



CENTRO DE APOIO A DOENTES COM CANCRO DA MAMA

**Mama Help**  
Vai ver que faz sentido!



# EXERCÍCIO FÍSICO DE RECUPERAÇÃO

***NO MAMA HELP, O EXERCÍCIO FÍSICO É UMA PARTE FUNDAMENTAL DA RECUPERAÇÃO E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR FÍSICO, COGNITIVO E EMOCIONAL DURANTE E APÓS OS TRATAMENTOS ONCOLÓGICOS.***

## **Porquê praticar exercício?**

O exercício físico, personalizado e adaptado a cada pessoa, ajuda a atenuar a fadiga relacionada com o cancro, melhora a função muscular e aeróbia, previne a atrofia muscular e contribui para o controlo do peso corporal onde a prevenção de osteopenia e osteoporose é decisiva para a saúde óssea. Estudos científicos recentes comprovam ainda que a prática moderada de exercício funciona como um importante coadjuvante terapêutico durante todo o processo de tratamento de cancro, promovendo uma melhor qualidade de vida com um efeito positivo na capacidade cognitiva.



## Como funciona no Mama Help?

Cada participante inicia com uma avaliação física detalhada, baseada na sua história clínica e qualidade de vida, para garantir um programa específico e seguro, com exercícios adequados à sua condição e necessidades. As aulas são acompanhadas por profissionais especializados em oncologia, assegurando um ambiente de treino personalizado e motivador.

## Condições de participação:

// Ser sócia do Mama Help

// Realizar avaliação física obrigatória

## Frequência:

// 2 vezes por semana

// Horários ajustados às necessidades de cada participante

// Aulas gratuitas após avaliação

# Marque já a sua aula

967 097 391

info@mamahelp.pt

www.mamahelp.pt

# VENHA, VAI VER QUE FAZ SENTIDO!



CENTRO DE APOIO A DOENTES COM CANCRO DA MAMA

## Mama Help

Vai ver que faz sentido!

**PESSOA COLETIVA COM ESTATUTO DE UTILIDADE PÚBLICA**

Rua da Constituição, 2096/2106 • 4250-163 Porto

Tel 222 060 100 • Tm 967 097 391 • info@mamahelp.pt

facebook.com/mamahelp // instagram.com/mamahelpporto/

SAIBA MAIS EM:

