

ATIVIDADE FÍSICA APLICADA A PACIENTES ONCOLÓGICOS IDOSOS SUBMETIDOS À QUIMIOTERAPIA – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Giovana Salomão Melo ¹
Isabella Boechat Faria Santos ²
Ananda Quaresma Nascimento ³
Diego Bessa Dantas ⁴
João Simão de Melo Neto ⁵

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento pode ser definido como um declínio funcional progressivo que leva ao aumento inerente e inevitável da vulnerabilidade do indivíduo. É caracterizado por perda de massa óssea e muscular, diminuição da taxa metabólica, maior tempo de reação, declínios nas funções cognitivas, atividade sexual, alterações nas funções orgânicas e imunológicas, limiar de dor e desempenho no exercício. (COLLOCA et. al, 2020)

O aumento da expectativa de vida é um fator diretamente relacionado a problemas nas questões socioeconômicas e de saúde. Nesse sentido, o envelhecimento da população implica em importantes mudanças em vários âmbitos da vida, como os riscos do desenvolvimento de algumas doenças. (ESTAPÉ, 2018) Os riscos de evoluir com câncer, por exemplo, aumentam exponencialmente com a idade, isso é observável

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pará - UFPA, giovana.salomao@gmail.com;

² Graduanda do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pará - UFPA, isabella.boechatfs@gmail.com;

³ Mestranda do Curso de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Pará - UFPA, anandanascimento@yahoo.com.br;

⁴ Doutorando do Curso de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Londrina UEL, dantasdb1488@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Doutor em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto - FAMERP, jmeloneto@gmail.com;

em projeções até 2030, onde dos novos diagnósticos de câncer, mais de 70% acometerão idosos. (COLLOCA et. al, 2020)

O câncer por si só modifica seriamente a homeostase do indivíduo, e quando este é idoso, aumenta ainda mais a carga de estressores que englobam aspectos biomédicos e psicossociais. Porém isso não deve ser tido como sinônimo de comorbidades ou deficiências, mas sim como um conjunto de fatores como idade, estilo de vida, nível socioeconômico, afetivo, entre outros, que influenciam no desenvolvimento da doença e no tratamento.

Entre os pacientes oncológicos mais velhos, as perdas que acontecem na função física e incapacidade estão associadas a déficit de reserva funcional, isso significa que na presença de tratamentos como a quimioterapia, são altas as chances de esses indivíduos apresentarem efeitos colaterais tóxicos. (GIVEN & GIVEN, 2008) Nesse contexto, a atividade física se mostra como uma estratégia para atenuar os sintomas que trazem desconforto ao organismo. (SIEFERT et al., 2015; HARRISON et al., 2016) Somado a isso, a prática regular foi reconhecida como benéfica no âmbito psicológico e fisiológico, com redução da ansiedade, náusea e dor, melhora da qualidade de vida relacionada à saúde, densidade óssea, entre outros. (MARKES et al. 2006).

Atualmente, a tecnologia associada a novas abordagens e técnicas, atua como facilitadora em muitos processos. Dessa forma, seguindo a tendência da oferta do serviço em saúde, um aplicativo como dispositivo móvel de fácil acesso é uma ferramenta auxiliar no acompanhamento remoto, por sua finalidade de auxílio terapêutico. (QUINTILIANI, 2016; DI, 2018) A utilização de aplicativos móveis permite não só otimizar o atendimento nos serviços de saúde, como também pode aumentar a adesão dos pacientes à prática de exercício, já que ela pode ser acessível e de fácil adequação ao ambiente e público em questão. Vale ressaltar que todo o processo deve ser bem orientado e avaliado, sempre por profissionais qualificados. (BUFFART, 2016)

O câncer e o envelhecimento são processos multidimensionais dinâmicos que apresentam desafios aos pacientes mais velhos e exigem equipes de pesquisa interdisciplinares. (GIVEN & GIVEN, 2008) Por isso, é imprescindível a integração da equipe para que o paciente seja atendido e cuidado da melhor forma, tendo sempre em foco a promoção da qualidade de vida. Assim, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de dois projetos de extensão a partir de atividades físicas aplicadas a pacientes oncológicos submetidos à quimioterapia.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de um estudo qualitativo do tipo relato de experiência, resultante de dois projetos de extensão em andamento, aprovados pela Universidade Federal do Pará. As práticas ocorrem na Unidade de Alta Complexidade em Oncologia (UNACON) localizada no Hospital Universitário João de Barros Barreto, no Pará. A atividade ocorre semanalmente no turno da manhã antes de os pacientes receberem a quimioterapia. O projeto é composto por uma equipe interprofissional de graduandos de fisioterapia, enfermagem, medicina e rede de computadores, mestrandos e doutorandos. E para a capacitação são realizados treinamentos e consultadas revisões de literatura para uma constante atualização.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto se desenvolve a partir das práticas dos discentes e profissionais, com o intuito de promover vivências e um maior contato, principalmente dos discentes, no cuidado em saúde. Além disso, tendo em vista também, verificar os dados clínicos, socioeconômicos, avaliar, intervir sobre a condição física e promover melhorias na qualidade de vida e bem estar desses pacientes.

Dessa forma, é de suma importância aplicar esse tipo de atividade no público-alvo em questão, levando em consideração que o tratamento quimioterápico é invasivo e traz

efeitos adversos ao organismo. (HARRISON et al., 2016) Então a atividade física chega a esses enfermos com a intenção de auxiliar na redução de sintomatologias de náuseas e vômitos, fadiga muscular, indisposição, dentre outros. (BULMER et al., 2019; HUSEBO et al, 2015) Do mesmo modo a equipe do projeto objetiva incentivar as práticas regulares

de exercício físico fora do ambiente hospitalar também, como caminhadas, alongamentos e atividades leves, mesmo com auxílio de parentes ou cuidadores, de acordo com a necessidade individual.

