

Pré-reabilitação para uma cirurgia segura

Abordagem multidisciplinar antes da operação reduz riscos no procedimento e melhora a recuperação do paciente, mostra estudo. Exercícios físicos e dieta balanceada foram os componentes com maiores benefícios observados

» PALOMA OLIVETO

Na linha de que é melhor prevenir do que remediar, um estudo publicado na revista *The BMJ* sugere uma pré-reabilitação antes de o paciente se submeter a uma cirurgia. Segundo a pesquisa, da Universidade de Ottawa, no Canadá, os cuidados prévios e multidisciplinares — incluindo orientação nutricional, prática de exercícios físicos, treinos cognitivos e suporte psicológico — reduz o risco de intercorrências e acelera o tempo de recuperação.

A equipe de Daniel McIsaac, anestesiológico e presidente de Pesquisa Clínica em Inovação Perioperatória da universidade, fez uma revisão de 186 estudos clínicos controlados ao redor do mundo. Os dados usados no artigo referem-se a 15 mil pacientes de procedimentos diversos. Mais de 300 milhões de cirurgias são realizadas globalmente todos os anos. Segundo McIsaac, mais de 20% das pessoas submetidas a operações de grande porte sofrem de complicações pós-operatórias, o que pode aumentar a duração da hospitalização e atrasar a recuperação.

“O objetivo do nosso programa de pesquisa é desenvolver uma abordagem simples e eficaz para a pré-reabilitação que possa beneficiar o maior número de pacientes, melhorando significativamente sua recuperação cirúrgica e ajudando os pacientes a voltarem para casa mais rápido após a cirurgia”, conta o médico. Ele explica que o termo pré-reabilitação surgiu na Segunda Guerra Mundial, quando o Exército Britânico colocou em prática algumas abordagens para melhorar a saúde geral dos recrutas. Depois, foi adotado pela comunidade médica.

Implementação

“A pré-reabilitação é muito promissora, mas ainda não sabemos como implementá-la melhor em hospitais e sistemas de saúde”, diz McIsaac. “Temos certeza de que se os pacientes puderem fazer o trabalho de pré-reabilitação, eles provavelmente se beneficiarão. A grande questão é como fornecer pré-reabilitação que funcione para todos os pacientes cirúrgicos em um nível de

Pexels.com/Divulgação



Atividade física reduz riscos operatórios e auxilia na recuperação porque aumenta o metabolismo e diminui o estresse

sistema? Os testes multicêntricos em andamento devem fornecer evidências mais rigorosas para dar suporte à implementação mais ampla.” A médica nutróloga Andrea Pereira, do canal Longidade, lamenta que, no Brasil, a pré-reabilitação cirúrgica não é uma prática comum nem no Sistema Único de Saúde (SUS) nem na saúde suplementar (**leia Três perguntas para**).

A eficácia da pré-reabilitação foi medida de acordo com intercorrências na operação, número de dias de hospitalização, autorrelato de qualidade de vida e recuperação pós-operatória. A análise da Universidade de Ottawa constatou que, exceto pelo suporte psicológico sozinho, todas as estratégias impactaram positivamente a recuperação e a minimização de riscos cirúrgicos dos pacientes. Os melhores resultados foram obtidos com a combinação das abordagens, mas o componente mais promissor foi

o exercício físico, seguido por aprimoramento nutricional.

“O preparo físico é essencial para reduzir complicações cirúrgicas, pois melhora a capacidade cardiorrespiratória, fortalece a imunidade e otimiza a circulação sanguínea. Isso diminui riscos como infecções e trombozes”, ressalta o nutricionista Lucas Felisberto, de Brasília. “Além disso, um corpo mais condicionado tende a se recuperar mais rapidamente, já que os músculos e articulações estão mais preparados para lidar com o processo de reabilitação. A atividade física regular também contribui para o controle de fatores como obesidade, hipertensão e diabetes, que podem complicar o período pós-operatório.”

