VIDA ATIVA
CONTRA O CÂNCER

Como prevenir, combater sintomas do tratamento e evitar o retorno da doença com atividade física regular

BemEstar
ONCOLOGIA COM QUALIDADE DE VIDA

EM PARCERIA TÉCNICO-CIENTÍFICA COM

ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

Cettro
CENTRO DE CÂNCER DE BRASÍLIA

Esta é uma publicação do programa Bem-Estar: Oncologia com Qualidade de Vida, desenvolvido pelo Centro de Câncer de Brasília – Cettro, com foco no bem-estar de seus pacientes e na educação e promoção da qualidade de vida da população. Acesso e distribuição são gratuitos. Uso com fins comerciais vetado. Para reprodução de trechos ou integral é necessária citação da fonte.

SUMÁRIO

Para Compreender 5

Atividade Física e Câncer 7

Redução dos Riscos de Câncer 9

Controle de Sintomas Durante o Tratamento 11

Prevenção do Retorno da Doença 14

Como Começar 17

Observações Específicas para Pessoas em Tratamento 19

Referências 20

VIDA ATIVA CONTRA O CÂNCER

Anualmente, 8.2 milhões de pessoas morrem de câncer em todo o mundo, sendo que 4 milhões têm a vida interrompida prematuramente – entre os 30 e os 69 anos de idade. Os esforços para reverter este quadro passam por novas tecnologias de detecção precoce e tratamento. Mas, não é só isso: devem contemplar necessariamente recursos preventivos.

O excesso de peso e a obesidade estão relacionados a mais de uma dezena de cânceres. A gordura corporal secreta hormônios e outros compostos e muitos desses, como o estrogênio e a insulina, podem elevar os riscos de câncer. O excesso de gordura corporal também está fortemente ligado à inflamação crônica que, por sua vez, também está associada ao câncer.

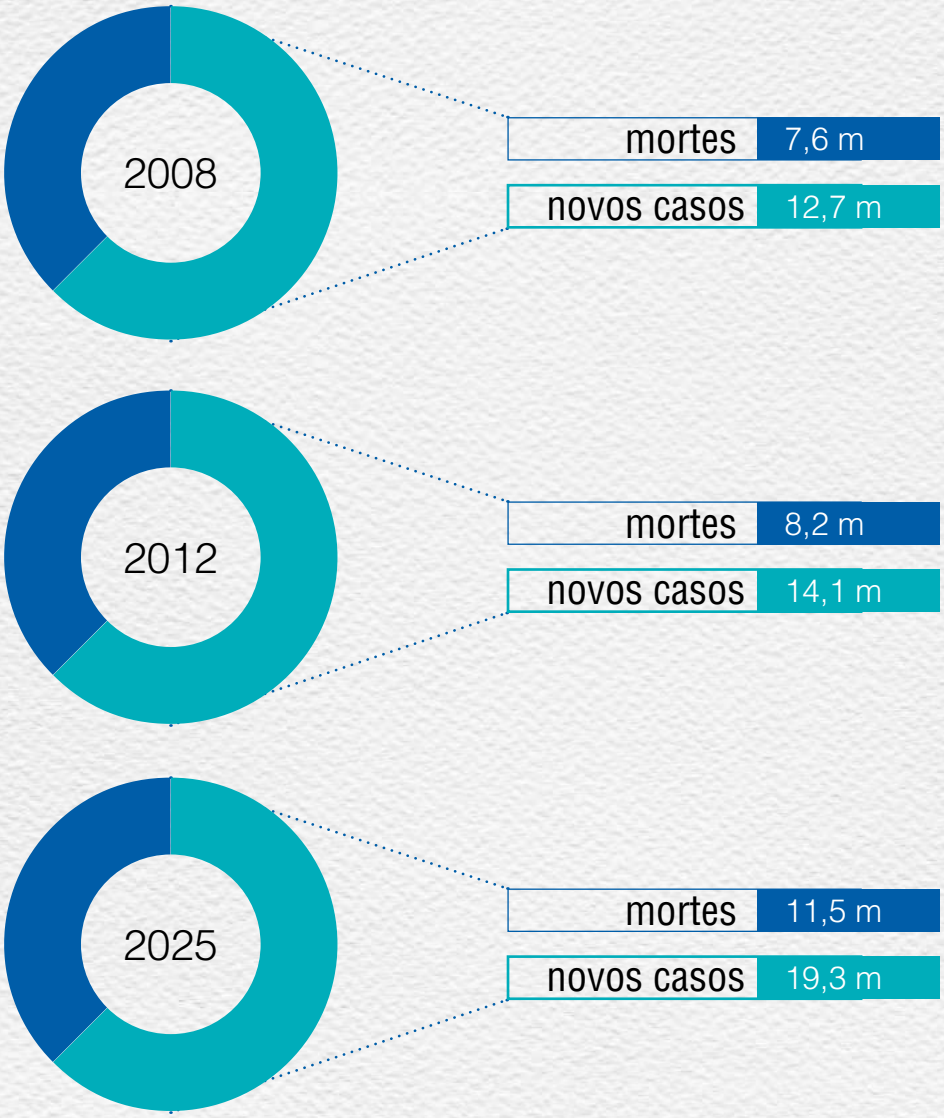
Além de ser um potente recurso na redução do índice de gordura corporal, exercícios físicos potencializam o sistema imunológico. No caso do câncer colorretal, a prática regular reduz o tempo de permanência de compostos nocivos no trato gastrointestinal.

