



Exercícios auxiliam na recuperação



## Pré-habilitação prepara pacientes para cirurgias nos hospitais do INCA

**A** pré-habilitação é uma ferramenta que inclui exercícios físicos e intervenções nutricionais e psicossociais, para melhorar a aptidão física antes da cirurgia. Os três hospitais do INCA que realizam intervenção cirúrgica adotam essa estratégia de diferentes formas, o que auxilia na recuperação. A iniciativa deve ser individualizada, levando em conta o estado de saúde do paciente, o tipo de cirurgia e a progressão da doença.

### Mais adesão

Implementada no HC I em abril, a pré-habilitação hoje ocorre para quem passará por prostatectomia (retirada da próstata). A responsável pelo Ambulatório de Disfunções do Assoalho Pélvico e pelo Ambulatório de Pré-Habilitação em Prostatectomia, a fisioterapeuta Ana Janela, explica que o programa é dedicado ao treinamento muscular do assoalho pélvico e aos exercícios aeróbicos, como esteira e bicicleta, além de reeducação comportamental e educação em saúde. Com isso, gera maior engajamento e adesão aos tratamentos instituídos, produzindo sentimento de independência e autogestão do cuidado. “Também fazemos a reeducação comportamental dos pacientes, na intenção de reduzir o o tempo de recuperação, otimizar resultados funcionais e aumentar a autoestima.” De acordo com Ana, a estratégia também gera otimização dos recursos humanos, pois se os pacientes se recuperam mais rápido no

pós-operatório, precisarão de acompanhamento mais curto até a alta ambulatorial.

### Capacitação de profissionais

Funcionando desde 2018 com pacientes da Ginecologia, a pré-habilitação no HC II vai ser ampliada, ainda neste semestre, para o Setor de Tecido Ósseo e Conectivo (TOC). “Iniciamos essa ação como parte do curso *Aperfeiçoamento nos moldes fellow em pré-habilitação e aceleração de recuperação pós-operatória em cirurgia ginecológica*, que teve a participação das áreas de Fisioterapia, Nutrição, Psicologia, Serviço Social e Farmácia. Os pacientes são triados na matrícula e acompanhados desde o processo pré-cirúrgico até a recuperação pós-operatória”, esclarece Felipe Modesto, responsável pela Fisioterapia da unidade.

### Planos para aprimoramento

No HC III, desde 2021, todas as pacientes são atendidas na consulta multidisciplinar de primeira vez pela Fisioterapia, pela Psicologia, pelo Serviço Social e pela Nutrição, com o objetivo de iniciar a pré-habilitação e melhorar o engajamento das pacientes no tratamento do câncer de mama. “Quanto aos exercícios conduzidos pela Fisioterapia, no momento, o hospital oferece orientação para serem realizados em domicílio. Em breve, teremos o fluxo para os exercícios supervisionados, ou seja, no ambulatório, com a presença do profissional”, diz Érica Fabro, responsável pela Fisioterapia.