

Manual OACCUs

Pilar 1

Atividade Física & Desportos ao Ar Livre



Não movemos os nossos corpos o suficiente

Muitos de nós levamos uma vida sem atividade física suficiente. Isso pode ocorrer porque **não somos suficientemente ativos** durante o período de folga do trabalho e/ou da escola, e também **porque somos muito inativos quando estamos no trabalho, na escola ou em casa.**



Para além disso, à medida que a **utilização de transporte passivos**, como os autocarros, as motas ou o metro, se tornam mais populares, os nossos níveis de **atividade física diminuem** ainda mais. Tudo isso promove um **estilo de vida sedentário.**



De um modo geral, o aumento excessivo de **comportamentos sedentários** (outras atividades além de dormir, realizadas sentado, reclinado ou deitado) estão associadas a um **aumento dos efeitos negativos sobre a saúde**, como excesso de peso, obesidade, doenças cardiovasculares e **cancro.**



Praticar Exercício- Como e em que quantidade?

Recomendações **Gerais**



Aeróbico

Exercício Aeróbico:

30-60 min

Intensidade moderada-elevada

2-3 vezes por semana

Exemplos: bicicleta, corrida, remo, caminhada, elíptica, caminhada nórdica, dança.



Mobilidade/Alongamento

Treino de mobilidade e alongamento: diário

Exemplos: yoga, e exercícios de alongamento



Força

Treino de Força/resistido:

8-15 reps por exercício

Intensidade moderada/elevada

2 -3 vezes por semana

Exemplo: faixas de resistência, halteres, *kettlebells* e outros pesos. Treino com o peso do corpo ou em suspensão (TRX). Pode ser feito ao ar livre (no parque, na praia ou escalada) ou no interior (em casa, ginásio).



Agilidade – Coordenação –
Equilíbrio

Treino de equilíbrio e agilidade: 2-3 vezes por semana

Exemplos: Taichi, yoga, exercícios de equilíbrio e dança.

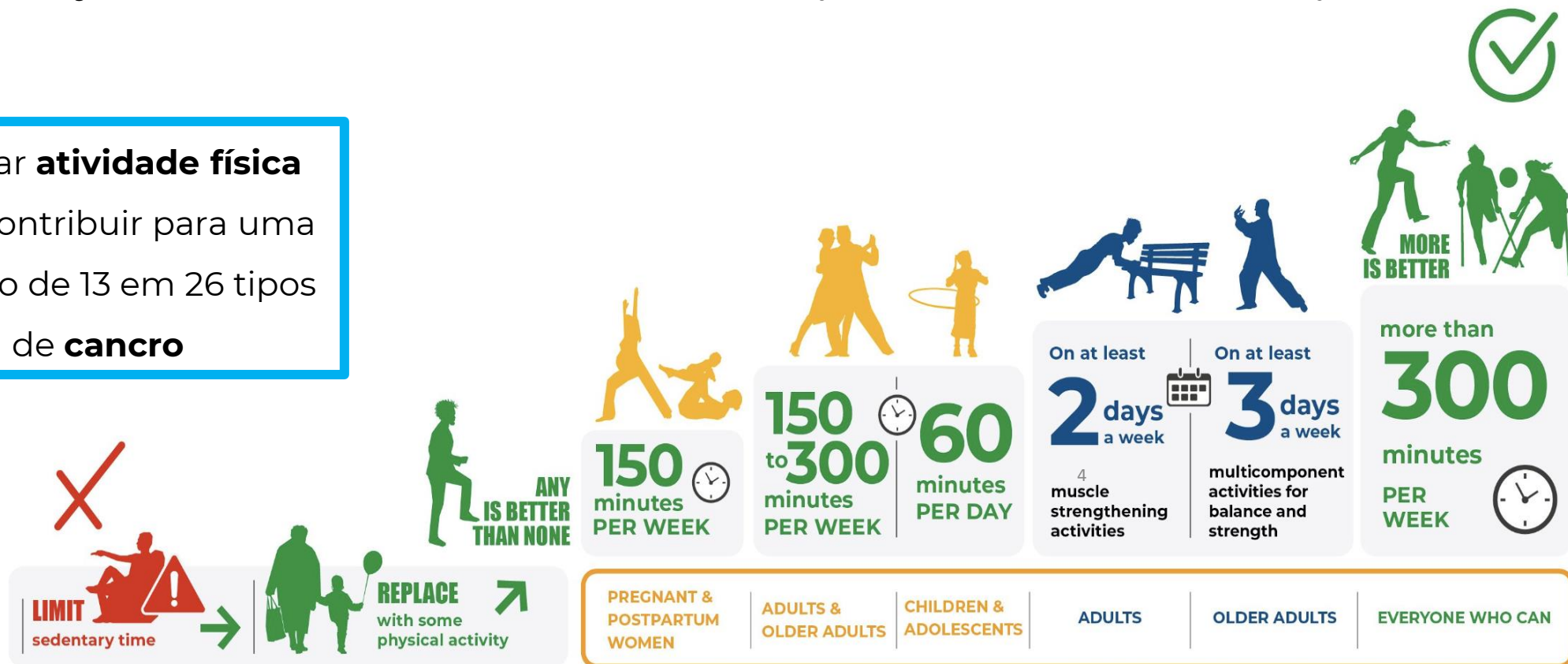
Mas recorde-se – Todo o movimento conta!

