

*Associação trabalha na reabilitação de doentes desde 2015*

# **APLL: Trabalho de reabilitação em sobreviventes de cancro distinguido**

**Prémio de mérito científico atribuído na segunda edição das Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde da UBI**

O estudo “**Intervenção de grupo combinada de educação física e psicoeducação: um estudo quasi-experimental com sobreviventes de cancro portugueses**” foi distinguido no âmbito da segunda edição das Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior. O trabalho de investigação, que recebeu o prémio de mérito científico, conta com a participação de Isabel Leal Barbosa, presidente da Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas (APLL), instituição que vem a reforçar a aposta na reabilitação física e psicossocial de doentes e sobreviventes de cancro desde 2015.

O estudo tinha como objetivo avaliar o efeito de um programa combinado de exercício físico e intervenção psicológica em grupo nos sintomas psicopatológicos e variáveis relacionadas de sobreviventes oncológicos portugueses. Para tal, a equipa de investigação reuniu 70 doentes, de forma a analisar questões como a ansiedade e depressão, o autoconceito, a forma de lidar com o cancro, bem como, o bem-estar psicológico e a qualidade de vida. Depois da intervenção, observou-se uma redução considerável dos sintomas de ansiedade e depressão, bem como uma melhoria significativa do autoconceito global e de todos os domínios do autoconceito e crescimento pessoal.

Relativamente à qualidade de vida, não foi observada uma diferença significativa. Os resultados do estudo apoiam fortemente o efeito benéfico da intervenção combinada de intervenção psicológica e de exercício físico nos sintomas psicopatológicos, no autoconceito e no crescimento pessoal dos doentes com cancro. O programa meramente psicológico registou, também, melhorias positivas, mas não na mesma medida que a intervenção combinada.

## **A importância da reabilitação física e psicossocial na doença oncológica**

Para Isabel Barbosa, presidente da APLL, “este prémio é a prova de que a aposta na reabilitação física e psicossocial destes doentes e sobreviventes é uma prioridade”. “Vamos continuar, por isso, com o trabalho que vimos a desenvolver desde 2015, em parceria com várias entidades. Só através da criação destes projetos de intervenção psicológica e exercício físico será possível minimizar o *stress*, o sofrimento, a ansiedade e o isolamento social dos doentes oncológicos, estimulando-se a comunicação e fomentando a partilha de informação relevante”, acrescenta. E finaliza: “O objetivo da APLL é e será continuar a procurar estabelecer parcerias com diversas instituições e entidades, criando sinergias e projetos comuns na promoção destas atividades.

Apenas desta forma será possível dar uma melhor resposta às diferentes necessidades dos doentes, sobreviventes, familiares e cuidadores”.

Em 2015, a Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas, em parceria com a Porto Lazer, e a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), desenvolveu o programa “De volta à forma”, destinado a doentes e sobreviventes oncológicos tratados nos hospitais da Área Metropolitana do Porto. Com a criação deste projeto, cada participante tem, agora, a oportunidade de usufruir de um plano de recuperação física totalmente gratuito. Refira-se que o impacto destas atividades na vida dos doentes e sobreviventes tem sido muito superior ao esperado, sendo que todos os doentes consideram que a participação no programa se assume como uma forma de terapia essencial para a sua recuperação e que a prática de exercício físico melhorou a sua qualidade de vida em diferentes aspetos, nomeadamente no que se refere à mobilidade ou à força muscular.

Dando continuidade a este programa de atividade física – e a pensar nas necessidades dos doentes, desde o início do diagnóstico até ao final de todo o processo –, a APLL lançou, em 2017, o “Viver+ – Programas de Reabilitação Física e Psicoemocional dos Doentes e Sobreviventes Oncológicos”, projeto de intervenção que se foca na melhoria da qualidade de vida do doente e sobrevivente oncológico através da reabilitação física e ajuda psicológica. Com esta intervenção, a APLL quer contribuir para a melhoria do bem-estar físico e psicoemocional destas pessoas, aumentar a sua sensibilização para a doença e reduzir o impacto do diagnóstico e dos efeitos da doença.

### **Roche Portugal atribui “Bolsa de Cidadania” à APLL**

Ainda neste âmbito, a Roche Portugal atribuiu, também em 2017, uma “Bolsa de Cidadania” ao projeto “Avaliação da eficácia de um programa de intervenção psicológica e exercício físico em sobreviventes oncológicos e nos seus familiares e cuidadores”. O objetivo geral do projecto, desenvolvido pela APLL em parceria com a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro consistiu em desenvolver, implementar e avaliar a eficácia deste programa de intervenção, com o intuito de promover e melhorar a qualidade de vida e bem-estar psicológico dos sobreviventes oncológicos e dos seus familiares/cuidadores.

Já em 2022, a Associação lançou o Saudável(Mente), um projeto inovador de promoção de saúde e bem-estar destinado a doentes oncológicos. A iniciativa visou promover a resiliência psicológica face à experiência pandémica, a gestão eficaz de emoções, o otimismo, o autocuidado, o sentido e propósito de vida, o bem-estar e a qualidade de vida. Acrescente-se que o programa Saudável(Mente) foi dinamizado em regime *online*, o que possibilitou a participação de doentes oncológicos de qualquer região do país.

Este ano, a APLL iniciou, também, o (S)em Stress, projeto focado na atividade física e na redução do stress. A iniciativa – dinamizada em parceria com o Bairro Feliz do Pingo Doce – permitiu, através da realização de aulas de Yoga e Pilates, a prática de exercício físico para doentes oncológicos, adaptado às suas necessidades. Ao realizar modalidades de grupo (como é o caso do

Pilates ou do Yoga), a Associação procurou minimizar o stress, mas, também, a solidão sentida pelos doentes e, conseqüentemente, o nível de depressão.

Acrescente-se, ainda, que o “De Volta à Forma” é o programa promovido pela APLL que mais êxito tem tido e se mantém, por isso, ativo ao longo dos anos. Refira-se, igualmente, que os projetos de apoio psicológico dinamizados pela instituição são totalmente adaptados às necessidades dos doentes e cuidadores e que todas estas actividades continuarão a ser desenvolvidas, dado à grande adesão que têm tido pelos doentes.