

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. ●