Ser ativo tem benefícios muito significativo na saúde, para o **coração, corpo e mente**.

Caminhar, andar de bicicleta, dançar, praticar desporto, tudo conta.

Melhor condição física conduz muitas vezes a alterações positivas na alimentação e no stress.

Praticar **atividade física** pode contribuir para uma redução de 13 em 26 tipos de **cancro**



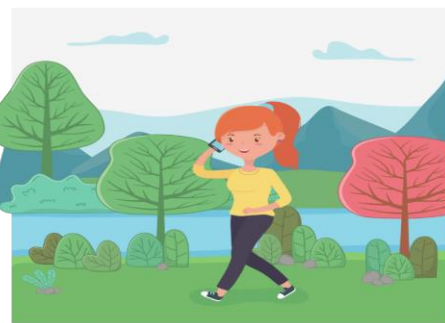
Estratégias para aumentar o movimento e integrar a atividade física numa agenda preenchida



Começar o dia com uma rotina de alongamento



Escolher o trajeto mais longo e mais ativo



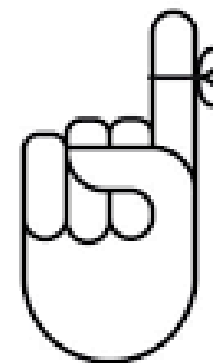
Incorporar o movimento nas atividades do dia-a-dia.



Fazer intervalos ativos

Principais conclusões

- Comportamentos sedentários têm impacto negativo na saúde.
- A atividade física é uma parte importante de um estilo de vida ativo.
- Praticar atividade física é benéfico para a saúde.
- Seja o mais ativo possível nas suas rotinas diárias.
- Realize exercícios multicomponente integrando exercícios aeróbios, de força, mobilidade e equilíbrio, no mínimo 3 vezes por semana.



Referências

- Campbell, Kristin L.; Winters-stone, Kerri M.; Wiskemann, Joachim; May, Anne M.; Schwartz, Anna L.; Courneya, Kerry S.; Zucker, David S.; Matthews, Charles E.; Ligibel, Jennifer A.; Gerber, Lynn H.; Morris, G. Stephen; Patel, Alpa V.; Hue, Trisha F.; Perna, Frank M.; Schmitz, Kathryn H.. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 51(11):p 2375-2390, November 2019. | DOI: 10.1249/MSS.0000000000002116
- Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, Campbell PT, Sampson JN, Kitahara CM, Keadle SK, Arem H, Berrington de Gonzalez A, Hartge P, Adami HO, Blair CK, Borch KB, Boyd E, Check DP, Fournier A, Freedman ND, Gunter M, Johansson M, Khaw KT, Linet MS, Orsini N, Park Y, Riboli E, Robien K, Schairer C, Sesso H, Spriggs M, Van Dusen R, Wolk A, Matthews CE, Patel AV. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med.* 2016 Jun 1;176(6):816-25. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.1548. PMID: 27183032; PMCID: PMC5812009.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



manual OACCUs

Pilar 2

Alimentação Equilibrada

UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

cre thi dev
creative thinking development



Qual o significado de Alimetação Equilibrada?

