



BEM-ESTAR FÍSICO

**my
CARE**



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

**Johnson
& Johnson**

BEM-ESTAR FÍSICO

1 | O QUE É?

O bem-estar físico é um conceito subjetivo que pode ser definido como o estado em que o corpo está saudável, com a disposição e a energia necessárias para realizar as atividades diárias. No doente oncológico, o bem-estar físico refere-se à capacidade de manter um bom estado de saúde, força e mobilidade, apesar da doença e dos tratamentos.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o bem-estar físico é um componente da saúde global e desenvolve-se através da adoção de um estilo de vida saudável, com atividade física regular, uma dieta equilibrada e descanso suficiente.

A atividade física não se limita ao exercício formal e inclui qualquer movimento que envolva os músculos, até mesmo as atividades diárias que, muitas vezes, não são consideradas exercícios, como caminhar, levantar-se ou realizar tarefas domésticas.¹

Ao longo deste livro, pretende-se mostrar como a prática regular de atividade física pode promover o seu bem-estar físico, além de destacar os riscos da inatividade.



Na doença oncológica fazer exercício físico com frequência traz inúmeros benefícios, nomeadamente, melhora o sistema imunitário e o sistema digestivo, ajuda a controlar o peso e a massa muscular, melhora a capacidade cardiorrespiratória, aumenta a destreza física, melhora a saúde dos ossos, diminui o risco de depressão e aumenta a positividade, entre outros.

Sabemos que, ao enfrentar uma doença oncológica, alcançar o bem-estar físico pode ser mais desafiante, quando comparado com a população saudável. No entanto, com a orientação certa, poderá realizar atividades físicas adaptadas à sua condição, que trarão enormes benefícios.

A prática de atividade física durante e após o tratamento do cancro tem demonstrado benefícios significativos, que incluem a melhoria da qualidade de vida, a melhoria da capacidade funcional, o fortalecimento muscular e ósseo, a redução da fadiga causada pela doença, a redução dos efeitos secundários do tratamento.

Por isso, salvo contraindicação do seu médico ou outro profissional de saúde, é recomendado que os doentes oncológicos pratiquem alguma forma de atividade física e sigam as orientações adequadas à sua condição.²



Referência: 1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020. **2.** Rodrigues B, Soares C, Santos D, et al. Exercício físico. In: Guia de Recursos para a Pessoa com Doença Oncológica e seus Cuidadores. 2ª ed. Lisboa: AICIB; 2025. Available from: <https://aicib.pt/2025/07/01/ja-esta-disponivel-a-2a-edicao-do-guia-de-recursos-para-a-pessoa-com-doenca-oncologica-e-seus-cuidadores/>.

2| QUAL A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO BEM-ESTAR FÍSICO?^{1,2}

O bem-estar físico está profundamente ligado ao movimento — ao que fazemos com o nosso corpo todos os dias. Quanto mais ativo/a se mantiver, mais estará a fortalecer o seu corpo e a aumentar o seu bem-estar. Os seus músculos são como aliados que respondem ao “trabalho” que lhes dá: quanto mais os ativa, mais fortes e resistentes se tornam.

É verdade que a doença e os tratamentos podem tornar tudo mais difícil, diminuindo a sua capacidade de se movimentar como antes. No entanto, mesmo com essas limitações, a prática diária de atividade física pode ajudar a vencer o cansaço, a fraqueza, a falta de apetite e a sensação de imobilidade, que possam existir.

A atividade física é uma poderosa aliada para aliviar os sintomas e os efeitos secundários dos tratamentos oncológicos, como a quimioterapia e a radioterapia.

Mover-se é um gesto de cuidado consigo próprio/a, uma forma de resistir e de recuperar o controlo sobre o seu corpo. Cada pequeno esforço conta para recuperar a sua força e autonomia e reconquistar o seu bem-estar.



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. *Pediatric Blood Cancer*. 2019;66(11); 2. Morishita S et al. The benefit of exercise in patients who undergo allogeneic hematopoietic stem cell transplantation. *J Int Soc Phys Rehabil Med*. 2019;2(1):54-61.

3| BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA^{1,2}



AUMENTA:



Força muscular:

Os seus músculos ficam mais fortes, ajudando-o a realizar as tarefas diárias com maior facilidade.



Energia e disposição:

Mesmo que se sinta cansado, o exercício pode dar-lhe mais vitalidade e vontade de fazer as coisas que gosta.



Autoestima e confiança:

Sentir-se ativo e cuidar do corpo aumenta a sua confiança e melhora o seu humor.



Equilíbrio e coordenação:

Ajuda a prevenir quedas e acidentes, aumentando a sua segurança no dia a dia.

