



III Simpósio Internacional
de Onco-Hematologia

12, 13 E 14 MARÇO
DE 2020

Hotel Pullman São Paulo Vila Olímpia



MANEJO FISIOTERAPÊUTICO DA FADIGA APÓS TRATAMENTO HEMATOLÓGICO

GIOVANA DOMINGUES NUNES

**Fisioterapeuta do setor de TMO - BP Mirante
Bacharelado - FMABC / Universidad Complutense de Madrid
Especialista em Oncologia - UNIFESP / GRAACC / ABFO
Mestranda em Oncologia - A.C. Camargo Cancer Center**

FADIGA RELACIONADA AO CANCER

Definição pela National Comprehensive Cancer Network (NCCN):

"Sensação persistente e subjetiva de cansaço relacionado ao câncer ou tratamento do câncer que interfere na funcionalidade"

IMPACTO DA FADIGA

- Efeito adverso mais comum do câncer.
- 70% a 100% dos pacientes com câncer: tratamentos multimodais.
- Diminuição da qualidade de vida e prazer de viver.
- Preditor de menor sobrevida: complicações.
- 20 a 30% dos sobreviventes: fadiga persistente com duração de **5 a 10 anos após o tratamento.**
- Multidimensional: manifestações físicas, mentais e emocionais.