Uma dieta saudável ou equilibrada significa que esta nos fornece a quantidade certa de energia (calorias) para atender às necessidades energéticas e fisiológicas do nosso corpo, ao mesmo tempo que obtemos água, vitaminas e minerais suficientes.

Hidratos de carbono, proteínas e gorduras (também conhecidos como macronutrientes) fornecem a energia necessária para os processos celulares fundamentais para o funcionamento diário do nosso corpo.

Vitaminas e minerais (conhecidos como micronutrientes) são necessários em quantidades comparativamente mais pequenas e necessárias para o crescimento, desenvolvimento, metabolismo e funcionamento fisiológico normais.

Alimentação equilibrada significa fornecer ao corpo a quantidade certa e o tipo certo de “combustível”.



Nutrição para Prevenção do Câncer

A nutrição, ou o que comemos, é algo que podemos modificar e adaptar dependendo das diferentes circunstâncias. O que comemos pode ter grande influência na nossa saúde.

A nutrição é um fator importante na prevenção e tratamento do câncer.

A seguir estão recomendações a serem consideradas para a prevenção do câncer:

The World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) diet and lifestyle guidelines recomendam uma dieta rica em **grãos integrais, vegetais, frutas e feijão**, com consumo limitado de **alimentos processados, carne vermelha, bebidas açucaradas e álcool**.





Alimentos



NUTRIENTES

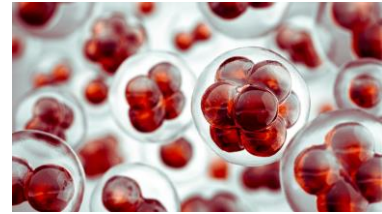


METABOLISMO



ENERGIA
MOVIMENTO

FUNÇÕES CELULARES
(HOMEOSTASIS)



CONTROLO DO HUMOR
E ESTADO
PSICOLÓGICO

QUALIDADE DO
SONO



Dieta Mediterrânea

A dieta mediterrânea baseia-se em componentes dos padrões alimentares tradicionais dos países euro-mediterrânicos e inclui não só **alimentos**, mas também **modo de vida, cultivo, preparação e consumo** de alimentos.

Comer juntos é a base da **identidade cultural** e da continuidade das comunidades em toda a bacia do Mediterrâneo. É um momento de **troca social e comunicação**, de afirmação e renovação da **identidade familiar, grupal ou comunitária**.

A **dieta mediterrânea** promove alimentos como **vegetais, grãos integrais e azeite** extra virgem e recomenda limitar a ingestão de **carne vermelha, açúcar e alimentos processados**.





Dieta Mediterrânea

Diariamente

- Frutas
- **Vegetais**
- **Grãos**
- **Frutos secos**
- **Azeite Extra Virgem**

A água é a bebida preferida,
é importante manter-se **hidratado**

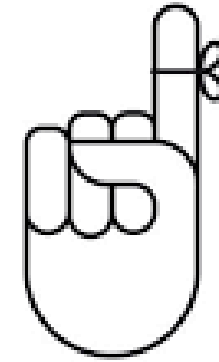
Semanalmente

- **Peixe/Mariscos**
- **Aves**
- Ovos
- Derivados do leite como
queijo e iogurtes

Ocasionalmente

- doces contendo adição
de açúcar ou mel
- Carnes vermelhas

Mensagens Chave



- Uma alimentação equilibrada é essencial para manter a saúde física e mental
- Uma dieta rica em grãos integrais, vegetais, frutas e feijão é recomendada pelo World Cancer Research Fund
- A dieta mediterrânea promove uma forma saudável e sustentável de cultivar, preparar e apreciar alimentos saudáveis, como vegetais, azeite extra virgem e cereais integrais, ao mesmo tempo que limita a ingestão de alimentos como carne vermelha e açúcar.