Pesquisa conduzida pelo Instituto Nacional do Câncer, nos Estados Unidos, revisou 12 estudos americanos e europeus feitos entre 1987 e

>>

2004, com 1.4 milhão de participantes. Os autores relacionaram os dados sobre a prática de atividade física com o risco de desenvolvimento de 26 tipos de câncer. Os resultados apontaram que uma vida ativa fisicamente está ligada à redução de 7% nos riscos de desenvolvimento de qualquer tipo de câncer.

Incidência de Câncer e Mortalidade



PARA COMPREENDER

150 minutos de exercícios por semana podem mudar a sua vida.

» Atividade Física

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido por músculos e esqueleto, resultando em gasto de energia.

» Exercício Físico

Trata-se de uma forma de atividade física planejada, praticada com periodicidade, sob orientação profissional e com objetivos – como melhorar o condicionamento físico, promover o ganho de força, melhorar a flexibilidade e as habilidades motoras.

» Sedentarismo

Estilo de vida marcado pela ausência de atividade física e de exercícios.

» Intensidade

Atividades físicas e exercícios podem se classificar como leves, moderados ou fortes no que diz respeito à intensidade. A intensidade reflete a quantidade de esforço necessário para a execução da atividade ou do exercício, variando de acordo com a condição física da pessoa e a prática escolhida.

» Recomendação

A OMS recomenda para adultos pelo menos 150 minutos de exercícios aeróbicos com intensidade moderada (acelera o ritmo cardíaco, ex.: dança e caminhada rápida) por semana ou 75 minutos de intensidade forte (exige esforço, provoca respiração rápida e aumento substancial da frequência cardíaca, ex.: natação e corrida). Duas sessões semanais de exercícios de fortalecimento muscular (musculação) trazem benefícios adicionais.

» Exercício Aeróbico

Aeróbico significa “com oxigênio” e refere-se ao uso de oxigênio no processo da geração de energia dos músculos. Trabalha simultaneamente coração, pulmões e músculos de forma contínua e ritmada. Exemplos: caminhada, corrida, natação e hidroginástica,

» Treino de Força

Inclui o uso do peso corporal, de pesos livres e equipamentos com o objetivo de melhorar a força, a potência e a resistência muscular. Exemplo: musculação.

ATIVIDADE FÍSICA E CÂNCER

Praticar exercícios previne o câncer.

Já são mais que evidentes os benefícios da atividade física para a saúde, a qualidade de vida e a longevidade. Pesquisas sustentam, entre outros, os seguintes ganhos para quem mantem uma rotina regular de exercícios:

- Melhor controle do peso.
- Manutenção da saúde de ossos, músculos e articulações.
- Redução dos riscos para diabetes e hipertensão.
- Redução dos riscos de morte por doença coronariana.
- Aumento do bem-estar psicológico, com redução de ansiedade e depressão.

Some-se a esses fatores, outro de extrema relevância: a redução dos riscos para diferentes cânceres. As evidências científicas já são mais que suficientes para sustentar o efeito preventivo para tumores de mama e de cólon. Há ainda inúmeros estudos que mostram relação consistente entre a atividade física e a redução dos riscos para cânceres de próstata, pulmão e endométrio.

E não para por aí: pacientes em tratamento e pessoas que tiveram câncer podem se beneficiar de maneira relevante com a adoção de um estilo de vida que privilegie a atividade física, seja para o controle de sintomas ou para a prevenção de recidivas da doença.

