

11/10/2021

Membros do curso de Educação Física da Universidade Católica, em Taguatinga, desenvolveram, em parceria com a Universidade da Carolina do Norte (EUA), um projeto de reabilitação pós-câncer de mama. Denominado Get Real & Heel, a iniciativa visa devolver condicionamento físico e qualidade de vida às mulheres acometidas pela doença. A ideia ganha ainda mais visibilidade com a chegada do Outubro Rosa, campanha nacional para a conscientização e prevenção ao câncer de mama. A partir de 2022, o projeto passa a atender cerca de 20 pacientes divididas em turmas. O cronograma de 16 semanas inclui sessões de

uma hora, três vezes por semana, tendo como foco específico o desenvolvimento da condição física, para que a paciente possa desenvolver ainda mais a saúde durante o período pós-tratamento, em atividades como aeróbicos, exercícios de flexibilidade e respiração. De acordo com a professora Gislane Ferreira, do curso de educação física, responsável pelo projeto, é comum que as pacientes ganhem peso após os procedimentos de tratamento contra o câncer, sintam enorme fadiga e retenção líquida. “Esse programa de atividade física é focado em devolver qualidade de vida e saúde a essas mulheres, além de também servir como uma rede de apoio, já que é um grupo de pessoas que passou por experiências muito semelhantes e podem se ajudar”, explica a professora. O conteúdo do programa Get Real & Heel foi desenvolvido há dez anos na Universidade da Carolina do Norte e atende a centenas de mulheres sobreviventes do câncer de mama que finalizaram o tratamento. A Universidade Católica firmou parceria com a universidade americana em 2020 e coloca em prática o projeto a partir deste ano, com a primeira turma, formada por cinco pacientes. Para participar é necessário apresentar orientação médica, com atestado de um oncologista comprovando seis meses de término do tratamento e a autorização para realizar atividades físicas. As inscrições e a participação no projeto são gratuitas, e podem ser feitas a partir do dia 18 de outubro até o fim do mês de novembro deste ano, enviando dados pessoais e o atestado médico de permissão de atividades físicas pelo e-mail gmelo@p.ucb.br.
Texto: Francisco Welson Ximenes
Foto: Internet