Referencias

- Cena; Calder. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071223/>
- World Cancer Research Fund International. (2020) CO-CREATE. <https://www.wcrf.org/policy/co-create/>
- McManus; Katherine D. (2023) A practical guide to the Mediterranean diet.
<https://www.health.harvard.edu/blog/a-practical-guide-to-the-mediterranean-diet-2019032116194>



Co-funded by
the European Union

Manual OACCUs

Pilar 3

Sustentabilidade & Natureza



Università
degli Studi
di Palermo



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Núcleo Regional do Centro



region
västerbotten



Benefícios da atividade física em ambiente exterior para jovens sobreviventes de cancro


- De acordo com um estudo realizado em oito países europeus, as pessoas que vivem num **ambiente mais verde** têm três vezes mais probabilidades de serem **fisicamente ativas** e 40% menos hipóteses de terem excesso de peso ou obesidade.
- A investigação confirma a **relação entre a melhoria da saúde e os espaços verdes** circundantes.
- O tempo passado ao **ar livre** promove a exposição à **luz solar**, que apoia a produção de **vitamina D** e a regulação **do ritmo circadiano**. O ar fresco e é um estímulo natural para o **humor**.
- Os estudos revelaram que quando se pratica exercício ao ar livre, a mesma quantidade de esforço é considerada **menos exigente** do que quando se pratica a atividade física no interior. Assim, ao **ar livre** pratica-se mais atividade física e com menor perceção do esforço.



Barreiras comuns à prática de atividade física em jovens sobreviventes de cancro

- Efeitos secundários dos tratamentos
- Falta de tempo
- Falta de suporte
- Falta de inspiração
- Fadiga
- Desconhecimento das vantagens da prática de exercício físico, efetuado de forma adequada e segura, durante e após o tratamento



- 
- Para fornecer recomendações de exercício seguras e eficazes a jovens sobreviventes de cancro, é essencial:
 - Identificar e compreender os obstáculos que os impedem de fazer exercício
 - Identificar os profissionais que podem disponibilizar o apoio necessários

Dicas para treinar e viver de modo sustentável

- Utilize meios de deslocação ativos (a pé, de bicicleta, a correr)
- Prefira as escadas em vez de elevadores ou escadas rolantes
- Opte por vestuário feito de materiais reciclados
- Utilize equipamento feito de materiais reciclados
- Reutilize as embalagens de transporte de alimentos
- Poupe água no duche.



Ideias Chave



Se quiser fazer exercício ao ar livre, evite o ambiente urbano. Em vez disso, procure uma zona verde, como um parque. Lembre-se que a poluição do ar está associada a diferentes tipos de cancro. Os ambientes verdes têm efeitos positivos na nossa saúde mental. Durante o verão, os passeios em zonas de montanha podem proporcionar um ambiente natural mais fresco. As zonas verdes das cidades também são boas alternativas.

Não se esqueça de usar protetor solar para prevenir o cancro da pele. Pode também usar um chapéu (tanto nas zonas de praia, como à beira-mar, e nas montanhas mais altas).

Os profissionais de saúde e os fisiologistas do desporto desempenham um papel crucial no apoio durante as suas sessões de atividade física ao ar livre.

Referências

Zare Sakhvidi MJ, Lequy E, Goldberg M, Jacquemin B. Air pollution exposure and bladder, kidney and urinary tract cancer risk: A systematic review. *Environ Pollut*. 2020 Dec;267:115328. doi: 10.1016/j.envpol.2020.115328. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32871482.

Huang Y, Zhu M, Ji M, Fan J, Xie J, Wei X, Jiang X, Xu J, Chen L, Yin R, Wang Y, Dai J, Jin G, Xu L, Hu Z, Ma H, Shen H. Air Pollution, Genetic Factors, and the Risk of Lung Cancer: A Prospective Study in the UK Biobank. *Am J Respir Crit Care Med*. 2021 Oct 1;204(7):817-825. doi: 10.1164/rccm.202011-4063OC. Erratum in: *Am J Respir Crit Care Med*. 2022 May 15;205(10):1254. PMID: 34252012.

Siah CR, Kua EH, Goh YS. The impact of restorative green environment on mental health of big cities and the role of mental health professionals. *Curr Opin Psychiatry*. 2022 May 1;35(3):186-191. doi: 10.1097/YCO.0000000000000778. PMID: 35579872.

Fernandez-Ruiz J, Montero-Vilchez T, Buendia-Eisman A, Arias-Santiago S. Knowledge, Behaviour and Attitudes Related to Sun Exposure in Sportspeople: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 17;19(16):10175. doi: 10.3390/ijerph191610175. PMID: 36011808; PMCID: PMC9407896.