REDUÇÃO DOS RISCOS DE CÂNCER

Estar fisicamente ativo diminui os riscos destes cânceres:

EXERCÍCIOS AJUDAM A:

- Regular os níveis de hormônios que contribuem para o risco de câncer
- Aumentar a velocidade do alimento através do cólon, reduzindo a exposição a carcinógenos
- Prevenir o acúmulo de gordura corporal, causa de muitos cânceres

Até 50% menos chances de desenvolver câncer colorretal.

Até 40% menos chances de desenvolver câncer de mama.

Pesquisas em andamento relatam que qualquer atividade física é suficiente para reduzir os riscos de câncer. Contudo, o indicado é a adoção de exercícios de moderados a vigorosos, sempre dentro de parâmetros pessoais seguros e sob orientação profissional.

» Câncer de Cólon

Pessoas que se exercitam regularmente têm de 40% a 50% menos chances de desenvolver tumor colorretal, quando comparadas aos sedentários.

» Câncer de Mama

Mulheres que praticam exercícios por pelo menos 3 horas por semana apresentam riscos 30% a 40% menores para câncer de mama. Isso se aplica a todas, independente do histórico familiar. Alguns estudos mostram que quanto maior o nível de atividade, menores os riscos.

Indicação: *Qualquer atividade física de moderada a vigorosa, pelo menos 3 vezes por semana.*

Controle de Sintomas Durante o Tratamento

Se no passado pessoas com doenças crônicas eram orientadas a reduzir suas atividades, especialmente as físicas, hoje a realidade é outra. O repouso em excesso – longas horas na cama ou sentado – é altamente prejudicial por comprometer funções orgânicas essenciais a uma vida plena, com disposição, autonomia e independência.

No caso do câncer, a prática de exercícios não é apenas possível para a maior parte dos pacientes, mas indicada pelos médicos durante o tratamento, com o objetivo de melhorar o estado geral da saúde.

Antes de iniciar a prática, o oncologista deve ser consultado. Da mesma forma, é importante receber orientação de um educador físico. A prescrição da atividade física deve observar aspectos individuais do paciente, tais como:

- Tipo e estadiamento da doença
- Tipo de tratamento
- Sintomas
- Condicionamento físico

» Fadiga

Menos fadiga durante o tratamento.

Boa parte dos pacientes queixa-se de astenia durante a quimioterapia e a radioterapia. A medicina tomou a palavra emprestada do grego para descrever uma fadiga que atinge os âmbitos físico e intelectual, afetando ou, até mesmo, impedindo a manutenção das atividades de rotina. A fadiga se apresenta em cada pessoa de forma específica, assim como outros efeitos colaterais, dependendo do tipo de medicação e dos intervalos do esquema prescrito.

Atividades aeróbicas regulares – como caminhada e hidroginástica – mostraram-se eficazes em estudos que avaliaram o combate à fadiga. Foram inclusive identificadas como fator-chave para que o paciente retome sua rotina sem maiores problemas.

A recomendação é estabelecer uma rotina de atividades de intensidade leve a moderada, preferencialmente ao ar livre. Contudo, caso a fadiga impeça a adoção de uma prática regular, mantenha ao menos uma atividade rotineira que exija movimento, como:

- Brincar com as crianças
- Cuidar do jardim
- Passear com o cachorro
- Dispensar o carro em pequenos trajetos
- Usar as escadas em vez de elevador

Indicação: *Atividade aeróbica de leve a moderada, como caminhada e hidroginástica.*

» Linfedema

Redução do inchaço decorrente da retirada de gânglios.

Caracterizado por inchaço causado pela retenção de líquido linfático, o linfedema pode acometer pacientes que passaram por retirada de gânglios linfáticos nas axilas e áreas próximas devido ao câncer de mama.

Ampla análise conjunta de 35 artigos científicos (metanálise), conduzida pelo *American Lymphedema Framework Project*, avaliou os principais estudos relativos a exercícios em pacientes com linfedema, concluindo que sob supervisão médica a atividade física é segura durante o tratamento do câncer de mama.

A atividade física deve ser parte do estilo de vida da paciente com linfedema, sendo introduzida gradualmente e interrompida diante de dor, inchaço ou desconforto. Os exercícios de caráter terapêutico são conduzidos por fisioterapeutas habilitados para lidar com pacientes com linfedema decorrente do tratamento do câncer de mama.

