

assistência

NOVO GUIA DO INCA DESTACA IMPORTÂNCIA DA
ATIVIDADE FÍSICA DURANTE TRATAMENTO ONCOLÓGICO



Entre 2001 e 2003, durante o tratamento de um câncer de mama, a economista Ivana Milena Sales, de 43 anos, natural do município de Areia, na Paraíba, sempre ouviu das médicas que a acompanharam a respeito da importância de praticar atividade física, assim como ter uma boa alimentação. “Recebi recomendações para atividades leves. A indicação era que eu fizesse apenas o que fosse possível e supor-

tável. Mas confesso que senti muito medo, quase não saía de casa. Então, principalmente por preconceito e desconhecimento, não fiz nada de maneira regular ou orientada. Algumas vezes pratiquei caminhadas suaves, mas me resguardava por causa do incômodo nas pernas”, recorda Ivana.

Ela também sentiu dores, fadiga extrema e oscilações de humor ao longo das sessões de quimioterapia.



Composição de foto e imagem gerada por IA

Só depois de encerrado o tratamento é que passou a se movimentar com maior regularidade e percebeu a diferença. “Foi um verdadeiro divisor de águas. Após o início das caminhadas e da ginástica funcional, comecei a dormir melhor, a ficar mais paciente, tive menos dores musculares e muitos outros benefícios. Sempre que paro temporariamente, fico com ombros e pescoço doloridos, além de ter tonturas, sensação de fraqueza e oscilações emocionais”, relata.

O receio de Ivana não é um caso isolado. A desconfiança em relação à prática de atividade física durante o tratamento oncológico ainda representa um desafio para os profissionais da saúde, pois envolve uma combinação de crenças e falta de informações sobre o assunto. Sem a devida orientação, pacientes e familiares lidam com o medo de que se manter em movimento possa ser prejudicial ao tratamento ou exacerbe os possíveis efeitos colaterais dos procedimentos, como fadiga e dores, interferindo de maneira negativa na evolução do prognóstico. Para ajudar a mudar essa percepção, o INCA lança a segunda edição da cartilha *Estilo de vida saudável durante e após o tratamento do câncer – atividade física*, elaborada

“A cartilha é mais uma forma de desmistificar a ideia de que pessoas com câncer devem apenas repousar. Certamente, haverá momentos em que o descanso será necessário, mas, em geral, a atividade física é segura e com baixo risco de efeito adverso”

FABIO CARVALHO, educador físico e tecnologista da Coordenação de Prevenção e Vigilância do INCA

por profissionais das coordenações de Prevenção e Vigilância (Conprev) e de Assistência do Instituto.

“A cartilha é mais uma forma de desmistificar a ideia de que pessoas com câncer devem apenas repousar. Certamente, haverá momentos em que o descanso será necessário, mas, em geral, a atividade física é segura e com baixo risco de efeito adverso. Com esse guia, é possível saber quais exercícios fazer, como praticá-los e como proceder caso haja algum efeito colateral. É um manual disruptivo e inovador, que vai instrumentalizar profissionais da saúde, pacientes e familiares”, detalha o profissional de Educação Física Fabio Carvalho, tecnologista da Conprev e um dos autores da cartilha.

LINGUAGEM SIMPLES

Escrito em linguagem acessível e didática, o guia detalha, com base nas recomendações do INCA, como os pacientes podem abandonar o sedentarismo, mostrando quais movimentos podem ser feitos, o passo a passo de exercícios para praticar em casa e dicas de atividades físicas ao ar livre. Também orienta como proceder em caso de reação adversa e contraindicações, além de trazer outras informações.

“Normalmente, [o paciente oncológico] é alguém com baixa massa e força musculares e condicionamento físico comprometido. Também há os que são sedentários. Quanto mais precocemente identificamos essas características em um paciente, melhor é a resposta à intervenção”

ÉRICA ALVES NOGUEIRA FABRO, fisioterapeuta

“Ele chega num momento muito oportuno, quando nós já temos evidências relevantes de que essas orientações fazem sentido”, complementa a pesquisadora e nutricionista Gabriela Vilaça, também idealizadora da cartilha.

