

PRODUÇÃO TÉCNICA E TECNOLÓGICA

**Tecnologia educativa audiovisual:
QUALIDADE DE VIDA DAS SOBREVIVENTES DE CÂNCER DE MAMA**

**MESTRE: TÂMILLE VIEIRA MACHADO
ORIENTADOR(A): PROF. DR. DARLISOM SOUSA FERREIRA
COORIENTADOR(A): PROF.^a DRA THALYTA MARIANY LOPES RÊGO UENO**

Produto técnico tecnológico: Tecnologia Educativa Audiovisual “Qualidade de vida das sobreviventes de câncer de mama”.

Linha de pesquisa: Tecnologias Sociais e Educacionais como Instrumentos para Promoção da Saúde

Autores: Me. Tâmile Vieira Machado; Dr. Darlisom Sousa Ferreira; Dra. Thalyta Mariany Lopes Rêgo Ueno

Data da defesa: 27 de outubro de 2023.



Disponível em: <https://youtu.be/Ag8ItkHt0aI?si=S95uAShvWr4zLCYj>

Para a produção desta tecnologia audiovisual, utilizaram-se as técnicas de “Videoarte” e “Stopmotion”, com captação de som para a narração, produção e desenvolvimento de desenhos, construção do roteiro, edição gráfica para a junção de som, textos para legenda e sequenciamento de fotografias.

A videoarte consiste na expressão artística que se pode desenvolver em um vídeo. A liberdade artística que existe no projeto se dá por meio da formação dos desenhos e processo de gravação da narração. Em ambas as ações há a necessidade de expressividade para criar a identidade audiovisual que gera “vida” aos vídeos. A partir da construção desse processo expressivo, passa-se a visualizar fisicamente a construção do vídeo, que é quando as imagens ganham vida e sentido pelos seus sequenciamentos de fotos e ligação ao roteiro narrado e entoado.

O stopmotion é uma técnica que consiste em fotografar frame a frame (quadro a quadro) os movimentos de personagens produzidos podendo ser desenvolvidos em papel, massinha de modelar ou argila. Conforme o sequenciamento de fotos, os personagens e o vídeo ganham vida, dando compreensão junto a narração. Faz parte da categoria audiovisual pois para melhor compreensão desta técnica é necessário a narração (Assis; Badaró, 2018).

Para a produção do vídeo, elaborou-se um roteiro de acordo com o conteúdo resultante das etapas anteriores. Com duração de quatro minutos e quarenta e três segundos, possui como características cores que remetem a campanha de sensibilização sobre o câncer de mama, desenhos ilustrativos

e complementares a narração, destacando a importância do acompanhamento profissional; uso da terapia endócrina adjuvante; sinais e sintomas de recorrência do câncer de mama; importância da atividade física regular e de alimentação balanceada; além de aspectos inerentes a saúde mental, saúde sexual; espiritualidade; inclusão da família; sono e repouso, conforme descrito no quadro 8.

Ademais, para promover acessibilidade de pessoas com deficiência auditiva as informações desta tecnologia, fez-se necessária a incorporação de um profissional intérprete de Libras - Língua Brasileira de Sinais.

Quadro 8. Roteiro da tecnologia audiovisual “Qualidade de vida de mulheres sobreviventes do câncer de mama”.

Roteiro de narração de “Qualidade de vida de mulheres sobreviventes do câncer de mama”.

Olá, no vídeo de hoje falaremos sobre as boas práticas para promover o bem-estar e a qualidade de vida de mulheres sobreviventes do câncer de mama.

O câncer de mama quando descoberto no início possui altas chances de cura, e nos últimos anos as taxas de sobrevivência aumentaram em quase 90% em 5 anos!

Assim, para promover a qualidade de vida, listamos as principais condutas que devem ser estimuladas no cotidiano das sobreviventes do câncer de mama.

1. Faça acompanhamento com profissional de saúde: é importante manter a vigilância regular sobre a recorrência do câncer de mama. Faça mamografia anualmente na mama tratada por cirurgia conservadora e na mama contralateral intacta. Já na equipe da unidade de saúde da família, faça o rastreamento para outros tipos de câncer tal como a população em geral, bem como para outras doenças.

2. Faça uso da terapia endócrina adjuvante de acordo com a orientação do seu oncologista, pois reduz o risco de recorrência e de outros segundos cânceres de mama primários e melhora a sobrevida global.

3. Fique atenta aos sinais e sintomas de recorrência do câncer de mama como novos nódulos (caroços) nas axilas ou no pescoço, feridas ou alterações na pele da mama ou na parede torácica, alterações na forma ou tamanho da mama dor no peito, e inchaço da mama ou do braço

4. Pratique atividade física: A prática de atividade física é segura para sobreviventes do câncer! Recomenda-se pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de forma vigorosa por semana, inclua exercícios de força pelo menos 2 dias por semana.

Todo movimento conta! Como caminhar, andar de bicicleta, dançar e passear com o animal de estimação.

Considere as suas limitações e converse com a equipe de saúde. Procure uma atividade que se identifique e que lhe dê prazer!

5. Tenha uma alimentação saudável rica em frutas, cereais integrais, verduras e legumes.

Reduza o consumo de sal, gorduras e temperos prontos, tenha preferência por temperos naturais, evite bebidas alcoólicas, alimentos gordurosos ou frituras em geral.

Não passe longos períodos do dia sem se alimentar.

6. Cuide de sua saúde mental, busque apoio familiar, social, religioso ou espiritual, além de terapias alternativas.

Preocupações com a imagem corporal podem ser superadas com uso de recurso como o uso de perucas e chapéus, sutiã especial e a reconstrução mamária que é um direito garantido por lei!

7. Saúde sexual também é importante! Consequências do tratamento como secura, estreitamento e diminuição do canal vaginal e dor durante as relações sexuais, devem ser relatadas ao profissional de saúde, que poderá indicar lubrificantes e hidratantes não hormonais à base de água, fisioterapia pélvica, bem como indicar terapia de grupo, aconselhamento sexual, aconselhamento conjugal ou psicoterapia.

8. Espiritualidade: O bem-estar espiritual resulta em bons hábitos de saúde, maior satisfação com a vida e melhor ajuste psicológico. Pode ser estimulada por meio de comportamentos, crenças, rituais, da poesia, da arte, da música, com contato com a natureza.

9. Inclusão da família: Deve-se encorajar cuidadores, cônjuges ou parceiros e amigos nos cuidados e apoio habituais à sobrevivência ao câncer de mama. As pessoas podem estar ligadas por laços familiares, afetos, consideração, confiança, entre outros. O apoio social favorece recursos psicológicos e físicos para enfrentar as dificuldades encontradas.

10. Sono e repouso: Um sono reparador é importante para a qualidade de vida! Recomenda-se hábitos que facilitem na hora de dormir, como um ambiente tranquilo e arejado, não ingerir muitos alimentos à noite, uso de chás em temperatura morna e que não contenham cafeína, evitar usar aparelhos que estimulem a atenção, procurar posições de conforto e realizar técnicas de respiração profunda que ajudam a acalmar e a evitar a insônia.

algumas práticas importantes que ajudam no bem-estar e na qualidade de vida de mulheres sobreviventes do câncer de mama!

Finalização: Mostrar personagem feliz e o laço rosa do câncer de mama.

Disponível em: <https://youtu.be/Ag8ItkHt0aI?si=S95uAShyWr4zLCYj>

