

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer



# ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL DURANTE E APÓS O TRATAMENTO DO CÂNCER

## ATIVIDADE FÍSICA

Orientações aos pacientes

2ª edição revista e atualizada



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer

# **ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL DURANTE E APÓS O TRATAMENTO DO CÂNCER**

## **ATIVIDADE FÍSICA**

**Orientações aos pacientes**

**2<sup>a</sup> edição revista e atualizada**

Rio de Janeiro, RJ  
INCA  
2025



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA ([www.gov.br/inca](http://www.gov.br/inca)).

Tiragem: 2.400 exemplares - 2<sup>a</sup> edição revista e atualizada - 2025.

## Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER

Coordenação de Assistência

Coordenação de Prevenção e Vigilância

Tel.: (21) 3207-2945 / 3207-2846

E-mail: [coas@inca.gov.br](mailto:coas@inca.gov.br) ou [conprev@inca.gov.br](mailto:conprev@inca.gov.br)  
[www.gov.br/inca](http://www.gov.br/inca)

## Equipe de elaboração da primeira edição:\*

Gabriela Villaça Chaves

Alex Oliveira da Camara

Alice Ricciardi Sampaio

Caroline Laranjeira da Silva

Fernando Tadeu Trevisan Frajacomo

## Atualização e revisão

Gabriela Villaça Chaves

Fábio Fortunato Brasil de Carvalho

Thainá Alves Malhão

Rafael Deminice

Felipe Cardozo Modesto

Ana Cristina Leão

Erica Alves Nogueira Fabro

Liziane Pereira Silva

## Edição

GABINETE

Serviço de Comunicação Social

Rua Marquês de Pombal, 125

Centro - Rio de Janeiro - RJ

Cep 20230-240

Tel.: (21) 3207-5994

## Edição

Marcos Vieira

Marcelo Mello

## Revisão

Daniella Daher

## Capa e projeto gráfico

Chá com Nozes

Serviço de Comunicação Social

## Diagramação

Chá com Nozes

## Normalização bibliográfica e ficha catalográfica

Mariana Acorse (CRB 7/6775)

\*Houve uma revisão do título da publicação em relação à 1.<sup>a</sup> edição, que se chamava *Estilo de vida Saudável durante e após o tratamento do Câncer - Comportamento ativo*.

## Impresso no Brasil / Printed in Brazil

RJ OFFSET

I59e Instituto Nacional de Câncer (Brasil)

Estilo de vida saudável durante e após o tratamento do câncer : atividade física : orientações aos pacientes / Instituto Nacional de Câncer. – 2. ed. rev. e atual. – Rio de Janeiro : INCA, 2025.

28 p. : il. color.

1. Exercício físico. 2. Neoplasias - terapia. 3. Prospecto para educação de pacientes. I. Título.

CDD 616.994076

Catalogação na fonte - Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DE MANTER-SE FISICAMENTE ATIVO.....</b>	<b>6</b>
-Por que devo praticar atividades físicas durante e após meu tratamento?.....	6
-Entendendo o que é atividade física.....	9
-Saiba dosar seu esforço: seu exercício é leve, moderado ou intenso?.....	10
-Como não ficar parado em casa ou fora dela.....	12
<b>SUGESTÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS.....</b>	<b>14</b>
-Ginástica em casa.....	15
<b>ATIVIDADES AO AR LIVRE: ONDE E O QUÊ POSSO FAZER?...19</b>	
- Um estímulo à caminhada.....	20
<b>COMO EVITAR A INATIVIDADE NO TRABALHO?.....</b>	<b>21</b>
<b>RISCOS E PRECAUÇÕES - QUANDO EVITAR CERTOS TIPOS DE EXERCÍCIO?.....</b>	<b>22</b>
- Riscos.....	22
- Precauções gerais.....	22
<b>DICAS IMPORTANTES PARA COMEÇAR.....</b>	<b>24</b>
<b>DICAS IMPORTANTES PARA NÃO DESISTIR.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>27</b>



# APRESENTAÇÃO

Hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática de atividades físicas (rotineiras, como caminhar, ou planejadas e estruturadas, como os exercícios físicos), são importantes em todas as fases da vida. Eles podem prevenir diversas doenças, como hipertensão, diabetes e o câncer. A prática de atividades físicas durante e após o tratamento do câncer reduz a fadiga (cansaço), melhora o bem-estar psicossocial, e a qualidade de vida, evita o comprometimento funcional, além de promover a qualidade e prevenir distúrbios do sono.

Este guia tem um caráter de orientação geral de como inserir (mais) atividades físicas em sua rotina e, assim, evitar a inatividade física e o comportamento sedentário durante e após o tratamento do câncer. Vamos apresentar dicas úteis para praticar atividades físicas em casa ou ao ar livre. Nossa objetivo é que você possa enfrentar essa nova etapa com mais disposição e qualidade de vida.

Todas as orientações aqui contidas se baseiam nas recomendações do INCA para a prevenção de câncer por meio da alimentação, nutrição e atividade física e guias nacionais de atividade física e controle de câncer (INCA, 2020; Brasil, 2021; SBOC, 2022, 2023).

