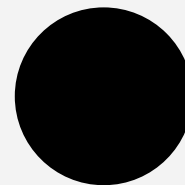


# Programa SOL

---

Recuperação oncológica  
através do exercício



saudestrutural  
serviços de saúde

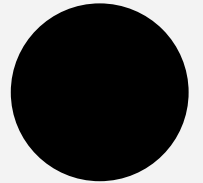


O Projecto Smile Onco living (SOL), vem acrescentar uma lacuna no acompanhamento do doente oncológico. Tem como objetivo criar um espaço e uma abordagem multidisciplinar que cuida promove e acompanha o doente em todo o seu percurso desde o diagnóstico, tratamento e após o seu retorno ao quotidiano familiar, profissional e social.

Constituída por especialistas em oncologia inclui fisioterapia e o exercício físico especializado como a base de todos este programa aliado a especialidades como a osteopatia, acupunctura, nutrição e terapeutas das medicinas complementares.

A atuação da equipa multidisciplinar começa logo quando o doente é encaminhado pelo médico no dia do seu diagnóstico podendo e devendo prevenir uma série de complicações.

O papel destes profissionais é fundamental e oportuno, porque dá ao paciente um retorno mais rápido à sua vida quotidiana, ao seu bem-estar e qualidade de vida, minimiza os efeitos secundários.



# OBJECTIVOS

1. Atualmente, os programas de exercício físico são recomendados aos pacientes/sobreviventes oncológicos, quer durante o tratamento, quer durante a recuperação após cirurgia quer a longo da sua vida
2. Os programas SOL são desenvolvidos e planeados de forma individualizada, respeitando as diferentes fases da doença e são realizados por uma equipa de fisiologistas do exercício devidamente especializados e credenciados aliados a toda uma equipa multidisciplinar.



saudestrutural  
serviços de saúde



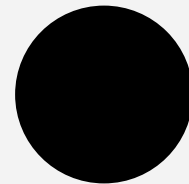
# RESULTADOS

- Melhoria na aptidão física
- Melhoria no equilíbrio, prevenção de quedas e diminuição do risco de fratura
- Redução do risco para doença cardíaca, alterações cardio respiratórias
- Redução dos efeitos provocados pela quimioterapia e radioterapia
- Redução do risco para aparecimento de recidiva ou complicações provocadas pelos efeitos colaterais
- Redução do risco de Linfedema, na prevenção e tratamento
- Aumento da independência funcional melhorando as alterações músculo esqueléticas
- Aumento da auto-estima e imagem corporal, melhorando posturas
- Diminuição da fadiga
- Melhoria na gestão do peso
- Melhoria na qualidade de vida
- Controle da dor

## PACK SOL INCLUI:

- Avaliação postural e funcional para avaliar desequilíbrios funcionais que podem provocar dor e degeneração articular
- Avaliação de amplitude articulares, fundamentais para avaliar limitações associadas à cirurgia ou outro tipo de tratamento oncológico
- Avaliação do equilíbrio e estabilidade
- Programa personalizado de exercício
- Intervenção na dor, aconselhando posicionamentos, posturas e exercícios de relaxamento
- Intervenção de outras áreas em função da condição clínica

# É COMPOSTO POR:



**1**

sessão de avaliação.

**7**

sessões de exercício físico individualizado.

**2**

sessões à escolha, em função da situação clínica – antes, durante ou depois do tratamento. (Fisioterapia oncológica; Drenagem linfática; Pressoterapia; Acupuntura; Osteopatia; Nutrição)

Observações:

Nos programas seguintes, o pack passa a 8 sessões de exercício individualizado (+ 2 sessões de terapias).

# PREÇÁRIO

## Pack SOL presencial:

350 €

## Preçário Pack SOL misto

(presencial + online):

315 €

## Programa SOL (sem pack):

- Avaliação: 20 €
- 1 sessão Exercício Individualizado: 40 €
- 1 sessão Fisioterapia: 40 €
- 1 sessão Outras Terapias (Acupuntura, etc. - preço sujeito a alteração)

Observações:

Todos os clientes do programa SOL, têm um **desconto de 15%** nos serviços adicionais presentes contemplados neste programa.

# EQUIPA

A nossa equipa de especialistas está treinada para ter em consideração:

- Tipo de cancro
- Procedimentos cirúrgicos e opções de tratamento
- Efeitos colaterais dos tratamentos agudos e crónicos (fadiga, sistema imunitário comprometido, Linfedema, osteopenia, osteoporose, Linfedema, neuropatias periféricas, náuseas e tonturas/desequilíbrios)
- Cuidados especiais para a prática de exercício físico e modificações necessárias





# EQUIPA

## Conceição Rebelo de Andrade FISIOTERAPIA ONCOLÓGICA

- Bacharelato em Fisioterapia na Escola Superior de Saúde de Lisboa 1978;
- Especialização em Fisioterapia Oncológica, tendo desempenhado funções no IPOFG de Lisboa desde 1980;
- Especialista em drenagem linfática Manual Método Leduc desde 1996 Cancro da Mama e Linfedema;
- Colaboradora com a Faculdade de Medicina de Lisboa na docência da cadeira de Oncologia Médica;
- Colaboradora na Mamahelp Lisboa;
- Colaboradora na Unidade de Mama Fundação Champalimaud;

# EQUIPA

## Carla Malveiro

### EXERCÍCIO FÍSICO TERAPÊUTICO -

#### Exercise Consultant

- Doutoranda em Exercício e Saúde na faculdade de Motricidade Humana, desde Dezembro de 2019;
- Licenciada pela Faculdade de Motricidade Humana em Ciências do Desporto, Menção Educação Física e Desporto Escolar, Junho de 2005;
- Responsável pela área de exercício físico da Mama Help (doentes com cancro de mama) em Lisboa, desde Maio de 2016
- Cancer Exercise Specialist Advanced Qualification, CETI (Cancer Exercise Training Institute, USA), Novembro de 2020

Raposo, C.; Correia, I.; Abreu, N. (2019). "Cancro de Mama e Exercício Físico: Qual a Sua Importância Após a Cirurgia". *Portugal Activo*

“

Olá Carla! Nós escalamos o Mt.Meru finalmente no fim de fevereiro mesmo no início da época das chuvas e neve... e conseguimos alcançar o topo!! Com a respiração profunda que aprendi na sua aula e dando um passo de cada vez, tudo é possível, mesmo 6 meses após o tratamento do cancro e com 67 anos. "Pole pole". Beijinhos, Sandra

Testemunho

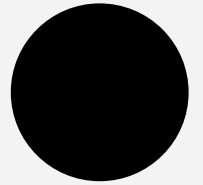


---

Segunda a Sexta: 9h - 20h  
info@saudestrutural.com

+351 211 359 728  
+351 916 370 004

Rua de Pedrouços 48  
1400 - 290 Lisboa



saudestrutural  
serviços de saúde