Indicação: *Atividade física específica, orientada por fisioterapeuta habilitado para tratar linfedema decorrente do tratamento do câncer de mama.*

Prevenção do Retorno da Doença

Em 2010, o *American College of Sports Medicine* publicou uma revisão de 85 estudos, concluindo que pacientes em tratamento contra o câncer e os já tratados poderiam, com segurança, praticar atividade física regular. Entre os ganhos registrados, destaque para melhora da flexibilidade e das funções orgânicas, além do já citado combate à fadiga.

» Câncer de Mama

Redução de até 50% da mortaidade por câncer de mama.

Vários estudos mostram que as mulheres que participam de uma quantidade moderada de atividade física após o diagnóstico de câncer de mama têm resultados significativamente melhores em comparação com mulheres menos ativas.

Uma revisão de 8 estudos encontrou um risco de 30% a 50% menor de mortalidade relacionada ao câncer de mama e geral em mulheres que se dedicavam regularmente à atividade física em comparação com as sedentárias.

Numerosos ensaios testaram os potenciais benefícios do aumento do exercício após o diagnóstico em pacientes com câncer de mama. Esses estudos demonstraram que o exercício melhora a qualidade de vida e reduzem a ansiedade, a depressão e a fadiga.

» Câncer Colorretal

Redução de até 61% da mortaidade por câncer colorretal.

Níveis mais elevados de atividade física podem reduzir o risco de câncer colorretal e mortalidade geral, além de ter um impacto benéfico sobre a fadiga, a qualidade de vida e o estado funcional.

Uma revisão incluiu 6 estudos realizados em sobreviventes de câncer colorretal. Em 3 deles, ficou evidente que níveis mais elevados de atividade física após o diagnóstico estavam associados a um risco significativamente reduzido de mortalidade específica por câncer colorretal, variando de 43% a 61%. Além disso, 5 estudos que examinaram a atividade física após o diagnóstico de câncer colorretal descobriram que a atividade pós-diagnóstico foi associada à redução dos riscos de morte por qualquer causa.

