

Quem pode participar?

- ✓ Mulheres com 18 anos ou mais;
- ✓ Submetidas a cirurgia ao cancro da mama com remoção de gânglio/s linfático/s;
- ✓ Com linfedema unilateral estável;
- ✓ Aptas e motivadas para praticar exercício físico;
- ✓ Que não tenham participado num programa de exercício nos últimos 6 meses.

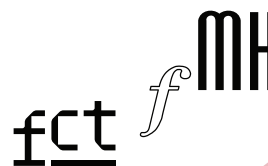
Juntas podemos
compreender melhor
o papel do exercício
no linfedema.

Contacte-nos para saber mais.

✉ lymfit.fmh@gmail.com



ULS
SANTA
MARIA



Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



Teve um diagnóstico de
LINFEDEMA
Após cancro da mama?

Sou sobrevivente de cancro. Posso fazer exercício?

SIM! O exercício físico é seguro em todas as fases da doença oncológica.

Quando supervisionado por um Fisiologista do Exercício, o exercício é uma estratégia segura e eficaz no controlo do linfedema, promovendo diversos **benefícios**, entre os quais:

- ♥ ↓ Sintomas associadas ao linfedema
- 🧠 ↓ Sintomas depressivos
- 👉 ↑ Força muscular
- 🧠 ↓ Ansiedade
- 📊 ↑ Composição corporal
- 🗨️ ↓ Fadiga generalizada
- ♥ ↑ Qualidade de vida



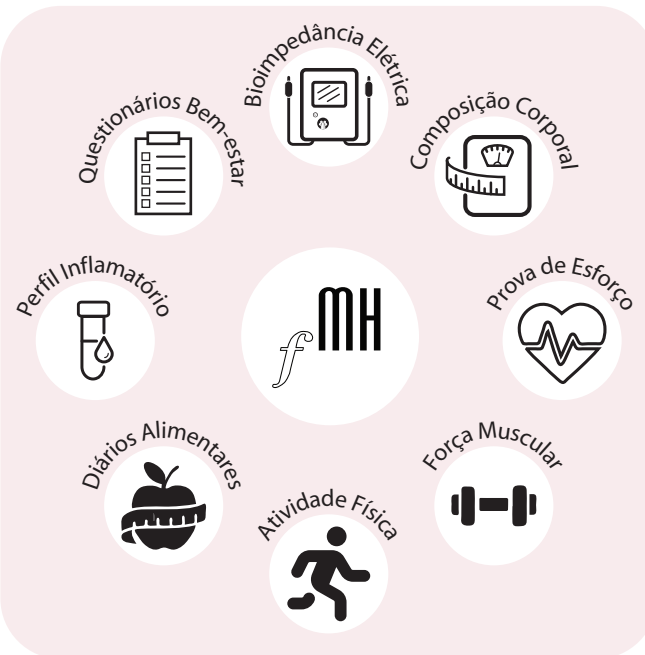
Projeto LymFit

Quais os objetivos do LymFit?

O exercício aeróbio e o treino de força são reconhecidos pelos seus benefícios, no entanto, ainda não é totalmente conhecido o impacto da sua combinação no linfedema secundário ao cancro de mama.

O **projeto LymFit** é um estudo que pretende avaliar o impacto um programa supervisionado de exercício físico combinado no controlo do linfedema, em sobreviventes de cancro da mama.

Que avaliações serão realizadas?



O que envolve a sua participação?

Durante **12 semanas**, as participantes serão acompanhadas por um Fisiologista do Exercício, e distribuídas aleatoriamente por **dois grupos**:

Grupo 1

- 👥 Sessões sobre temas de saúde (1x / mês)
- 🏃 Sessões de exercício (3x / semana)

Grupo 2

- 👥 Sessões sobre temas de saúde (1x / mês)

E após as 12 semanas?

Todas as participantes serão convidadas a integrar um **programa comunitário de exercício físico**.

Serão disponibilizadas **duas sessões gratuitas de aconselhamento nutricional** com um nutricionista da equipa.