

assistência

EXERCÍCIOS FÍSICOS GANHAM ESPAÇO ENTRE TERAPIAS
COADJUVANTES NO TRATAMENTO DO PACIENTE ONCOLÓGICO

Malhação terapêutica

A prática de atividades físicas sempre constou das orientações médicas quando o assunto é bem-estar e qualidade de vida. E, hoje, a recomendação também se estende ao paciente com câncer. Um número cada vez maior de instituições especializadas na assistência oncológica inclui os exercícios físicos como coadjuvantes em todas as fases do tratamento: antes e depois da cirurgia, da quimioterapia e/ou da radioterapia. Oncologistas e fisiatras garantem que fazer exercícios não só é seguro e possível, como também ajuda a melhorar a resposta ao tratamento, a disposição e a qualidade de vida do paciente. Entre os principais benefícios, garantem, estão: melhora da autoestima; controle do peso; diminuição do risco de desenvolver depressão e náuseas; melhora do humor; e combate da fadiga e da caquexia

(síndrome multifatorial caracterizada pela perda contínua de massa muscular, com ou sem a presença de perda de gordura).

“A prática de exercícios ajuda a melhorar a capacidade física e permite ao paciente maior independência para atividades cotidianas, beneficiando o tratamento e a recuperação da saúde. Por isso, é importante que os oncologistas orientem seus pacientes para que se exercitem”, diz a fisiatra Christina Brito, coordenadora do Serviço de Reabilitação do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp).

O Serviço de Reabilitação da instituição mantém uma equipe multidisciplinar com 112 profissionais, entre fisiatras, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, psicólogos, educadores físicos e outros especialistas. O setor conta com equipamentos



esportivos, como esteiras, bicicletas ergométricas e halteres. Atualmente, atende cerca de 2.500 pacientes por mês. De acordo com Christina, no momento do diagnóstico da doença, a boa condição física ajuda o paciente a aceitar mais facilmente o tratamento, o que é considerado positivo do ponto de vista psicológico. E a continuação das atividades durante o tratamento auxilia na redução de alguns efeitos colaterais da terapia.

“Com os exercícios físicos, trabalhamos em importantes frentes contra a doença, incluindo o manejo da dor e o combate à fadiga crônica, manifestação que acomete 90% dos pacientes com qualquer tipo de câncer”

Christina Brito, coordenadora do Serviço de Reabilitação do Icesp

A especialista lembra que, no caso de tumores de mama e cólon, estudos científicos comprovam que os exercícios, além de colaborarem no tratamento, diminuem as chances de recidiva. Com relação ao câncer de próstata, ela cita estudo publicado no *Journal of Clinical Oncology*, em 2010, demonstrando que apenas 15 minutos diários de exercícios foram suficientes para reduzir a taxa de mortalidade em pacientes com a doença. Os pesquisadores, da Escola de Saúde Pública de Harvard (EUA), avaliaram os níveis de atividade física de 2.686 pacientes, antes e depois do diagnóstico.

“Com os exercícios, trabalhamos em importantes frentes contra a doença, incluindo o manejo da dor e o combate à fadiga crônica, manifestação que acomete 90% dos pacientes com qualquer tipo de câncer”, explica. A médica ressalta que outro aspecto importante é o aumento da eficiência metabólica e energética do corpo, reduzindo assim a ação dos carcinógenos. Segundo ela, para cada paciente é criado um programa de exercícios, levando em conta suas necessidades terapêuticas e condição clínica.

Entre os muitos pacientes que já tratou com bons resultados, Christina, também coordenadora médica do Serviço de Reabilitação do Hospital Sírio-Libanês (SP), cita um homem de 60 anos com câncer de pulmão, que chegou bastante fragilizado, com sedentarismo crônico, dor, fadiga e distúrbios do sono.



Após três meses de acompanhamento, sua qualidade de vida melhorou significativamente.

Para a especialista, o grande desafio é convencer o paciente a continuar praticando exercícios após a alta. No serviço do Sírio-Libanês, que conta com 152 profissionais, são atendidos cerca de 1.500 pacientes com doenças crônicas por mês, 10% deles oncológicos.

