

CÂNCER DE MAMA

JORNADA DO
MOVIMENTO

Rotina de
cuidado
também é
prevenção

setem
outu
novem
dezem

bro
bro
bro
bro



SOnHe
ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA

BEM-ESTAR,
ROTINA,
ORIENTAÇÃO

FATOS IMPORTANTES

● **1** em cada **8** mulheres terá câncer de mama ao longo da vida.

● **85%** dos casos acontecem em mulheres sem histórico familiar.

● **95%** de chance de cura quando diagnosticado precocemente.

● **Exercício físico** reduz em **10% - 20%** o risco de desenvolver câncer de mama.



EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO

● **150 a 300** minutos de atividade física por semana – dividindo entre aeróbica e treino de força muscular.

● Atividades recomendadas: **corrida leve, dança, bicicleta, musculação.**

● Mantém o peso corporal, reduz inflamação e regula hormônios.



EXAMES PARA DIAGNÓSTICO

- Mamografia: rastreamento a partir dos **40 anos** (ou antes em casos de risco).



**Movimente-se,
cuide-se,
previna-se.
O exercício físico
é aliado antes,
durante e depois do
câncer de mama.**



EXERCÍCIO DURANTE O TRATAMENTO

- Diminui fadiga, melhora o humor e a **autoestima**.
- Mantém massa muscular e mobilidade.
- Reduz efeitos colaterais da quimioterapia e hormonioterapia.
- Deve ser supervisionado por profissional capacitado.





EMBAIXADORES DO
EXERCÍCIO
FÍSICO

sonhe.med.br   /gruposonhe