



OUTUBRO ROSA

Carina Simões

Outubro, 2022

OUTUBRO ROSA

Outubro Rosa (Pink October) surgiu nos Estados Unidos da América, na década de 90 do século passado, com o intuito de sensibilizar para a prevenção e diagnóstico precoce na luta contra o cancro do mama.

Sendo que o nosso espaço tem como missão promover a saúde dos clientes, não poderíamos deixar de referir a importância do exercício físico em doentes oncológicos e em recuperação. A actividade física é importante para a resistência aos tratamentos e, principalmente, para o bem-estar emocional.

Diversos estudos mostram os inúmeros benefícios do exercício físico na prevenção do cancro. Contudo, quando se trata de um doente oncológico, é importante que a intensidade do treino seja adaptada diariamente ao estado físico do paciente (tendo em conta a fase de tratamento em que se encontra). Em algumas situações, o treino poderá passar por uma simples caminhada ou uma sessão de alongamentos (o equivalente a 5 horas por semana de marcha rápida é suficiente para reduzir risco de cancro da mama pós-menopausa).

O exercício físico regular de intensidade moderada e aeróbio, durante e após o tratamento do cancro, pode apresentar os seguintes benefícios:

- melhoria na capacidade aeróbia;
- melhoria na força muscular, na flexibilidade e no equilíbrio;
- manutenção do peso corporal adequado;
- menor gravidade nos efeitos colaterais (como a fadiga e as náuseas);
- melhoria do humor;
- maior satisfação com o seu próprio corpo;



- melhor qualidade de vida.

Prescrição de exercício que segue os princípios gerais do American College of Sports Medicine (ACSM) e as recomendações da American Cancer Society e da National Comprehensive Cancer Network:

Frequência	<ul style="list-style-type: none">- Exercício aeróbio: 3-5 dias/semana.- Resistência muscular: 2-3 dias/semana com, pelo menos 48h de recuperação entre sessões.- Flexibilidade: 2-7 dias/semana.
Intensidade	<ul style="list-style-type: none">- Exercício aeróbio: 40% a <60% do consumo de oxigênio de reserva (VO₂R) ou da frequência cardíaca de reserva.- Resistência muscular: 40% a 60% do 1RM.- Flexibilidade: alongamentos lentos até ao ponto de tensão.
Tempo	<ul style="list-style-type: none">- Exercício aeróbio: 20-60 min/dia (se necessário acumulando pequenos períodos).- Resistência muscular: 1 a 3 séries de 8-12 repetições por exercício com um limite superior de 15 reps para indivíduos descondicionados, fatigados ou frágeis.- Flexibilidade: 4 reps de 10-30'' por alongamento.



Se tens amigos/familiares que são sedentários, incentiva-os a treinar, experimentar algo diferente! Podes estar a inculcar-lhes uma rotina/novo hábito que lhes pode “salvar a vida”.



