

2015-11-10 15:16:25

<http://justnews.pt/noticias/lancamento-do-pulsar-programa-de-atividade-fisica-para-doentes-oncologicos>

Lançamento do «PULSAR» - programa de atividade física para doentes oncológicos

A Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas (APLL) e a Câmara Municipal de Braga apresentam amanhã, 11 de novembro, pelas 12h00, o "PULSAR", um programa de reabilitação física direcionado especificamente aos doentes oncológicos.

As aulas são gratuitas e visam "combater a perda de massa muscular e fadiga dos doentes". As atividades terão lugar no Pavilhão de Lamações, às segundas, quartas e sextas, das 10h00 às 12h00.

Na apresentação da iniciativa é referido que "o exercício promove um aumento da força e massa muscular, melhorias na função cardiovascular, funciona como protetor ósseo, melhora a flexibilidade/mobilidade e o condicionamento físico geral que, por vezes, se encontra bastante diminuído devido ao tratamento a que o doente é submetido".

Desta forma, o exercício físico atua "de forma eficaz no bem estar psicológico, funcionando como uma terapia não farmacológica no combate à depressão e ansiedade".

Ainda no âmbito do lançamento deste programa, a APLL salienta também o peso da fadiga nos doentes oncológicos:

"Existem estudos que nos dizem que a fadiga em doentes que se submeteram a tratamentos de quimioterapia e radioterapia é prolongada por meses e anos após tratamento. Num destes estudos dizem-nos que um terço dos doentes que tinham sido curados do cancro sentiam fadiga por 5 anos após o final dos seus tratamentos."

Por estes e outros motivos, Daniel Walter Cunha e Tiago Guedes, treinadores especializados em exercício físico para doentes oncológicos e voluntários da APLL, sublinham que "quanto mais rapidamente se iniciar o exercício melhor, pois, dessa forma, o doente sentirá rapidamente os efeitos positivos que este produz".