MECANISMOS DA FADIGA

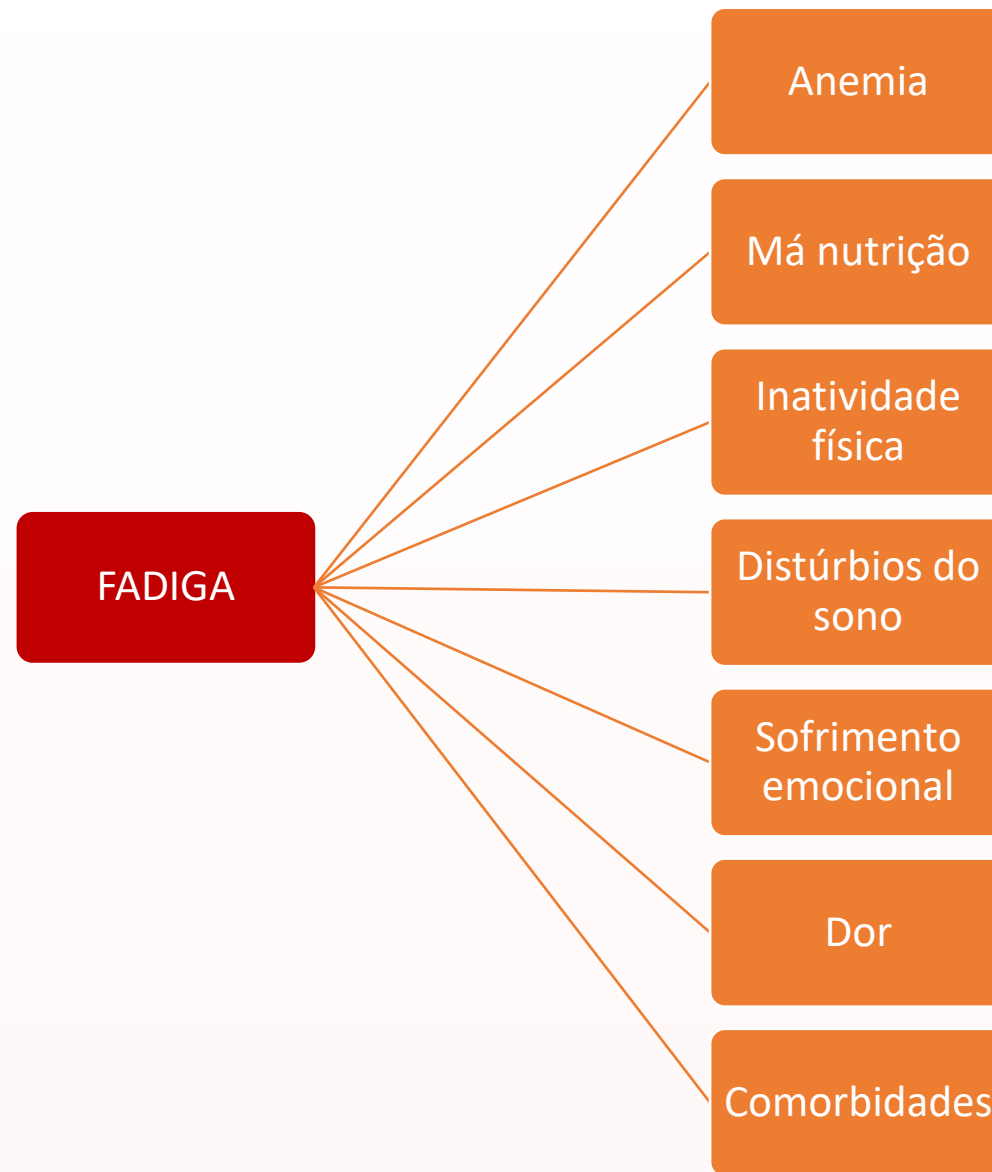
MULTIFATORIAL

A fadiga em pacientes com câncer pode ser influenciada por uma variedade de fatores demográficos, biológicos, psicossociais e comportamentais.

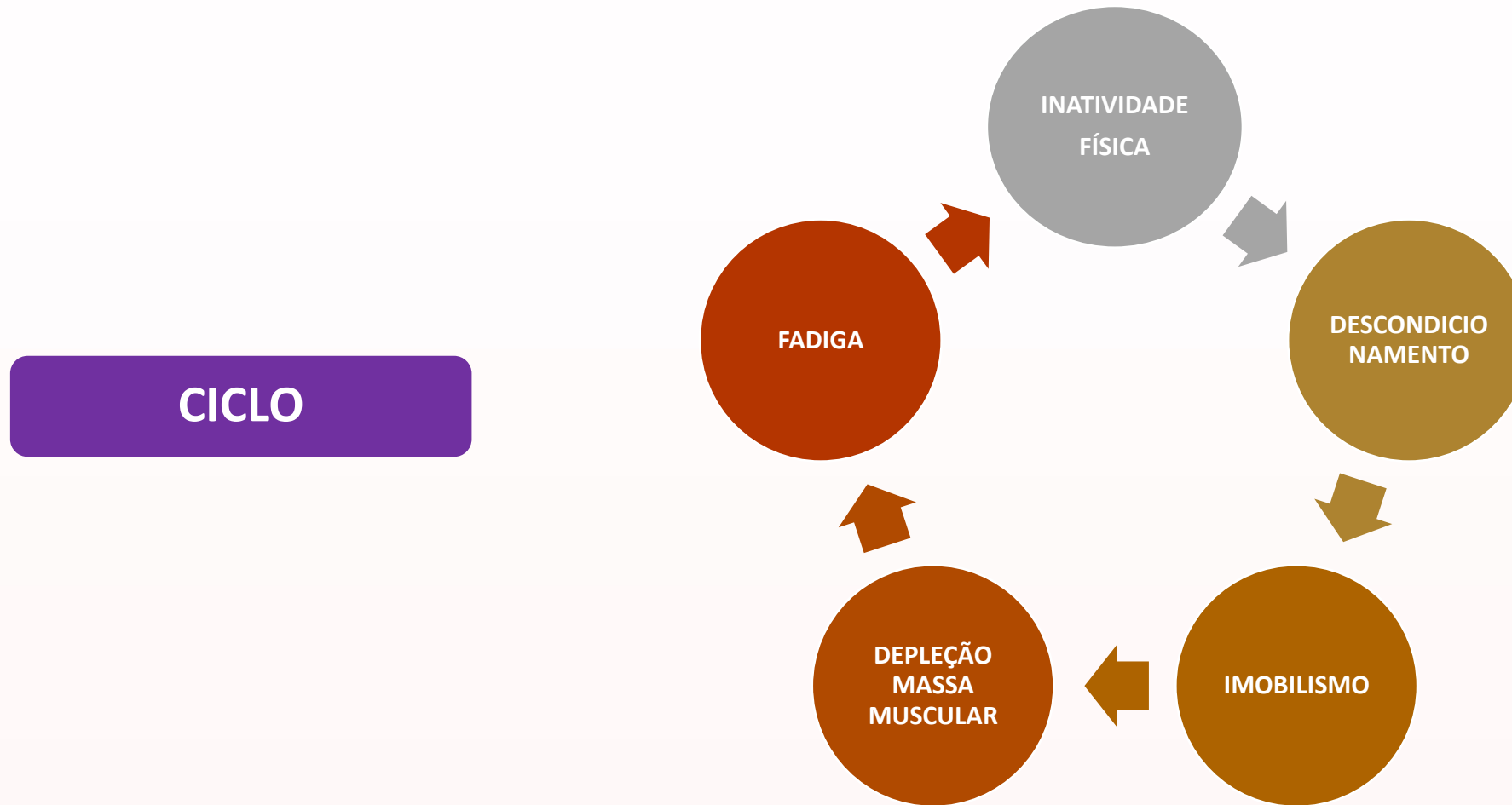
1. Desregulação das citocinas: citocinas pró-inflamatórias.
2. Desregulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA): potente regulador de citocinas.