Inflamação

A cirurgiã plástica Beatriz Lassance, membro da Sociedade Brasileira de

Cirurgia Plástica, explica que as intervenções pré-cirúrgicas auxiliam o organismo a combater a inflamação excessiva, que surge como uma resposta necessária para a recuperação. “Toda cirurgia ou procedimento desencadeia um processo inflamatório necessário para a cicatrização e reparo dos tecidos. Como consequência, isso gera um aumento de radicais livres e diminuição de defesas antirradicais livres do nosso corpo”, diz.

Segundo a médica, de São Paulo, “preparar o paciente para esta inflamação com intervenções no estilo de vida ajuda a diminuir a produção de radicais livres e aumentar as defesas”. Ela destaca que a atividade física é o antioxidante mais eficaz. “Qualquer atividade física estimula a linha de produção de mitocôndrias, o que aumenta o metabolismo e diminui o desequilíbrio de estresse oxidativo.”

TRÊS PERGUNTAS / PARA

ANDREA PEREIRA, MÉDICA NUTRÓLOGA E COFUNDADORA DO CANAL LONGIDADE

Qual é o impacto do estado nutricional do paciente nos resultados de uma cirurgia?

Vários estudos comprovam que a desnutrição e a redução de massa muscular são fatores que impactam negativamente o resultado cirúrgico. Um outro fator é a sarcopenia, que é uma redução da massa muscular e da funcionalidade, em pessoas acima dos 60 anos. Esses fatores aumentam o risco de óbito, infecções, fístulas, pior cicatrização, mais tempo de permanência hospitalar e piora da qualidade de vida.

Existem dietas específicas pré e pós-operatórias?

A ideia, quando não é uma cirurgia de urgência, é avaliar o paciente em termos de composição corporal, avaliando a massa muscular, e também possíveis deficiências nutricionais de micro e macronutrientes. A partir dessa avaliação, com a clínica, é realizada uma dieta, com ou sem suplementação, individualizada para cada caso. No caso das pessoas que não exibam nenhuma alteração nutricional, uma dieta equilibrada é suficiente.

O estudo mostra a importância de uma abordagem preventiva. Essa é uma tendência clínica?

Essa é uma tendência nos estudos, porém, na prática, a maioria dos centros de saúde não fazem isso. A abordagem exige uma equipe multiprofissional e tanto no Sistema Único de Saúde (SUS) quanto na saúde suplementar, isso ainda não é uma prática usual, justificando-se que aumenta o custo. Espera-se que com os resultados demonstrados nos estudos científicos perceba-se que o gasto com a equipe multiprofissional gere uma economia em relação à redução de complicações desses pacientes submetidos à cirurgia, onde quem ganha é o paciente. (PO)

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana



PATRICK FALLON

TERÇA-FEIRA, 21 TÁTICA ALIMENTAR DOS GOLFINHOS

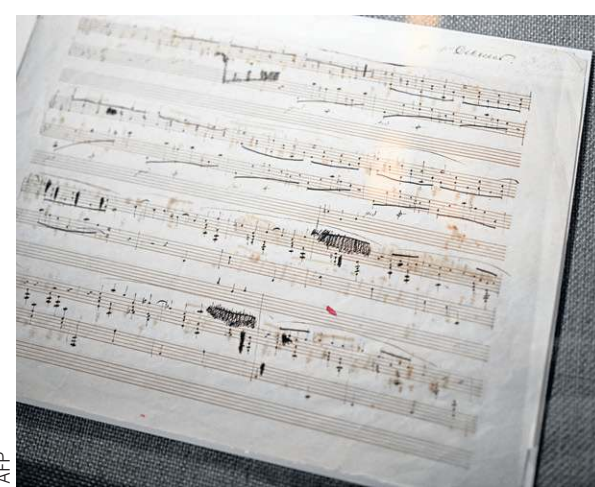
Um estudo publicado no periódico *Marine Mammal Science* oferece novas pistas sobre o crescimento, hábitos alimentares e comunicação de golfinhos. Cientistas japoneses descobriram que golfinhos-nariz-de-garrafa jovens têm receptores especializados para detectar os ácidos graxos no leite materno. As conclusões da pesquisa desafiam suposições anteriores sobre os sistemas sensoriais dos cetáceos. Ao contrário dos mamíferos terrestres, os golfinhos e outros mamíferos marinhos têm capacidades olfativas limitadas — seu olfato é amplamente não funcional em ambientes aquáticos. Os pesquisadores, portanto, especularam que os golfinhos tinham outras maneiras de sentir seus arredores e detectar alimentos. “Observamos a língua de um jovem golfinho-nariz-de-garrafa do Indo-Pacífico e confirmamos estruturas especiais que podem ajudá-lo a detectar gordura”, diz a primeira autora do estudo, Hinako Katsushima, da Escola de Pós-Graduação em Ciências Ambientais da Universidade de Hokkaido, no Japão.



