

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/o-que-e-oncologia/82/1/>

...

ANEXOS