Co-funded by
the European Union

Manual OACCUs

Pilar 4

Bem-estar Físico e Mental



CEIPES



Reação ao Diagnóstico

Um diagnóstico de cancro pode ser uma experiência avassaladora e que implica uma mudança de vida.

O cancro afecta o corpo a nível físico e a saúde geral do indivíduo fica subitamente em risco.

O diagnóstico por si, bem como o tratamento do cancro, provoca stress psicológico.

Depressão

Ansiedade

Preocupação

Pânico

Tristeza

Medo

Revolta

Gerir os desafios físicos e mentais relacionados com o cancro

Se todos os desafios se mantiverem constantes, **quanto maior for o stress** e a sobrecarga associados ao percurso do cancro, maior será a probabilidade de **sofrer efeitos psicológicos adversos**.



O que pode ser feito

Recuperar um sentimento de 'normal'

- Um sentimento de 'normal' não tem que ser necessariamente igual ao estado anterior ao diagnóstico
- O sentido de inocência poderá ter desaparecido; a experiência de cancro conduz, muitas vezes, à **maturidade** e **transformação**, alterando a **percepção de si** em relação aos outros e a **auto-imagem** anterior.
- A manutenção de uma rotina normal traz um sentimento confortável de segurança.
- A **atividade física** e o desporto tem um **efeito positivo** enquanto **estratégia de coping**.



Gestão das emoções: Dicas para lidar com a imagem corporal

PLANEAR ALGUMAS CONVERSAS

"Tenho estado a fazer tratamento contra o cancro, por isso posso estar um pouco diferente agora, mas estou bem." Isto permite reconhecer as mudanças para que possa passar ao tópico seguinte ou aprofundar a conversa. Seja qual for a sua escolha, está tudo bem!



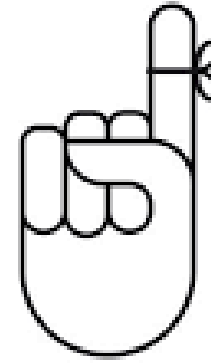
PREPARAR POTENCIAS MUDANÇAS

Reserve algum tempo para compreender os impactos físicos que os tratamentos contra o cancro podem ter no seu corpo. Pense em formas de se preparar e de lidar com estas alterações.

VALIDE OS SEUS SENTIMENTOS

Se se sentir ansioso ou perturbado com as mudanças no seu corpo devido ao cancro e aos seus tratamentos, fale com a sua equipa de saúde sobre as suas preocupações.

Mensagens - chave



As condições físicas podem afetar o bem-estar mental

Encontrar a normalidade após o cancro pode constituir o início de uma nova autodescoberta

Reconhecer as potenciais alterações físicas e as emoções que as acompanham é um primeiro passo importante na caminhada contra o cancro

Referências

Cancer Net. (2022, July). Post-Traumatic Stress Disorder and Cancer. Retrieved from: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/post-traumatic-stress-disorder-and-cancer>

D'Agostino, N. M., & Edelstein, K. (2013). Psychosocial challenges and resource needs of young adult cancer survivors: implications for program development. *Journal of psychosocial oncology*, 31(6), 585–600. <https://doi.org/10.1080/07347332.2013.835018>

Janssen, S. H. M., van der Graaf, W. T. A., van der Meer, D. J., Manten-Horst, E., & Husson, O. (2021). Adolescent and Young Adult (AYA) Cancer Survivorship Practices: An Overview. *Cancers*, 13(19), 4847. <https://doi.org/10.3390/cancers13194847>

Maggie's Dundee. (2022, November). Self-Image and Cancer. Retrieved from: <https://www.maggies.org/cancer-support/managing-emotions/self-image-and-cancer/>

Miedema, B., Hamilton, R., & Easley, J. (2007). From "invincibility" to "normalcy": coping strategies of young adults during the cancer journey. *Palliative & supportive care*, 5(1), 41–49. <https://doi.org/10.1017/s147895150707006x>

Stein, K. D., Syrjala, K. L., & Andrykowski, M. A. (2008). Physical and psychological long-term and late effects of cancer. *Cancer*, 112(11 Suppl), 2577–2592. <https://doi.org/10.1002/cncr.23448>.

Sebri, V., Durosini, I., & Pravettoni, G. (2023). How to address the body after breast cancer? A proposal for a psychological intervention focused on body compassion. *Frontiers in psychology*, 13, 1085837. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1085837>