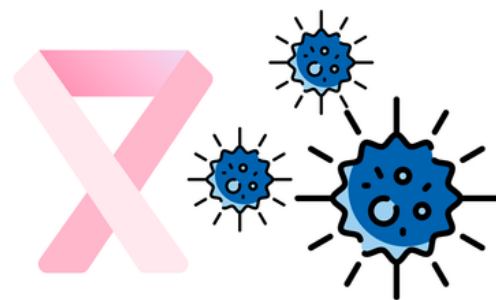


O cancro é uma condição na qual as células de uma parte específica do corpo crescem e se reproduzem descontroladamente. As células cancerígenas podem invadir e destruir os tecidos saudáveis circundantes, incluindo órgãos.

Existem mais de 200 tipos diferentes de cancro, cada um com os seus próprios meios de diagnósticos e tratamento.



Provoca o cancro?

Para a maioria das pessoas com cancro, as causas específicas raramente são conhecidas. No entanto, sabemos que alguns aspectos podem aumentar o risco de desenvolver cancro.

Alguns aspetos, como o estilo de vida, podem ser controlados para diminuir o risco. Outros, como os nossos genes, talvez não possamos mudar.

Fazer algumas mudanças simples no seu estilo de vida pode reduzir significativamente o risco de desenvolver cancro. Por exemplo, uma alimentação saudável, exercício regular e não fumar ajudarão a diminuir o risco.

Como pode a fisioterapia ajudar doentes com cancro?

Os fisioterapeutas são especialistas em encontrar as melhores formas para os doentes oncológicos se manterem activos. Isto pode envolver programas de exercício ou orientações sobre atividades da vida diária, como subir escadas ou vestir-se.

Em alguns tipos de cancro, a investigação mostra que o exercício físico pode reduzir o risco de recorrência e aumentar as suas hipóteses de sobrevivência. Os fisioterapeutas especializados também podem ajudar com problemas e possíveis efeitos secundários, como cansaço, osteoporose e linfedema.

Os fisioterapeutas também auxiliam os doentes com cancro no controlo da dor. Isto é importante porque a dor pode fazer com que sintam medo de se mexer ou de andar. O controlo da dor também pode melhorar a qualidade de vida. Para os doentes oncológicos em idade activa, a fisioterapia pode ajudá-los a ganhar força e mobilidade suficientes para regressar ao trabalho.

Como me posso ajudar?

É importante manter-se o mais activo possível durante e após o tratamento oncológico. Terá de manter um ritmo, por isso estabeleça pequenos objetivos e não seja tão exigente consigo mesmo se não conseguir gerir tudo o que costumava fazer. Tente envolver a sua família e amigos.

Ser
activo
com
cancro



Levar um estilo de vida fisicamente activo durante e após o cancro está associado a uma melhoria em muitos dos seus efeitos adversos e tratamentos.

A actividade física ajuda a superar a fadiga, a ansiedade e a depressão, ao mesmo tempo que protege o coração, os pulmões e os ossos.