Como forma de auxílio e complemento, por meio de outro projeto integrado, um aplicativo denominado “OncoAtiv” foi elaborado para estimular a realização de atividade física pelos idosos também à distância, no ambiente domiciliar, perante orientação e supervisão dos profissionais habilitados que compõem o projeto. Isso foi pensado pelo fato da frequência do tratamento, já que os ciclos de quimioterapia podem variar de maneira semanal e até mesmo mensal. Ademais, muitos pacientes residem no interior do estado então fica inviável o transporte de maneira recorrente para o hospital, outro fator determinante foi o contexto da pandemia o qual, por vezes, impossibilitou a atividade presencial.

Nesse sentido, a equipe desenvolveu um protocolo geral – mas que pudesse ser adaptado às necessidades da população – abrangendo alongamentos, aquecimento e exercícios, com a finalidade de promover o aumento da circulação sanguínea e temperatura corporal, ativar a musculatura e treinar propriocepção. Sua aplicação é direcionada para membros superiores e inferiores em duas séries de dez repetições, existindo descanso entre elas. Além disso, adequações são realizadas, com auxílio de cadeiras e até mesmo da parede, para que o paciente consiga realizar de maneira mais confortável.

Outra ferramenta utilizada pelo projeto é a educação em saúde, para difundir informações e novos conhecimentos, não só para idosos, como para os cuidadores, a

comunidade geral e até mesmo outros profissionais. Assim, por meio de palestras, elaboração e distribuição de panfletos, é possível levar ao público informações importantes sobre diversos aspectos da saúde.

Todavia, algumas dificuldades são enfrentadas pela equipe, como o local de realização da atividade (corredor de espera sem muita circulação de ar), baixa adesão dos

pacientes (em alguns casos) por pressa, cansaço ou por estarem debilitados. Esses são alguns fatores que fazem com que a atividade precise de adaptações, melhor abordagem e desenvoltura da equipe.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado na experiência vivenciada, relacionada com o referencial teórico obtido, evidencia-se a importância da atividade física em idosos com câncer que passam pelo tratamento de quimioterapia. E nesse contexto, o projeto de extensão se encaixa tanto como um promotor das atividades para esse público quanto de vivências para a comunidade acadêmica e profissionais da área. Aliado a isso, a ferramenta digital desenvolvida pela equipe surge como um suporte no tratamento, além de ser de fácil adequação ao ambiente e gratuito.

Assim, é importante o desenvolvimento de mais trabalhos envolvendo atividade física e que sejam voltados para idosos em tratamento quimioterápico, focados no bem estar geral, diminuição da sintomatologia da doença e efeitos adversos provocados pela quimioterapia. Além disso, utilizar as ferramentas disponíveis para otimizar o tratamento e dinamizar o local de execução das atividades, com acompanhamento especializado e garantindo eficiência e segurança mesmo de forma remota.

Palavras-chave: Envelhecimento; Oncologia; Exercício Físico; Fisioterapia; Equipe Interdisciplinar.

REFERÊNCIAS

BUFFART L. M., et al. Effects and moderators of exercise on quality of life and physical function in patients with cancer: an individual patient data meta-analysis of 34 RCTs. **Cancer Treat Rev.** 2017;52:91–104. doi:10.1016/j.ctrv.2016.11.010

BULMER S.M., et al. Women's perceived benefits of exercise during and after breast cancer treatment. **Women Health.** 2012;52:771-787.

COLLOCA, G. *et al.* Management of The Elderly Cancer Patients Complexity: The Radiation Oncology Potential. **Aging and disease**, 2020. 11(3), 649–657.

<https://doi.org/10.14336/AD.2019.0616>

DI R, LI G. Use of a Smartphone Medical App Improves Complications and Quality of Life in Patients with Nasopharyngeal Carcinoma Who Underwent Radiotherapy and Chemotherapy. **Med Sci Monit.** 2018;24:6151-6156.

ESTAPÉ, T. Cancer in the Elderly: Challenges and Barriers. **Asia-Pacific journal of oncology nursing**, 2018. 5(1), 40–42. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_52_17

GIVEN, B.; GIVEN, C. W. Older adults and cancer treatment. **Cancer**, 2008. 113(12 Suppl), 3505–3511. <https://doi.org/10.1002/cncr.23939>

HARRISON, J. *et al.* Toxicity related factors associated with use of services among community oncology patients. **Journal of Oncology Practice.** 2016;12(8):e818–e827.

HUSEBØ A.M., et al. Factors perceived to influence exercise adherence in women with breast cancer participating in an exercise programme during adjuvant chemotherapy: a focus group study. **J Clin Nurs.** 2015;24:500-510.

MARKES M., et al. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. **Cochrane Database Syst Rev.** (2006);(18):CD005001.

SIEFERT M.L., *et al.* Symptom related emergency department visits and hospital admissions during ambulatory cancer treatment. **Journal of Community and Supportive Oncology.** 2015;13(5):188.

QUINTILIANI L.M., et al. Pilot and feasibility test of a mobile health-supported behavioral counseling intervention for weight management among breast cancer survivors. **JMIR Cancer.** 2016;2(1):e4. doi:10.2196/cancer.5305.