No INCA desde 2010, Gabriela, ao lado de seus colegas, sempre percebeu nos pacientes receio em relação ao assunto. “Quando recebiam o diagnóstico de câncer, eles simplesmente paravam de fazer qualquer tipo de atividade física, não somente os exercícios orientados, mas até mesmo as atividades corriqueiras, que exigem um esforço mínimo. Existe um cuidado excessivo, que representa um tabu, pois acredita-se que o diagnóstico é fator impeditivo. Esse quadro vem mudando, mas ainda é necessário difundir informação sobre o tema”, afirma.

Essa visão limitadora tem sido cada vez mais contestada pela pesquisa científica. Segundo o manual *Recomendações de atividades físicas durante e após o tratamento oncológico*, produzido numa parceria entre INCA, Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde e Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica, profissionais de saúde em geral devem sugerir a prática de 150 minutos semanais de atividades ou exercícios físicos em intensidade moderada, 75 minutos semanais de intensidade vigorosa ou uma combinação equivalente de atividades moderadas e vigorosas durante o tratamento ativo com intenção curativa. Ainda de acordo com o documento, a iniciativa reduz a fadiga, melhora o estado psicossocial e a qualidade de vida, evita o comprometimento funcional e previne distúrbios do sono.

ACOMPANHAMENTO MULTIDISCIPLINAR

Apesar de a atividade física ser considerada segura, é necessário prudência, em virtude de possíveis contraindicações e particularidades de cada tipo de tumor. Também é recomendado que a equipe de saúde fique por dentro dessas práticas, que, preferencialmente, devem contar com algum tipo de supervisão.

“A atividade física faz parte do processo de cuidado. O ideal é que seja orientada por um profissional de educação física ou de fisioterapia. Quem não tem acesso a essa orientação também vai se beneficiar se



Qual a diferença?

ATIVIDADE FÍSICA

Todo movimento corporal voluntário que aumenta o gasto de energia acima do nível de repouso.

Inclui ações cotidianas como caminhar, dançar, subir escadas, varrer a casa, brincar, pedalar ou cuidar do jardim.

Pode ocorrer em diferentes contextos: no lazer, no deslocamento, no trabalho ou nas tarefas domésticas.

EXERCÍCIO FÍSICO

Tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva, com o objetivo de melhorar ou manter a saúde e as capacidades físicas.

Envolve práticas orientadas, como musculação, corrida, natação, yoga, ginástica ou esportes sistemáticos.

Geralmente exige planejamento, regularidade e acompanhamento profissional.



Lembre-se: todo exercício é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico!

“Existe um cuidado excessivo, que representa um tabu, pois acredita-se que o diagnóstico [de câncer] é fator impeditivo [para a prática de atividade física durante o tratamento]. Esse quadro vem mudando, mas ainda é necessário difundir informação sobre o tema”

GABRIELA VILAÇA, pesquisadora e nutricionista do INCA

caminhar um pouco mais, andar de bicicleta e conseguir se exercitar, obviamente de acordo com a sua condição de saúde. Não é proibitivo fazer sem super-

visão, mas ela é importante para dar mais segurança”, alerta Fabio Carvalho.

No INCA, o fisioterapeuta participa desse processo e compõe a equipe multidisciplinar que acompanha o paciente. Ele desempenha papel fundamental, não apenas durante o tratamento, mas ao longo da jornada de recuperação e reabilitação. Responsável pelo Serviço de Fisioterapia do Hospital do Câncer III do INCA, Érica Alves Nogueira Fabro explica que esse é considerado um profissional de primeiro cuidado.

“O fisioterapeuta tem a missão de acompanhar a pessoa a fim de auxiliá-la na prevenção e no tratamento resolutivo de quaisquer complicações que venha a apresentar em sua condição físico-funcional. O paciente oncológico tem algumas questões que já estão implicadas pelo desenvolvimento da doença. Normalmente, é alguém com baixa massa e força musculares e condicionamento físico comprometido. Também há os que são sedentários. Quanto mais precocemente identificamos essas características em um paciente, melhor é a resposta à intervenção. Nosso objetivo é trabalhar de forma preventiva, para que não seja preciso passar pela reabilitação”, esclarece Érica. Seja por benefícios físicos, mentais ou emocionais, manter-se ativo é sempre bem-vindo. ■