

capa

PACIENTES ONCOLÓGICOS PODEM FAZER PASSEIOS E VIAGENS.
COM ALGUNS CUIDADOS

Viajar é preciso

Em outubro de 2018, um grupo de amigas partiu para uma viagem pela Europa e trouxe na bagagem boas recordações e ânimo renovado para cada uma seguir a vida enfrentando um câncer de mama metastático. A amizade teve início pelas redes sociais, em 2016, por causa do diagnóstico comum, e elas foram estreitando o relacionamento pessoalmente até embarcarem nessa “aventura”.

Para uma experiência como essa ser bem-sucedida, são necessários alguns cuidados. “Em primeiro lugar, preciso ter liberação do meu médico, para não arriscar minha saúde e colocar a viagem de outras pessoas em risco. Também tenho que estar me sentindo bem e contratar um seguro-saúde”, explica a servidora pública aposentada Jussara Del Moral, 54 anos, uma viajante experiente que administra o canal no YouTube *Supervivente*, no qual conta suas experiências com bom humor e positividade, dando dicas de qualidade de vida para pessoas com câncer.

“Não vou para nenhum lugar sem saneamento básico, sem estrutura urbana e hospitalar. Na minha condição, tenho mais facilidade de pegar uma infecção e, por isso, tento não comer comida de rua durante as viagens”, acrescenta Ana Michelle Soares, jornalista aposentada de 36 anos que acompanhou Jussara por uma semana em Paris e



três dias em Amsterdam. Ana Michelle comanda o perfil do Instagram *Paliativas*, onde compartilha seu dia a dia.

Ela conta que a viagem à capital francesa foi também uma forma de homenagear uma outra integrante do grupo, Renata, que morreu devido à mesma doença e incentivava Ana Michelle, num momento em que ela passava por uma quimioterapia muito pesada, dizendo: “Daqui a pouco você vai estar rindo disso tudo em Paris”. A inclusão dessa viagem na lista de desejos da amiga falecida motivou todas a embarcar no projeto, para o qual foi criada a *hashtag* #PaliatiViagem, a fim de mostrar que “o paciente em tratamento paliativo pode tudo”, nas palavras de outra viajante, a advogada Maria Paula Bandeira, 32 anos.

Depois de Paris, Maria Paula seguiu sozinha para uma semana em Portugal, onde ficou hospedada na casa de parentes. “Antes de viajar, reforço meus cuidados com a imunidade. Dou atenção

especial à alimentação, incluindo suco verde e frutas que tenham vitamina C. Também procuro pegar a fileira do corredor do avião em viagens longas, para facilitar a movimentação”, relata a advogada, dona do perfil do Instagram *Lenço do Dia*, que busca ressignificar o câncer de mama metastático.

A história dessas amigas reflete um consenso entre os especialistas de que passeios e viagens contribuem para uma melhor qualidade de vida para os pacientes oncológicos, desde que se observe uma série de precauções para cada estágio da doença. Por exemplo, sessões de quimioterapia ou radioterapia não devem ser postergadas, para não afetar os resultados do tratamento, e, após uma cirurgia recente, recomenda-se evitar viagens aéreas, devido ao risco aumentado de coágulos sanguíneos.

PLANEJAMENTO ORIENTADO

Flávia Bravo, coordenadora do Centro Brasileiro de Medicina do Viajante (CBMVi), alerta para cuidados que todos devem ter, sobretudo no caso de pacientes com câncer. A atualização das vacinas, por exemplo, elimina uma série de riscos – se o sistema imune estiver reconstituído, é possível, até mesmo, tomar vacinas de vírus vivos, como as contra o sarampo e a febre amarela. “O paciente deve observar se é época de gripe no local de destino, usar repelente, se houver possibilidade

“Se o paciente for para o exterior ou área remota no Brasil, deve levar medicação extra e observar que há remédios que só podem ser comprados com receita controlada”

NIVALDO VIEIRA, diretor técnico da clínica Onco Hematos



de contrair malária, e não consumir verduras cruas nem gelo”, orienta.

Segundo o oncologista Nivaldo Vieira, diretor técnico da clínica Onco Hematos, de Aracaju (SE), é importante combinar o período da viagem com o médico, para que o tratamento seja feito na época apropriada. “Se o paciente for para o exterior ou área remota no Brasil, deve levar medicação extra e observar que há remédios que só podem ser comprados com receita controlada. É preciso ter certeza de que as medicações são legais no lugar de destino. Também é importante se certificar de que consegue obter cuidados no local, caso necessário, pedindo ao seu médico algum contato ou referência lá”, ressalta.

Vieira recomenda, ainda, que o paciente cheque se seu seguro-saúde ou convênio tem cobertura no lugar para onde vai. Se precisar de algum equipamento médico, como sonda, inalador ou máscara, a dica é colocar na bagagem dois itens de cada, por precaução.

