



## Cancro e Exercício

Formação avançada para Personal Trainers

Nas últimas décadas o Cancro tem vindo a assumir um enorme **impacto pessoal e social**. Sendo o **exercício** reconhecido como um importante **coadjuvante terapêutico**, como Personal Trainers, devemos conhecer a relação entre o estímulo do exercício e a doença, os seus efeitos no organismo durante e após os tratamentos, bem como as **condicionantes que os tratamentos implicam à prática de exercício**. Com um maior conhecimento sobre o cancro será possível **avaliar, construir e monitorizar exercício** para pessoas que sofrem desta patologia contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

### Pré-requisistos:

Ter estatuto de **Técnico de Exercício Físico** ou **Fisioterapeuta** - ou, no mínimo, ser estudante aspirante a um destes dois estatutos legais. Mais, espera-se que o profissional seja dotado de **responsabilidade cívica** e que nutra verdadeira vontade de aprender a melhor ajudar o próximo.

### Objetivos:

Ter **instrumentos teóricos e práticos** úteis para o acompanhamento de pessoas com doença oncológica e/ou sobreviventes de cancro, de forma a avaliar, construir e monitorizar exercícios verdadeiramente personalizados tendo em conta o quadro clínico.

### Vais aprender a...

- ✓ **Ajudar** mais e melhor os clientes com doença oncológica.
- ✓ **Conhecer** as alterações fisiológicas inerentes à oncologia.
- ✓ **Interpretar** as principais linhas de intervenção.
- ✓ **Dominar** a melhoria e prevenção pelo exercício físico.

### Detalhes:

Locais: **Lisboa, Porto e Funchal**

Duração: **16 horas**

(durante 1 fim-de-semana)

Modalidade: **presencial**

Horários: **sábado e domingo**  
das **9:30 às 18:30**

Professor: **Afonso Franco**

Créditos (IPDJ): **3,2 UC**

Documentação: **125 páginas**

Preços: **330€**

### CONTACTOS:

[www.rep institute.com](http://www.rep institute.com) / [contacto@repinstitute.com](mailto:contacto@repinstitute.com) / 964 253 311



## Introdução ao curso:

O cancro é uma doença que resulta de processos celulares desregulados, não regulados pelo sistema imunitário, e altamente impactante na qualidade de vida do paciente. Embora os benefícios do exercício sejam sobejamente conhecidos também na doença oncológica, apenas 10% dos pacientes em Portugal integra programas de exercício físico, e apenas 11% dos oncologistas referenciam-nos para profissionais do exercício físico. Os Personal Trainers devem conhecer melhor esta patologia, por forma a melhor acompanhar pessoas em fases de tratamento e recuperação.

### Alterações habituais:

Cada caso é específico e as decisões terapêuticas dependem de múltiplos fatores, podendo ser utilizada a quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia, entre outras. Os sistemas imunitário, cardiovascular e nervoso acabam por ser os mais lesados, contribuindo para uma considerável perda de qualidade de vida.

### Consequências:

As alterações mais comuns são o linfedema, caquexia, lesões neurais centrais e periféricas, e processos metastáticos. Importa considerar as alterações na saúde mental e social que o doente oncológico também sofre.

## Prevenção, Tratamento e Sobrevivência:



Apenas 5-10% dos novos diagnósticos têm origens hereditárias. Grande parte dos casos resultam de **fatores ambientais condicionados pelos estilos de vida** da sociedade contemporânea, que a dado momento desencadeiam uma **alterações celulares cancerígenas** e, por isso, com um comportamento diferente e nefasto que não é detetado pelo sistema imunitário, e/ou torna-se resistente ao mesmo. O exercício assume-se como **equalizador de processos bioquímicos e fisiológicos que mediam a resposta imunitária** contribuindo para a prevenção. O exercício é também um **coadjuvante terapêutico**, na medida em que permite diminuir as perdas de força e resistência muscular durante as fases de tratamento e melhorando a qualidade de vida e saúde a todos os níveis: **física, mental e social**. A recuperação e prevenção de recidivas é também um importante fator a ter em conta na inclusão do **exercício** nas práticas diárias.

### PROCESSO:

O exercício provoca alterações fisiológicas e estruturais com efeitos positivos na manutenção das capacidades físicas e qualidade de vida durante os tratamentos, atenuando efeitos secundários da terapia.

## Dia 1: Fundamentos teóricos (8h)

*Pensamento crítico e honestidade social (0,5h)*

*Sistema imunitário e o efeito do exercício (1h)*

*Propostas de exercício (1h)*

*Percepção subjetiva de esforço (0,5)*

*Estádios do cancro (1h)*

*Tratamentos oncológicos mais comuns (1h)*

*Efeitos sistémicos do exercício (1h)*

*Condicionantes oncológicas ao treino (1h)*

*Recomendações gerais (1h)*

## Dia 2: Metodologia de treino (8h)

*Caracterização, tratamentos, avaliação e construção do exercício:*

*Cancro de mama (2h)*

*Cancro de ovários e colo do útero (1h)*

*Cancro da próstata (1h)*

*Cancro colorretal (2h)*

*Cancro do pulmão (1h)*

*Cancro dos ossos e tecidos moles (1h)*

**CONTACTOS:**

[www.rep institute.com](http://www.rep institute.com) / [contacto@rep institute.com](mailto:contacto@rep institute.com) / 964 253 311