



BEM-ESTAR FÍSICO



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA

Desde 2002

BEM-ESTAR FÍSICO

1 | O QUE É?

O Bem-Estar Físico pode ser definido como a **condição global do corpo em relação a patologias**, bem como aos tratamentos inerentes a essas patologias, e à **atividade/vigor físico em geral**.

A atividade física consiste em **qualquer movimento que envolva a utilização dos músculos**, incluindo, muitas atividades que, por norma, não são vistas como exercício físico como por exemplo, as atividades do dia-a-dia.

Por isso, poderá ser útil pensar no **contexto** em que a **atividade é praticada**:



Local de trabalho
(ocupacional)



Casa
(doméstica)



Tempos livres
(lazer)



Deslocações
(transporte)

Pretendemos ao longo deste livro alertá-lo para os benefícios da prática da atividade física, para **promoção e aumento do seu bem-estar físico**, bem como, para as **desvantagens da não prática de atividade física**.

O seu bem-estar físico, quando comparado com a população saudável, poderá ser mais difícil de alcançar, uma vez que a sua **condição de doença** pode permitir **apenas algumas atividades físicas menos intensas**.

Quando passamos por esta doença, o funcionamento muscular assume um papel importante, quer durante o tratamento, quer no pós tratamento, **melhorando a sua qualidade de vida e minimizando os efeitos secundários das terapêuticas e, possivelmente, as recidivas**.

A prática de atividade física **durante e após** o tratamento do cancro revelou **melhorar o funcionamento físico e a qualidade de vida, bem como reduzir a fadiga relacionada com a doença**. Assim, e salvo indicação em contrário por parte de um profissional de saúde qualificado, recomenda-se que os **doentes oncológicos pratiquem atividade física** e sigam as instruções fornecidas sempre que possível.



2| QUAL A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR FÍSICO?

O bem-estar físico do nosso corpo é **indissociável do movimento**.

Em tudo o que fazemos no nosso dia-a-dia existe movimento, e por conseguinte atividade física em graus diferentes. Quanto **mais otimizarmos a nossa atividade física, mais melhoramos e aumentamos o nosso bem-estar físico**.

Os músculos do nosso corpo habitam-se ao “trabalho” que lhes damos. Quanto menos trabalharem, menor será a sua capacidade para se desenvolverem.

Sofrendo desta doença, quer pela própria patologia, quer pelos tratamentos e os seus efeitos secundários, terá à partida uma capacidade de realizar atividade física inferior à da população saudável.

No entanto, com **atividade física diária, podem ser minimizados: o cansaço, a astenia, a falta de apetite, a imobilidade e a incapacidade funcional que possam sentir**. Atingindo assim, o tão desejado bem-estar físico.

Importa saber que a atividade física **promove o alívio dos sintomas e efeitos secundários resultantes dos tratamentos**, nomeadamente da quimioterapia e radioterapia.



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

AUMENTA:



Força



Capacidade cardíaca



Autoestima



Mobilidade



Qualidade de vida



Capacidade respiratória



Capacidade de desenvolver as Atividades da Vida Diária (ex: vestir, higiene pessoal, cozinhar, etc.)



Bem-estar físico

DIMINUI:



Fadiga



Ansiedade



Depressão



Sensação de mau-estar

2| QUAL A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR FÍSICO?

LEMBRE-SE QUE:



Fadiga



Défice de energia



Incapacidade funcional



Mais Fadiga



Declínio da capacidade funcional



Caquexia

Referências: 1. Ouyang N et al, Effects of a group-based physical activity program for pediatric patients with cancer on physical activity and symptom experience: A quasi-experimental study. <https://doi.org/10.1002/pbc.27965>; 2. Morishita e Tsubaki, The benefit of exercise in patients who undergo allogeneic hematopoietic stem cell transplantation. https://doi.org/10.4103/jisprm.jisprm_2_19; 3. Battaglini, Physical activity and hematological cancer survivorship, https://doi.org/10.1007/978-3-642-04231-7_12.

3| O QUE POSSO FAZER?



A atividade física indicada pelos seus profissionais de saúde é **cl clinicamente eficaz** e pode ajudá-lo a **melhorar a sua qualidade de vida**.

Sempre que for possível, e se não houver contraindicação da equipa que o trata, **deve procurar ser o mais ativo(a) e dinâmico(a)**, mas dentro dos seus limites de conforto. Por exemplo: usar as escadas em vez do elevador.

