

# Quando a ginástica ajuda a superar o cancro

Centro Hospitalar Gaia/Espinho prescreve exercício físico desde 2017 a doentes oncológicas. Fazem 16 semanas de aulas gratuitas, algumas persistem



Gabriela Silva, 72 anos, treina duas vezes por semana, em Gaia, com mais de uma dezena de doentes

**Catarina Silva**  
sociedade@jn.pt

**SAÚDE** Depois da quimioterapia, de tirar a mama e da radioterapia, Gabriela Silva recebeu uma prescrição médica diferente do habitual: 16 semanas de aulas de exercício físico gratuitas para ajudar na recuperação. Está a ser acompanhada no Santos Silva, em Gaia, o único hospital do país que entrou no programa-piloto da Direção-Geral da Saúde (DGS) para a Promoção de Atividade Física, lançado há um ano.

Há três anos, Gabriela, 72, recebeu o diagnóstico de cancro da mama. A luta não lhe roubou a coragem de se olhar ao espelho, mas atirou-lhe a autoestima ao chão. "A mutilação de uma mama é muito dolorosa". Falava durante mais uma aula no Solinca Gaia, ginásio parceiro do Centro Hospitalar Gaia/Espinho, onde é seguida.

Depois do aquecimento, mais de uma dezena de doentes oncológicas faziam exercícios aeróbicos e treino de força. Gabriela entrou há um ano. Tinha parado de fazer desporto com o cancro. "Depois de tirar a mama nunca mais fui ao ginásio. Isto é espetacular, ajuda-me muito, nunca faltou. Noto muita diferença no braço, já quase não o levantava. Aqui todas temos o mesmo problema, apoiamo-nos".

É das poucas alunas que fazia exercício antes da doença. "A maior parte nunca tinha entrado num ginásio ou comprado um fato de treino", diz Ana Joaquim, médica oncologista que apresentou o MAMA\_MOVE Gaia à DGS e viu o projeto ser incluído no Programa Nacional. "Isto nasceu em 2017, depois de um investigador testar, na Covilhã, um programa de exercício em 19 mulheres e ter bons resultados", explica a clínica, que

replicou nas doentes de cancro da mama.

**MAIS DE 100 ABRANGIDAS**  
Depois dos tratamentos, as mulheres recebem uma receita para o programa gratuito de três aulas de grupo por semana, durante quatro meses, no Solinca Dragão. "O plano é desenhado com

## OUTROS DADOS

**14 centros de saúde**  
O projeto-piloto da DGS engloba 14 centros de saúde de que, durante 2019, criaram uma consulta de atividade física para utentes com diabetes tipo 2 e depressão, que são encaminhados para projetos que existem na comunidade.

**Chegar a 3500 utentes**  
Segundo Cristina Godinho, da DGS, os utentes têm estado abertos à novidade e o objetivo é chegar a 3500. O programa envolve mais de 100 profissionais.

investigadores do ISMAI", diz a médica. E tem em conta as limitações das doentes. Mas as utentes quiseram mais. Por isso, o hospital, que tem o apoio da Câmara de Gaia, conseguiu duas aulas por semana por 10 euros por mês noutra ginásio. "Há 11 senhoras que vêm desde 2017, para nossa surpresa", diz a médica.

A longo prazo, querem avaliar resultados na sobrevivência e Alberto Alves, investigador no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, já aponta benefícios na força dos braços e na aptidão cardiorrespiratória. "Mais força muscular, mais autonomia, mais autoestima. Sentem-se capazes de fazer tarefas que antes não conseguiam e ajuda muito na recuperação".

Desde o início, o projeto ajudou mais de 100 doentes. E foi entretanto criado outro para homens com cancro da próstata. ●