

Cancro da Mama



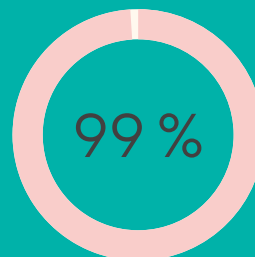
**World
Physiotherapy**
Europe region

O cancro da mama começa nas células da mama como um grupo de células cancerígenas que podem invadir os tecidos circundantes ou espalhar-se (metástase) para outras áreas do corpo.



De acordo com a Sociedade Americana do Cancro, quando o cancro da mama é detectado precocemente e localizado, a taxa de sobrevivência relativa a 5 anos é de 99%. A detecção precoce inclui a realização de autoexames mensais da mama e a marcação regular de exames clínicos e mamografias.

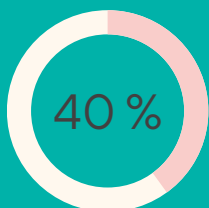
Muitos sintomas do cancro da mama são invisíveis e não são perceptíveis sem uma avaliação profissional, mas alguns sintomas podem ser detectados precocemente, bastando apenas ser proactivo em relação à saúde das suas mamas.



“

Reabilitação e Actividade Física

A fisioterapia providencia reabilitação a todos os doentes em tratamento para o cancro da mama. Especialmente após uma cirurgia, os doentes são avaliados por um fisioterapeuta especialista no pós-operatório para detectar as principais sequelas, incluindo a perda de mobilidade do ombro. O tratamento contínuo de fisioterapia inclui terapia manual, exercício, auto-gestão e aconselhamento para o regresso ao trabalho. Manter um estilo de vida fisicamente activo, tanto durante como após o cancro, está associado à melhoria de muitos dos seus efeitos adversos e tratamentos. A actividade física ajuda a superar a fadiga, a ansiedade e a depressão.



A evidência mostra que os exercícios orientados por fisioterapeutas são clinicamente eficazes e podem ajudar os doentes oncológicos a melhorar a sua qualidade de vida. A mortalidade pode ser reduzida em 40% no cancro da mama.



O exercício físico pode melhorar a qualidade de vida dos doentes oncológicos, independentemente do tipo e estadió da doença. A inclusão de exercícios orientados por fisioterapeutas nos programas de tratamento do cancro pode reduzir e prevenir incapacidades.

A actividade física pode reduzir o risco de cancro da mama?

Faça o seu auto-exame da mama uma vez por mês.

Observe se existe alguma alteração no tecido mamário.

Os exercícios fortalecem o sistema imunitário e ajudam a manter o peso controlado.

Com apenas três horas de exercício por semana, ou cerca de 30 minutos por dia, uma mulher pode começar a diminuir o risco de cancro da mama.



Translation done by: International Physical Therapists for HOPE – Leonor Marques

The Europe Region of World Physiotherapy is not responsible of possible errors done in the translation of this document.

For the original version and more infographics, please visit:
<https://www.erwcpt.eu/infographics>



Source: <https://www.nationalbreastcancer.org>
01/07/2021