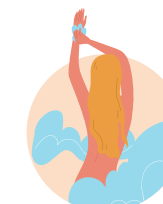


Qualidade de vida



Capacidade respiratória e circulação

O seu coração e pulmões funcionam melhor, trazendo mais oxigénio e nutrientes ao corpo.



Capacidade de desenvolver as Atividades da Vida Diária

(ex: vestir, higiene pessoal, cozinhar, etc.)



Bem-estar físico

DIMINUI:



Fadiga e cansaço:

Embora pareça contraditório, o movimento regular ajuda a combater a sensação de cansaço extremo.



Dor e rigidez muscular

A atividade física ajuda a aliviar dores e a manter os músculos mais flexíveis.



Stress e ansiedade:

O exercício liberta substâncias que promovem o bem-estar, ajudando a aliviar o peso emocional da doença.



Efeitos secundários do tratamento

Muitos efeitos da quimioterapia e radioterapia podem ser reduzidos com a prática de exercício.



Imobilidade e incapacidade funcional:

Mover-se diariamente evita a perda de mobilidade e ajuda a manter a independência.

4| QUAL A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR FÍSICO?^{1,2}

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. *Pediatric Blood Cancer*. 2019;66(11); 2. Morishita S et al. The benefit of exercise in patients who undergo allogeneic hematopoietic stem cell transplantation. *J Int Soc Phys Rehabil Med*. 2019;2(1):54-61.

5| O QUE POSSO FAZER?¹



A atividade física recomendada pela sua equipa de saúde é segura, clinicamente eficaz e uma ferramenta poderosa para melhorar a sua qualidade de vida. Sempre que possível, e desde que não haja contraindicações, procure manter-se ativo e dinâmico, respeitando os seus limites.

Pequenas escolhas do dia a dia fazem a diferença e ajudam a fortalecer o seu corpo e a aumentar a sua energia:

- Usar as escadas em vez do elevador ou escadas rolantes.
- Sair do autocarro algumas paragens antes ou estacionar mais longe do destino.
- Não passar mais de uma hora sentado sem fazer pausas.
- Incentivar a família/amigos a caminharem consigo.
- Aproveitar os tempos livres para fazer atividades mais ativas e em grupo.
- Em casa levantar-se e dar um passeio pela casa, aproveitando para alongar as principais articulações dos braços e das pernas, bem como a coluna.
- Levantar-se e caminhar pela casa enquanto fala ao telemóvel.
- Deixar o telemóvel, comando ou equipamentos eletrónicos em pontos distantes para se obrigar a levantar.

- Colocar objetos leves em prateleiras mais altas, de modo a proporcionar alongamentos “extra”.
- Participar nas tarefas domésticas (estender a roupa, colocar roupa/loija na máquina, fazer as camas, levar o lixo, brincar com as crianças, entre outras).



Referência: 1. Rodrigues B, Soares C, Santos D, et al. Exercício físico. In: *Guia de Recursos para a Pessoa com Doença Oncológica e seus Cuidadores*. 2ª ed. Lisboa: AICIB; 2025. Available from: <https://aicib.pt/2025/07/01/ja-esta-disponivel-a-2a-edicao-do-guia-de-recursos-para-a-pessoa-com-doenca-oncologica-e-seus-cuidadores/>.

5| O QUE POSSO FAZER?¹

Os benefícios da atividade física são maiores se praticar exercício físico de forma regular e acompanhado por um profissional habilitado, pois assim garante que o exercício é seguro e adaptado à sua situação.

Deve consultar a sua equipa de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercício físico.

É fundamental respeitar os sinais do seu corpo. Se sentir dor, tonturas, cansaço excessivo ou mal-estar, diminua o ritmo ou faça uma pausa. A atividade física não deve causar desconforto e os seus limites não devem ser ultrapassados.

Fique atento às suas análises e exames clínicos. Quando os valores de plaquetas ou hemoglobina estiverem baixos, evite exercícios intensos.

Nos dias em que faz os tratamentos de quimioterapia e/ou radioterapia, ou se tiver efetuado transfusões de componentes sanguíneos, deve resguardar-se, optando por períodos de maior repouso, uma vez que seu corpo precisa de tempo para recuperar.

Faça caminhada de pelo menos 30 minutos por dia, preferencialmente acompanhado. Use roupas confortáveis e calçado adequado, como ténis com sola de borracha, que protejam e apoiem os seus pés.



Aproveite o ar livre sempre que possível, mas evite condições climatéricas adversas, como frio intenso, calor extremo, chuva ou vento forte. Proteja-se com agasalho, chapéu, gorro, lenço e, se necessário, aplique protetor solar.

Consulte a sua equipa de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercício físico.