INFLAMAÇÃO X FADIGA

- O próprio câncer e o tratamento oncológico ativam a rede de citocinas pró-inflamatórias (biomarcadores de inflamação) liberadas pelas células cancerígenas quando morrem.
- Durante o tratamento as citocinas podem ser produzidas em resposta a danos nos tecidos por radiação ou quimioterapia (elevação de marcadores inflamatórios): TMO.
- Respostas inflamatórias prolongadas podem persistir após a conclusão do tratamento levando a quadros de fadiga crônica.



INATIVIDADE FÍSICA



SINTOMAS

Diminuição da vitalidade
ou falta de energia

Dor

Fraqueza muscular

Isolamento social

Labilidade emocional

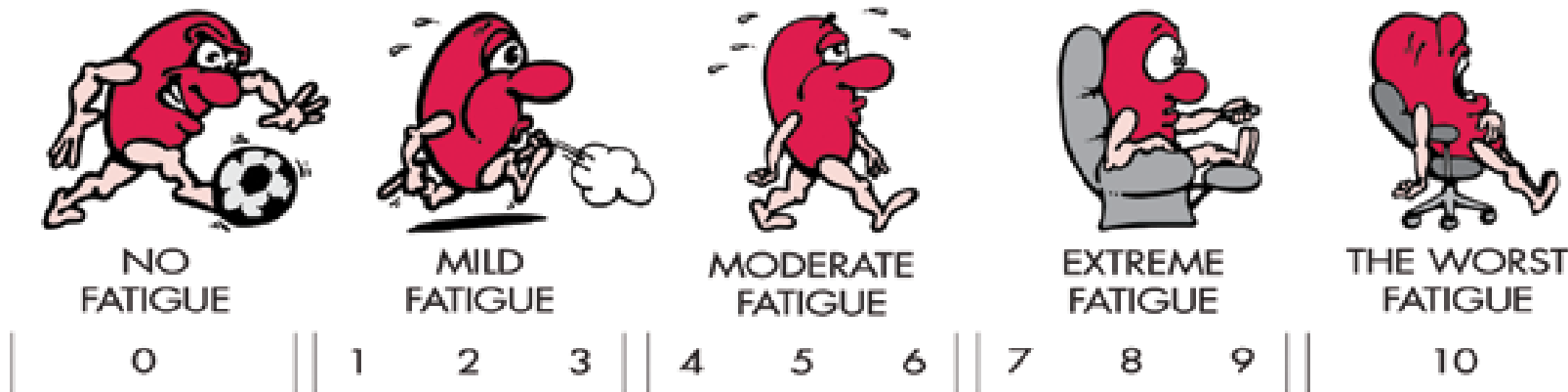
Sonolência

Alteração cognitiva

SINTOMAS

FATIGUE SCALE

Select the number that best describes how you feel today.



