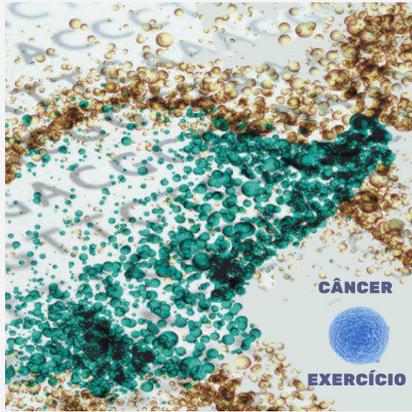


O EXCESSO DE EXPOSIÇÃO DOS ITENS LISTADOS ABAIXO, AUMENTA O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE ALGUM TIPO CÂNCER, SENDO ELES:

- O tabagismo;
- Ambiente em que se vive e trabalha com alta poluição;
- Medicamentos e tratamentos médicos;
- Infecções;
- Idade;
- Hereditariedade;
- Hábito de vida.



EXERCÍCIO FÍSICO COMO ALIADO DO TRATAMENTO PREVENTIVO, DE INTERVENÇÃO & REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM CÂNCER

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO:

- 1) Ampliação da função monócito-macrófagos;
- 2) Destruição citotóxica e intracelular ampliada pelas células T – estabilização do crescimento tumoral e destruição do tumor;
- 3) Ampliação no perfil endócrino do paciente com câncer;
- 4) Menor apresentação de um sistema inflamado;
- 5) Ampliação do metabolismo de prostaglandinas;
- 6) Controle da composição corporal;
- 7) Melhora na motilidade gastrointestinal;
- 8) Ampliação da auto estima/confiança em si;
- 9) Pensamento mais positivo, ambiente de maior felicidade mesmo em situação de difícil sentimento existir; ajudará de uma forma a ver o problema do lado bom quando é uma pessoa ativa;
- 10) Melhora a saúde óssea;
- 11) Diminuição da perda de massa muscular; dependendo do diagnóstico e formas de tratamento até pode ser mantida a massa magra (deste que receba estímulo neuromuscular para manter esta adaptação);
- 12) Diminuição da queda abrupta da força muscular;
- 13) Diminuição do quadro de quedas e perda de equilíbrio
- 14) Maior resistência corporal e tolerância aos tratamentos médicos;
- 15) Diminuição dos sintomas de efeito colaterais, devido a renovação mais acentuada do sangue, ocasionado pelo estímulo de treinos cardiovascular;
- 16) Manutenção do peso considerado saudável para o paciente;
- 17) Diminuição das possibilidade de linfedemas;
- 18) Menor risco da ascensão de outras comorbidades associadas ao longo do tratamento.



**Não fique parado,
PRATIQUE
AO MENOS
ATIVIDADE FÍSICA**



DESUSO E FORÇA MUSCULAR

O desuso, o processo de acamação, devido a intervenções cirúrgica ou que exigem do paciente, geram a desnervação, gerando uma atrofia temporária, até a inclusão na rotina de resistência que o paciente se depara para reversão desde quadro ou diminuição da velocidade do processo como forma auxiliar de terapia.

A inclusão de hábitos de exercício físico em pacientes acamados ou idosos, demonstra uma resposta mais eficiente a estímulos simples e complexos principalmente, quando deparados no movimento diário. Desacelerando a perda da força, aumentando a independência e autonomia deste público, freando de uma forma significativa o envelhecimento biológico, algo que é natural do ser humano.

METODOLOGIA

FORÇA E CARDIO

- 1ª Fase - Diagnóstico
- 2ª Fase - Tratamento
- 3ª Fase - Acompanhamento no processo de Recuperação
- 4ª Fase - INDEPENDÊNCIA DO CÂNCER

ESTÍMULOS DE FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA SERÃO ACRESCENTADOS CONFORME NECESSIDADE DE CADA CASO

Complementos:

Cartilhas de treinamento;
Cartilhas de ampliação da saúde;
Cartilha de recomendações posturais;
Cartilhas de alongamentos;

Contato Multiprofissional

RECEITUÁRIO DE TREINAMENTO FÍSICO, serão apresentadas informações necessárias para melhor clínica do profissional de saúde

PRONTUÁRIO DE TREINAMENTO FÍSICO:

Arquivamento/histórico de avaliações;
Informações clínicas necessárias;
Controle das variáveis de intensidade;
Tabulação das comorbidades associadas;
Melhor controle dos dados do praticante.