Deve respeitar os sinais do seu corpo (dor, cansaço, mal estar), **não exagerando na atividade física** (quer em duração, quer em intensidade) se não estiver bem.

Deve estar atento aos valores das suas análises. Quando as suas plaquetas e/ou hemoglobina (anemia) estão em “baixo”, não deverá nessa fase realizar atividades físicas intensas.

Nos dias de tratamento de quimioterapia e/ou radioterapia, bem como se tiver efetuado transfusões de sangue ou de plaquetas deve **resguardar-se**, optando por períodos de maior repouso.

Faça **caminhadas** de pelo menos **30 minutos**, preferencialmente acompanhado. Use roupa e calçado (sapato/tênis fechado e com sola de borracha) adequado e confortável. Proteja-se, agasalhe-se se for o caso, e aproveite o ar livre sempre que possível.

Deve **evitar as condições climáticas adversas** (frio, calor, chuva, vento, etc.), usar chapéu, gorro, lenço e se necessário protetor solar.



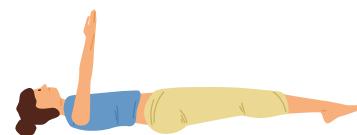
3 | O QUE POSSO FAZER?

VAMOS AQUI INDICAR ALGUNS EXERCÍCIOS QUE PODE REALIZAR 2 VEZES POR DIA (DE MANHÃ E À TARDE):

- 1 Deitado de barriga para cima



- 2 Levantar os braços para cima, enquanto **inspira** (10x)



- 3 Baixar os braços enquanto **expira** (10x)



- 4 Dobrar alternadamente as pernas, levando o joelho ao nível da anca (10x)



- 5 Dobrar as duas pernas apoiando os pés no colchão, afastar e juntar os joelhos (10x)



- 6 Dobrar as duas pernas apoiando os pés no colchão e juntando os joelhos, levantar a bacia em direção ao teto



- 7 Sentado numa cadeira, com as costas bem apoiadas e com os pés assentes no chão, esticar alternadamente os joelhos



- 8 Sentado numa cadeira com as costas bem apoiadas e os pés assentes no chão e os braços ao longo do corpo. Com um peso de 0,5 Kg ou 1 Kg em cada mão dobrar os cotovelos alternadamente



- 9 Sentado numa cadeira com as costas bem apoiadas e os pés assentes no chão e os braços ao longo do corpo. Com um peso de 0,5 Kg ou 1 Kg em cada mão levantar os braços para o lado mantendo o cotovelo esticado e só até ao nível dos ombros



NOTA MUITO IMPORTANTE:
SE ALGUM DESTES EXERCÍCIOS LHE
PROVOCAR DOR OU DESCONFORTO,
NÃO OS DEVE EFETUAR e deve comunicar
com a equipa de saúde que o trata.

4 | GLOSSÁRIO

Fadiga: Sensação persistente e subjetiva de cansaço e/ou exaustão física, emocional e cognitiva relacionada com o cancro ou com o seu tratamento.

Astenia: Cansaço mas ainda sem falta de força, é um défice de energia.

Imobilidade: Perda de capacidade de movimento pela falta do mesmo.



Incapacidade funcional: É a perda total ou parcial da capacidade desenvolver uma determinada atividade/função do nosso dia-a-dia.

Declínio do status funcional: É uma perda grave e total de realizar uma, várias ou todas as atividades do nosso dia-a-dia.

Caquexia: É a perda grave de massa muscular, podendo até impedir a mobilidade total, pode estar associada ao cancro, bem como, aos efeitos secundário dos tratamentos de quimioterapia.



O QUE VAI ENCONTRAR NESTE LIVRO

O que é? | Qual a importância do bem-estar físico?
O que posso fazer?

O Projeto My Care em associação com a AEOP gostaria de agradecer à Fisioterapeuta Marta Guerra pela autoria deste livro e ao Enfermeiro Jorge Freitas pela sua revisão.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

Este material do projeto "My Care" é propriedade da Janssen
e foi validado cientificamente pelo Dr. Jorge Cancela.

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740 – 262 Porto Salvo | Portugal | www.janssen.com/portugal
Sociedade por quotas | Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Oeiras,
sob n.º 10576 | Capital Social €2.693.508,64 | N.º Contribuinte 500 189 412
Material elaborado em fevereiro de 2023 | EM-114941