© MIKURASHIMA TOURISM ASSOCIATION/DIVULGAÇÃO

QUARTA-FEIRA, 22 SATÉLITES CONTRA INCÊNDIOS FLORESTAIS

Cientistas e engenheiros esperam que o crescente número de dados de satélites ajude a combater incêndios devastadores, como o que atinge Los Angeles neste início de ano. Empresas do setor multiplicam os lançamentos de satélites graças aos custos mais baixos. Simultaneamente, a inteligência artificial (IA) tem um papel decisivo na filtragem e avaliação do intenso fluxo de informações. “Os satélites podem detectar do espaço áreas secas propensas a incêndios, bem como emissões de fumaça e rastros de emissões de gases. Podemos aprender com todos estes tipos de elementos”, afirmou Clement Albergel, chefe de informações climáticas da Agência Espacial Europeia (ESA, na sigla em inglês). Os equipamentos possuem funções diferentes, dependendo de sua órbita e dos sensores com os quais estão equipados.



AFP

QUINTA-FEIRA, 23 RELÍQUIA DE CHOPIN

A Polônia anunciou a compra de um manuscrito de uma obra de Frédéric Chopin, uma partitura cuja exibição coincidirá com o renomado concurso de piano que leva seu nome e que será realizado este ano na capital, Varsóvia. O manuscrito da *Balada nº 4 em Fá menor* estava em mãos privadas antes de as autoridades polonesas chegarem a um acordo para adquiri-lo no ano passado. “É um tesouro”, disse a ministra da Cultura polonesa, Hanna Wroblewska, aos repórteres no Instituto Chopin de Varsóvia, acrescentando que os manuscritos originais do compositor são “muito raros”. A compra foi feita com recursos públicos, mas o Instituto não divulgou o preço da partitura de quatro páginas, devido a uma cláusula do contrato. “O manuscrito está em excelente estado. Foi preservado por mais de 100 anos em condições ótimas”, afirmou Seweryn Kuter, curador do Instituto Chopin.

SEGUNDA-FEIRA, 20 PASSEIOS COM CÃES MELHORAM MOBILIDADE

As conclusões são de pesquisadores do *The Irish Longitudinal Study on Ageing* (Tilda) no Trinity College Dublin, na Irlanda: passeios regulares com cães (ao menos quatro vezes por semana) melhoram a mobilidade e reduzem quedas em idosos. Os dados mostram que 30% das pessoas na Irlanda com mais de 70 anos caem anualmente — um em cada oito delas vai à emergência hospitalar por esse motivo a cada ano. Publicado no *Journals of Gerontology*, o estudo destaca que, com o aumento da longevidade, o número de idosos que apresentam quedas aumentará consideravelmente nas próximas décadas. É imperativo, então, a identificação de estratégias que reduzam esse risco e possam ser empregadas em nível populacional. “Embora isso (redução de quedas) possa ser, em parte, devido ao aumento da atividade física, também é provável que a interação social, também desempenhe um papel importante”, disseram os autores do estudo.