Chefe do Serviço de Fisiatria do Hospital Universitário Pedro Ernesto, da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Mauro Meirelles Pena é outro defensor da prática da atividade física nas diferentes fases da doença. Segundo Pena, no período anterior ao tratamento, os exercícios agem na preservação das funções fisiológicas e metabólicas, preparando o paciente física e psicologicamente para o processo terapêutico que irá enfrentar. “Fazer atividades físicas também pode contribuir para melhorar o apetite, a autoestima e a autopercepção, com influência positiva na rotina diária”, destaca.

Vários estudos indicam ainda importante ação terapêutica dos exercícios no pós-operatório, minimizando o desconforto em pessoas acamadas por longo período, como forma de prevenir complicações e acelerar a recuperação da mobilidade e amplitude de movimentos. O importante, de acordo com Pena, também professor da Faculdade de Ciências Médicas da Uerj, é que o programa de exercícios – em qualquer fase



do tratamento – seja sempre preparado levando-se em conta as condições clínicas do paciente.

EFEITO PROTETOR E TERAPÊUTICO

Outras duas unidades que empregam os exercícios físicos como coadjuvante no tratamento do câncer são o Hospital de Base e o Lucy Montoro, de São José do Rio Preto, e o Albert Einstein, em São Paulo. Para os coordenadores de ambos os serviços, é sempre importante que o oncologista converse com seu paciente a respeito dos efeitos protetor e terapêutico da atividade física em relação ao câncer e seu papel como atenuante de complicações associadas à doença e a seu tratamento.

Os especialistas lembram que estudos com pacientes em quimioterapia, contra diferentes tipos de tumor, evidenciam que, aqueles submetidos a um programa de exercícios, apresentaram redução da fadiga, melhora da vitalidade, da força muscular, da funcionalidade e da capacidade respiratória. “O oncologista deve identificar as necessidades do paciente, que vão além do tratamento convencional contra a doença”, opina o cirurgião Paulo de Tarso Lima, chefe do Grupo de Medicina Integrativa do Instituto de Oncologia e Hematologia do Albert Einstein. Ele explica que nos andares destinados à oncologia

existem equipamentos para exercícios, como esteiras e bicicletas. “Procuramos passar para o paciente o conceito do autocuidado; ajudá-lo a ter consciência do que é importante para sua saúde; e, a partir daí, o orientamos a praticar atividades físicas”, diz. Os pacientes oncológicos representam 20% dos 200 atendidos por mês pelo Grupo. Atualmente o hospital vem trabalhando para levar a outras instituições que atendem pacientes com câncer a proposta da medicina integrativa.

Para os especialistas, os possíveis mecanismos responsáveis pelos efeitos benéficos da atividade física em pacientes com câncer envolvem sua atuação sobre a indução da carcinogênese (iniciação e progressão tumoral), o metabolismo, a imunidade, os níveis hormonais, a inflamação e a angiogênese (formação de novos vasos sanguíneos, que acabam ‘alimentando’ os tumores) entre outras teorias, todas ainda em estudo. ■

EXERCÍCIOS NA RECEITA MÉDICA

No início de outubro, a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo lançou um programa inédito no País, o Exercise is Medicine (exercício é remédio), que prevê que médicos da rede pública, sempre que possível, prescrevam na receita exercícios físicos a seus pacientes. Criado há cinco anos pelo American College of Sports Medicine (considerada a maior organização de medicina esportiva e ciência do exercício do mundo) e pela American Medical Association, a ação foi implantada em parceria com o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs). O programa consiste na capacitação dos profissionais em relação à inclusão da atividade física na rotina de condutas terapêuticas para tratamento e recuperação de doenças crônicas, entre elas o câncer. O primeiro curso, com seis horas de duração, teve a participação de cerca de 150 profissionais, incluindo médicos, enfermeiros, educadores físicos e fisioterapeutas de 14 instituições, entre elas, Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, Albert Einstein e Icesp. Além de prescrever a atividade física, o médico também deve indicar o paciente a um profissional de educação física. Inicialmente, o programa ocorre na capital, mas deve ser ampliado para as demais cidades paulistas, por meio de uma rede virtual de capacitação. A ideia é levar, no futuro, a ação para todo o Brasil. A logística para que isso aconteça será discutida com o Ministério da Saúde.