É importante complementar o exercício físico com um estilo de vida ativo e saudável, que inclua uma alimentação equilibrada, atividades sociais agradáveis e, se possível, passar tempo na natureza.



Referência: 1. Rodrigues B, Soares C, Santos D, et al. Exercício físico. In: Guia de Recursos para a Pessoa com Doença Oncológica e seus Cuidadores. 2ª ed. Lisboa: AICIB; 2025. Available from: <https://aicib.pt/2025/07/01/ja-esta-disponivel-a-2a-edicao-do-guia-de-recursos-para-a-pessoa-com-doenca-oncologica-e-seus-cuidadores/>.

6 | SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS SEGUROS PARA FAZER EM CASA

MANTER-SE ATIVO EM CASA É TOTALMENTE POSSÍVEL E PODE FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA NA SUA SAÚDE E BEM-ESTAR. AQUI ESTÃO ALGUNS EXERCÍCIOS SIMPLES QUE PODE FAZER SEM EQUIPAMENTO ESPECIAL E RESPEITANDO OS SEUS LIMITES:

1 Caminhada no lugar

Se não conseguir sair para caminhar, pode caminhar no mesmo lugar dentro de casa. Levante os joelhos devagar, balance os braços e mantenha um ritmo confortável para si.



2 Alongamentos suaves

Alongar os braços, pernas, pescoço e costas ajuda a reduzir a rigidez muscular e a melhorar a flexibilidade. Faça movimentos lentos e suaves, sem forçar.



3 Exercícios de respiração profunda

Respirar profundamente ajuda a relaxar, melhorar a oxigenação e reduzir o *stress*. Inspire pelo nariz contando até 4, segure o ar durante 2 segundos e expire lentamente pela boca contando até 6.



4 Levantamento de pernas sentado

Sentado numa cadeira firme, levante uma perna de cada vez, mantendo-a esticada durante alguns segundos antes de baixar lentamente. Este exercício fortalece os músculos das pernas.



5 Elevação dos calcanhares

Em pé, segure-se numa cadeira para apoio, eleve-se na ponta dos pés e desça devagar. Repita várias vezes para fortalecer os músculos das pernas e melhorar o equilíbrio.



Comece sempre a atividade física com um aquecimento e termine com um relaxamento.

Acredite no seu corpo — ele é capaz de se fortalecer, mesmo em momentos difíceis. Cada movimento, por pequeno que pareça, é um passo importante para cuidar de si e para se sentir melhor, mais forte, mais confiante e com mais energia.

Lembre-se sempre que deve começar devagar e parar se sentir dor, tonturas ou qualquer desconforto. Se possível, peça ajuda ou supervisão a um familiar, profissional de saúde ou especialista em exercício físico.



7 | ONDE POSSO ENCONTRAR APOIO

APCL - Associação Portuguesa Contra a Leucemia

Liga Portuguesa Contra o Cancro

Projeto Outdoor Against Cancer Connects Us

Projeto OncoMove (AICSO – Associação de Investigação em Cuidados de Suporte em Oncologia)

Associação Mama Help

AEOP – Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa



8 | GLOSSÁRIO

Incapacidade funcional: Perda total ou parcial da capacidade de realizar uma atividade ou função do dia a dia, como vestir-se, cozinhar ou caminhar.

Declínio do status funcional: Perda grave e completa da capacidade de realizar uma, várias ou todas as atividades do dia a dia, tornando-se mais dependente.

Caquexia: Perda muito significativa de massa muscular, que pode até dificultar ou impedir os movimentos. Está frequentemente associada ao cancro e aos efeitos dos tratamentos, como a quimioterapia.

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 mais leve, caracterizado por falta de energia, mas sem perda significativa de força muscular.

Imobilidade: Perda da capacidade de se mover, geralmente causada pela falta de atividade ou pelos efeitos da doença.





BEM-ESTAR FÍSICO



O QUE VAI ENCONTRAR NESTE LIVRO

O que é? | Qual a importância da atividade física no bem-estar físico?
O que posso fazer? | Sugestões de exercícios seguros para fazer em casa
Onde posso encontrar apoio



O Projeto My Care em associação com a AEOP gostaria de agradecer à Enfermeira Cristina Boaventura e Enfermeira Inês Claro pela revisão deste livro.

O Projeto My Care agradece também à Fisioterapeuta Marta Guerra e ao Enfermeiro Jorge Freitas pela autoria/revisão da 1ª edição do livro.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

Johnson
& Johnson

**Este material do projeto "My Care" é propriedade da Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.
e foi validado cientificamente pelo Dr. João Gaião Santos.**

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740 – 262 Porto Salvo | Portugal | www.innovativemedicine.jnj.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 500189412

Material elaborado em fevereiro de 2026 | CP-553125