Copyright © 2000 Oncology Nursing Society

AVALIAÇÃO DA FADIGA

Diretrizes da prática de fadiga da NCCN

1. **Gerenciamento da fadiga:** triagem inicial e educação básica ou avaliação mais focada em níveis moderados ou mais altos de fadiga.
2. Encaminhamento para outros profissionais de saúde, conforme apropriado.
3. Reavaliação regularmente.
4. Correlacionar sintomas com os sete fatores tratáveis conhecidos por contribuir para a fadiga.
5. Se nenhum dos fatores presentes ou a fadiga não resolvida considerar o contexto do estado clínico do paciente.

**COMO PRESCREVER
O EXERCÍCIO SEM
FADIGAR MAIS O
PACIENTE?**

**E QUANDO ESSE
PACIENTE FOR DE
ALTA?**

**CONTAGEM
SANGUÍNEA
INFLUENCIA NA
PRESCRIÇÃO DO
EXERCÍCIO?**

TRATAMENTO DA CRF


- **FARMACOLÓGICO**

Contagem sanguínea, infecção, desequilíbrio de fluidos e eletrólitos, disfunção cardíaca.

Níveis em queda da hemoglobina correlacionar com sintomas x transfusão.

- **NÃO FARMACOLÓGICO**

Abordagem da equipe multidisciplinar em conjunto com orientações.



HHS Public Access
Author manuscript
JAMA Oncol. Author manuscript; available in PMC 2017 August 15.

Published in final edited form as:
JAMA Oncol. 2017 July 01; 3(7): 961–968. doi:10.1001/jamaoncol.2016.6914.

Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue A Meta-analysis

Karen M. Mustian, PhD, MPH,
Department of Surgery, Wilmot Cancer Institute, University of Rochester Medical Center, Rochester, New York

RECOMENDAÇÕES PARA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS

- Exercício supervisionado, monitorização de sinais vitais e contagem sanguínea.
- Intensidade baixa a moderada (50% a 70% da frequência cardíaca máxima ou classificação de 11 a 13 na Escala de Borg).
- Treinamento progressivo, com base no condicionamento cardiovascular, construindo de 15 a 30 minutos de exercício, 3 a 5 dias por semana.
- Exercício predominantemente aeróbico no início: caminhada.
- Treinamento intervalado e o exercício resistido tenham sido testados e considerados eficazes.

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO			
6	7	Muito Fácil	😊
8			😊
9		Fácil	😊
10			😊
	11	Relativamente Fácil	😊
	12		😊
	13	Ligeiramente Cansativo	😐
	14	Cansativo	😐
	15		😐
	16		😐
	17	Muito Cansativo	😐
	18		😐
	19	Exaustivo	😐
	20		😐

ORIENTAÇÕES

Seja flexível.

Fique ativo.

Boa nutrição.

Cuide do emocional.

Higiene do sono.

Mantenha um diário.

Peça por ajuda.

DESAFIOS

- A fadiga pode flutuar ao longo do dia e entre tratamentos.
- Distinguir fadiga de outros problemas: hematologia X contagem sanguínea.
- Muitos pacientes acreditam que a fadiga é uma parte inevitável do tratamento do câncer e não a mencionam ao seu médico.
- Alguns pacientes podem se preocupar com o fato de que lidar com a fadiga possa distrair o médico do tratamento do câncer, ou com a fadiga como um sinal de progressão da doença.



A Beneficência Portuguesa de São Paulo

gdominguesnunes@gmail.com