



Exercícios Físicos

Após tratamento de Câncer

Depois da tempestade, cada movimento é um novo começo.
Exercite-se e sinta a força da superação em cada respiração.

Exercícios Físicos

Após tratamento de Câncer

A prática de exercícios após o tratamento do câncer é uma poderosa ferramenta de recuperação e qualidade de vida. Estudos mostram que a atividade física ajuda a reduzir a fadiga, melhorar a força muscular, recuperar a mobilidade e promover o bem-estar emocional.

Além disso, o exercício regular pode diminuir o risco de recidiva, fortalecer o sistema imunológico, auxilia com os efeitos colaterais e ajuda a manter um peso saudável. No entanto, é essencial que o retorno às atividades seja feito de forma gradual e sob orientação profissional, respeitando os limites do corpo e as especificidades do tratamento realizado.

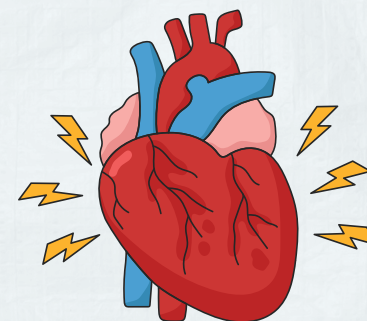
Quais os benefícios

Após tratamento de Câncer

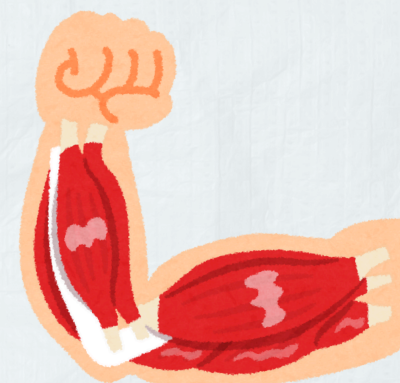
Redução da fadiga: O exercício regular pode ajudar a melhorar os níveis de energia.



Melhora da função cardiovascular: O exercício pode melhorar a saúde do coração e dos pulmões, especialmente se o câncer ou o tratamento afetaram essas áreas.



Aumento da força muscular e resistência: A quimioterapia e outros tratamentos podem levar à perda de massa muscular, e o exercício ajuda a reconstruir a força.



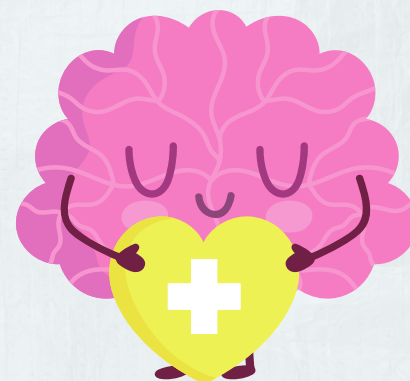
Quais os benefícios

Após tratamento de Câncer

Controle do peso corporal: O exercício pode ajudar a controlar o peso, o que é importante, já que o sobrepeso pode aumentar o risco de recidiva de alguns tipos de câncer.



Redução do estresse e da ansiedade: O exercício é um excelente aliado para reduzir o estresse e melhorar o bem-estar mental e emocional.



Melhora da mobilidade e flexibilidade: O exercício ajuda a manter ou melhorar a amplitude de movimento e a mobilidade das articulações.



Exercícios que estimulam

O Equilíbrio

Esses exercícios ajudam a prevenir quedas, que podem ser um risco após o tratamento de câncer, especialmente se houve perda de força ou alterações na coordenação. Exemplos incluem:



Exercícios de equilíbrio simples: Ficar em uma perna só ou praticar movimentos suaves para melhorar a estabilidade.

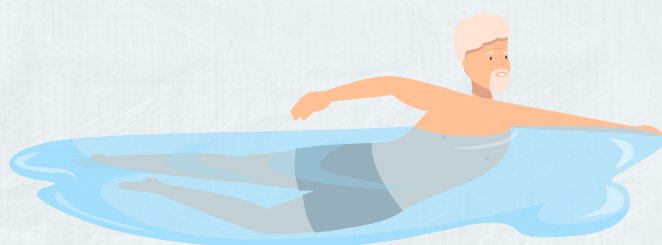


Tai Chi: Uma prática chinesa que envolve movimentos lentos e controlados, que melhora o equilíbrio e reduz o estresse.

Exercícios que estimulam

A respiração - Aeróbicos

Esses exercícios ajudam a melhorar a função cardiovascular e a resistência. Exemplos incluem:



- Caminhada
- Ciclismo
- Natação
- Hidroginástica
- Dança
- Elíptico

Exercícios que estimulam

A Flexibilidade

Esses exercícios são importantes para melhorar a amplitude de movimento, prevenir lesões e reduzir a rigidez muscular. Exemplos incluem:



Alongamento: Programas de alongamento suave para melhorar a flexibilidade muscular.



Yoga: O yoga é uma excelente prática que combina alongamento, respiração controlada e meditação, promovendo o relaxamento físico e mental.



Pilates: Focado no fortalecimento do core (músculos do tronco), melhorar a postura, equilíbrio e flexibilidade.

Exercícios que estimulam

A Força e a Resistência

Os exercícios de força ajudam a reconstruir a massa muscular, melhorar a densidade óssea e aumentar a resistência, treinando com pesos leves. Exemplos incluem:

Treinamento com pesos leves: Começar com pesos leves ou faixas elásticas para aumentar gradualmente a força.

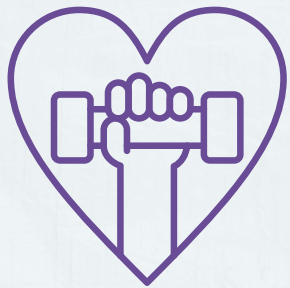


Exercícios com o peso do corpo: Flexões, agachamentos, abdominais e exercícios de equilíbrio podem ser feitos com o próprio peso corporal.



Treinamento funcional: Exercícios que simulam movimentos do dia a dia, como levantar, puxar e empurrar, podem ajudar a melhorar a funcionalidade e a força geral.





Gostou das dicas? Antes de começar a colocar em prática consulte seu médico, para verificar se já pode iniciar algum. Lembre-se também que uma alimentação saudável e uma boa noite de sono são essenciais para o corpo se recuperar bem.



 0800 000 4341

 contato@lacossaude.com



 **LACON**
oncologia em casa

 **LACON**
oncologia em casa