Para o voo, o oncologista indica levar lanches de casa, já que os servidos nos aviões nem sempre são saudáveis e podem acabar agravando as náuseas, e reforçar a hidratação, devido à secura do ar.

RISCOS ENVOLVIDOS

Vieira acrescenta que, em viagens aéreas, há algumas condições mais sensíveis para pacientes com câncer: “Como no avião, devido à pressão do ar reduzida, os níveis de oxigênio podem cair, pessoas com dificuldade para respirar ou que tenham sofrido grandes cirurgias no pulmão devem preferir viajar de carro ou ônibus”.

Outro perigo nas viagens aéreas é a formação de coágulos nas veias, principalmente nas das pernas, devido ao longo tempo sentado. O câncer é um fator de risco, pois as células cancerosas liberam fragmentos de substâncias, como proteínas, na circulação, e eles podem se acumular.

“A viagem se torna um momento de descompressão emocional para quem enfrenta o tratamento oncológico”

ERIKA PALLOTTINO, coordenadora da Pós-Graduação em Psico-Oncologia da PUC-Rio



Jussara, Ana, Maria e Louise: unidas pelo diagnóstico comum

Para prevenir essa possibilidade, a diretora da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (Sboc), Clarissa Mathias, recomenda algumas estratégias, como o uso de meias de compressão, movimentação durante o voo, aumento da ingestão de água e uso de anticoagulantes. Porém, essas recomendações precisam ser discutidas com o oncologista responsável.

No caso de viagens de navio, pacientes muito sensíveis a náuseas e vômitos terão mais dificuldade de aproveitar os dias e as noites a bordo. Além disso, as embarcações precisam ter ambulatório preparado para atendimento de emergência. Também é preciso ficar atento ao fato de que em um cruzeiro há muitas pessoas circulando, o que favorece a transmissão de doenças contagiosas.

Durante os dias de viagem, os especialistas orientam descanso, pois pacientes com câncer têm tendência à fadiga. Recomendação seguida à risca pelas amigas, que, na França, tiveram a companhia de mais uma paciente oncológica, a dentista Louise Liu, de 44 anos. “Na viagem a Paris, sempre respeitávamos o limite dos nossos corpos, descansando e dormindo um pouco mais quando necessário”, conta Maria Paula. “Não gosto de roteiro muito fechado.

No céu, no mar, na terra

10 recomendações para o viajante evitar transtornos

01

Marque uma consulta com seu médico antes da viagem, para ser orientado quanto às medidas preventivas

02

Separe seus remédios e leve um pouco a mais do que o necessário para o período

03

Escolha o seu destino priorizando locais com infraestrutura urbana e hospitalar

04

Se a sua viagem for internacional, adquira um seguro-saúde



06

Em viagens longas de avião, tente se levantar e caminhar a cada uma hora



05

Evite viajar sozinho

07

Mantenha-se hidratado, principalmente em aviões ou lugares secos ou áridos

zzz...

08

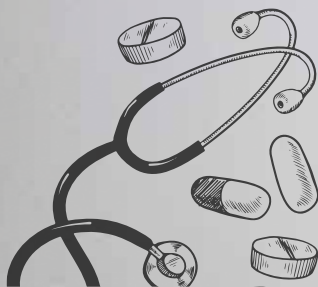
Respeite seus limites e descanse adequadamente

09

Use protetor solar, chapéu e roupas especiais contra o sol

10

Voltando de viagem, marque uma consulta com seu médico



Diversão e arte nas metrópoles

Viagens para lugares próximos e passeios curtos também podem ter ótimos efeitos. Uma opção para pacientes de quase todas as faixas etárias é ir a bibliotecas e museus, que ajudam a envolver com o conhecimento, em uma fase da vida na qual muitos perdem a vontade de estudar, ou a parques e lugares abertos, que permitem o contato com a natureza.

Custeado por doações, o Projeto Felicidade (<http://felicidade.org.br>), de São Paulo, proporciona experiências como essas para crianças e adolescentes de baixa renda, com o objetivo de fortalecer o vínculo familiar e resgatar a autoestima. Semanalmente, jovens selecionados pelos médicos dos hospitais onde fazem tratamento realizam atividades culturais e de lazer, acompanhados dos pais e de um irmão. Todos ficam hospedados durante cinco dias em hotéis e vão a lugares como sítio, praia, parques temáticos, boliche, museus e cinema, sempre na companhia de voluntárias.