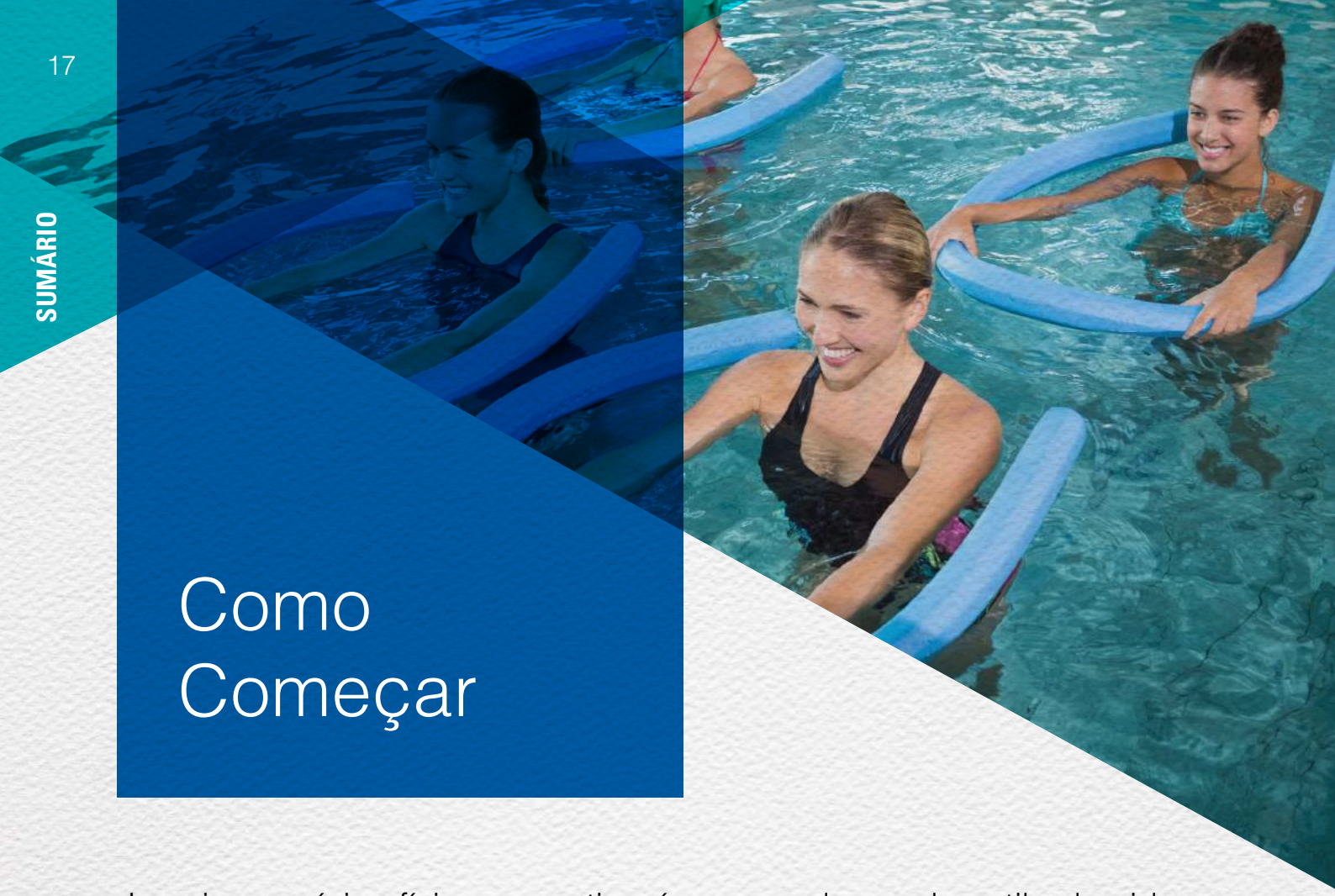
SUMÁRIO

» Câncer de Próstata

Progressão reduzida em até 57% nos casos de câncer de próstata.

Existem dados limitados sobre a relação entre os padrões de atividade física e o prognóstico do câncer de próstata, embora permaneça uma área de interesse ativo. Porém, alguns estudos ilustram os benefícios potenciais do exercício nesta população.

Um deles avaliou 1.455 homens com câncer de próstata localizado. Aqueles que caminharam pelo menos 3 horas por semana a um ritmo acelerado obtiveram uma taxa 57% mais baixa de progressão da doença em comparação com os homens que caminharam a um ritmo moderado por menos de 3 horas.



Como Começar

Inserir exercícios físicos na rotina é uma mudança de estilo de vida e isso requer, a princípio, uma boa dose de determinação. A aquisição de um novo hábito pode levar de 21 dias a 6 meses, variando de pessoa para pessoa. Vencida essa etapa de adaptação, a ausência de atividade é que passará a ser desagradável.

Qual a melhor hora para começar? Agora. Mas, isso não quer dizer que se deva calçar o tênis e sair para correr. Quem está em tratamento contra o câncer ou já passou por ele, deve consultar seu oncologista. Podem ocorrer recomendações específicas de acordo com o tipo e o estadiamento da doença, o tratamento realizado e eventuais sintomas observados. O oncologista poderá, ainda, solicitar a atualização de determinados exames.

Na hora de escolher a modalidade, é necessário considerar a preferência pessoal e a indicação. Uma atividade de fortalecimento muscular, por exemplo, é sempre benéfica, mas não substitui a recomendação para a prática de exercícios aeróbicos. Há inúmeras opções disponíveis, inclusive as que conciliam diferentes atividades – como fortalecimento muscular e condicionamento cardiopulmonar.

Todo exercício físico deve ser orientado por um profissional habilitado, professor de educação física ou fisioterapeuta – a depender da modalidade. Exercício físico sem orientação é o responsável por lesões osteomusculares e, em casos extremos, riscos de vida.

Observações Específicas para Pessoas em Tratamento

- Pacientes com cateter implantado devem observar recomendações específicas de evitar atividades na água e exercícios de resistência que mobilizem a região do implante.
- Pacientes em radioterapia devem evitar piscinas tratadas com cloro.
- Caso se sinta muito cansado, tente realizar ao menos 10 minutos de atividade moderada.
- Não se exercite caso tenha anemia (células vermelhas em baixa).
- Não se exercite caso seu sistema imunológico esteja fragilizado (células brancas em baixa).
- Não se exercite caso os níveis de sódio e potássio não estejam adequados.
- Não se exercite diante de sintomas como náusea, vômito ou dor.
- Observe se ocorrem inchaços nos tornozelos, falta de ar diante de atividade moderada, dores, enjoos ou visão desfocada.
- Diante de qualquer sintoma, entre em contato com seu médico.

Referências

American Cancer Society

American College of Sports Medicine

American Institute for Cancer Research

American Lymphedema Framework Project

Cancer.Net

Centers for Diseases Control and Prevention

National Comprehensive Cancer Network

Edição | Carla Furtado
Projeto Gráfico | Vanessa Farias

EM PARCERIA TÉCNICO-CIENTÍFICA COM

ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

INÍCIO