Fotos: Divulgação



O Projeto Felicidade, em São Paulo, tira crianças e adolescentes da rotina do tratamento

No Rio, adultos também são contemplados na iniciativa INCAvoluntário em Ação – Cultura e Lazer

A maior parte dos passeios acontece na cidade de São Paulo, com exceções como a ida ao sítio, que fica em São Lourenço da Serra, a 52 quilômetros da capital paulista, e à praia, no Guarujá. Após essa semana, o projeto mantém contato com os jovens por meio de cartas e telefonemas, além de os convidar para outros eventos. Segundo Flávia Bochernitsan, diretora-geral do Felicidade, não há a presença de profissionais da área da saúde nos passeios; no caso de alguma intercorrência, os participantes são levados imediatamente para o hospital de origem. Para os pacientes do INCA, é oferecido o projeto INCAvoluntário em Ação – Cultura e Lazer. Uma vez por mês – e duas em outubro, devido ao Dia das Crianças –,



os voluntários enchem um ônibus com 46 pacientes (crianças e, dependendo da programação, também adultos) e acompanhantes e partem com destino a pontos turísticos da cidade

do Rio, como Pão de Açúcar, Cristo Redentor, AquaRio e Theatro Municipal, entre outros.

O projeto teve origem a partir do convite de um time de futebol carioca. “Essa equipe convidou alguns pacientes para assistir a um treino no seu clube. Os pacientes adoraram a iniciativa e cobraram uma nova visita a outro time, que também foi um sucesso. A partir daí, passaram a solicitar outras atividades externas. Após o passeio ao porta-aviões São Paulo, da Marinha do Brasil, em janeiro de 2011, vimos que era necessário criar um projeto para a organização desses eventos como uma atividade de rotina, com cronograma e recursos bem definidos, para crianças e adultos em tratamento ambulatorial”, explica Angélica Nasser, supervisora do INCAVoluntário. De 2011 até dezembro passado, o projeto contemplou 3.127 pacientes.

Além de proporcionar o conhecimento de locais turísticos e culturais que trazem alegria e descontração aos pacientes, o projeto visa a resgatar a autoestima deles, integrar pessoas que estão passando pela mesma situação e ampliar os limites da visão de mundo impostos pela doença. A iniciativa é mantida graças à parceria com as instituições participantes, que fornecem os ingressos, e com o programa Desengaveta (do canal de TV fechada GNT), no qual personalidades abrem mão de peças de roupa e calçados, que são vendidos, e o dinheiro é revertido para a ação.

Prefiro ter mais dias para conhecer tranquilamente os lugares”, completa Ana Michelle.

Segundo Erika Pallottino, coordenadora da Pós-Graduação em Psico-Oncologia da PUC-Rio, pacientes e seus acompanhantes de viagem devem ser flexíveis para cumprir os roteiros estabelecidos. “Se o doente não estiver bem, os planos precisarão ser revistos e adaptados. Pode surgir ansiedade se a pessoa se sentir pressionada a cumprir todos os passeios combinados, mesmo percebendo que ainda vive um processo de reabilitação. Também pode ficar irritada ao perceber que sua condição física está diferente do que sempre foi”, pondera.

MUITA CALMA NESSA HORA

Viajantes “de carteirinha”, as amigas também colecionam histórias de roteiros que fizeram separadas. Jussara e Maria Paula narram situações em que precisaram de tranquilidade para superar os obstáculos que surgiam. A primeira lembra de uma visita à Bósnia, em 2017, quando teve erisipela na perna. “Houve dificuldade para acionar o seguro-saúde na região, mas, por sorte, eu estava em uma cidade de peregrinação religiosa que disponibilizava assistência médica para os visitantes. Depois disso, por recomendação do meu médico, passei a levar remédios para problemas de saúde que possam ocorrer, como infecção urinária e rinite”, conta Jussara.

Maria Paula passou por experiência semelhante quando foi com o marido para a Alemanha, também em 2017. A calma e o contato com o oncologista foram fundamentais. “Eu tive picos de febre durante a estada. Conversei pelo telefone com meu médico, descrevendo a situação, antes de me medicar. Descansei um pouco, e a viagem transcorreu normalmente”, relata Maria Paula, que compara as viagens aos remédios que precisa tomar. “Para mim, faz parte do tratamento. Viajar me permite sair da bolha das preocupações e dá alívio para a mente e o corpo.”

Os especialistas também ressaltam os benefícios do lazer para o paciente: “É muito importante desenvolver e manter um bom estado de espírito durante o tratamento. Nesse sentido, as viagens e, principalmente, a companhia de amigos e familiares têm a capacidade de renovar a alma”, diz Clarissa. “Quando não existem contraindicações médicas e o paciente se sente seguro para viajar, os efeitos podem ser os melhores possíveis, como diminuição da ansiedade, melhora do padrão de sono e bem-estar social e afetivo. A viagem se torna um momento de decompressão emocional para quem enfrenta o tratamento oncológico”, complementa Erika. ■