Informe à sua equipe de saúde que você começará (ou continuará) a prática de atividade física, para que possam avaliar a necessidade de adaptações nas atividades sugeridas nesta cartilha, conforme suas condições de saúde. Por exemplo, em casos de metástase óssea, a equipe de saúde avaliará se você pode praticar essas atividades. Para acessar dicas de alimentação saudável, consulte a cartilha *Estilo de vida saudável durante e após o tratamento de câncer - Alimentação saudável*.

Boa leitura!



# A IMPORTÂNCIA DE MANTER-SE FISICAMENTE ATIVO

## POR QUE DEVO PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE E APÓS MEU TRATAMENTO?

Após um diagnóstico de câncer, há uma tendência de abandonar as atividades regulares. Neste guia, queremos encorajá-lo a incluir atividades físicas como parte importante do seu tratamento. São muitos os benefícios de iniciar ou manter a prática de atividades físicas em sua rotina diária:

### **Benefício 1: Melhora a fadiga (sensação de cansaço intenso)**

É possível que o tratamento cause alguns desconfortos físicos, como a fadiga, que é uma sensação de cansaço muito intenso e que não melhora com o repouso. Ao contrário do que se imagina, descansar por longos períodos ou tentar dormir cada vez mais na expectativa de melhorar pode piorar o cansaço em vez de ajudar. Se a sensação de cansaço persistente estiver alterando sua rotina normal, converse com a equipe de saúde.

### **Dicas para vencer a fadiga sem precisar dormir mais do que o necessário:**

- a) Durma no horário de costume.
- b) Ao descansar, que seja por breves períodos.
- c) Evite descansar exclusivamente na cama. Cadeiras e bancos distribuídos pela casa podem ser úteis.
- d) Inclua atividades físicas em sua rotina, especialmente nos horários em que sentir menos cansaço.
- e) Beba bastante água.
- f) Se o cansaço for muito intenso, comece com poucos passos pelo corredor de casa e aumente a quantidade quando se sentir confortável com o esforço.

## **Benefício 2: Mantém a força e a massa muscular**

Alguns efeitos colaterais do tratamento do câncer podem ser prejudiciais aos músculos, contribuindo para a redução da força e da funcionalidade muscular. Manter os músculos saudáveis é um fator determinante para o sucesso do seu tratamento.

### **Por que manter seu músculo saudável é tão importante?**

- a)** Eles ajudam a diminuir as chances de que o tratamento seja tóxico para você, reduzindo o surgimento de efeitos colaterais.
- b)** Músculos mais fortes permitem que você se sinta menos cansado ao se exercitar.
- c)** Eles produzem força, permitindo que você mantenha sua independência para realizar atividades cotidianas.
- d)** Manter a força também ajuda a prevenir quedas.



**Atenção: Neste guia vamos oferecer uma sessão especial sobre atividades físicas em casa e fora dela.**

**Fique atento.**

## **Benefício 3: Mantém sua independência e melhora a qualidade de vida**

Quem gostaria de perder a capacidade de ir ao banheiro, se alimentar ou tomar banho sozinho? Manter suas atividades diárias é fator-chave para preservar sua qualidade de vida.

Quanto menos fazemos, mais dependentes ficamos de outras pessoas, e menos força e disposição teremos. Comece se movimentando aos poucos e você perceberá esses benefícios.

## **Benefício 4: Reduz o risco de quedas e fraturas**

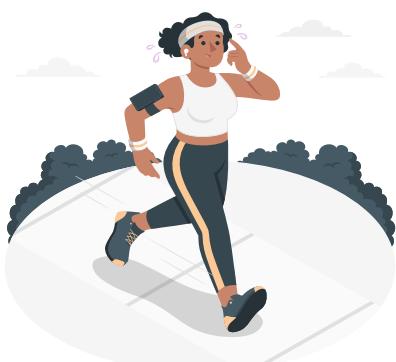
A prática de atividades físicas favorece a manutenção do equilíbrio e força corporal. Por isso, é um recurso importante para prevenir o risco de quedas e fraturas. Neste guia, daremos dicas valiosas para evitar esse problema. Lembre-se que a manutenção da força é um de seus maiores benefícios.

## **Benefício 5: Melhora a qualidade e previne distúrbios do sono**

Com o tratamento, mudanças na qualidade, quantidade e/ou no momento do sono, como insônia e distúrbios respiratórios (por exemplo, síndrome da apneia obstrutiva do sono), podem ocorrer, resultando em cansaço diurno e/ou incapacidade funcional. A atividade física pode evitar e/ou diminuir essas alterações.

## **Benefício 6: Melhora o bem-estar psicossocial**

Sabia que a atividade física é uma aliada no controle dos sintomas de depressão e ansiedade durante e após o tratamento oncológico? Quanto mais frequente a prática de atividades físicas, maior a redução desses sintomas e melhor será sua autoestima e seu vigor físico para enfrentar os desafios do tratamento. Além disso, pode auxiliar no controle de mudanças importantes de peso corporal e massa muscular, reduzir a dor, melhorar a função cognitiva e sexual, e ajudar na redução do efeito tóxico e do comprometimento cardiovascular associados ao tratamento oncológico.



Neste guia, destacamos  
a importância de uma  
rotina de atividade física.  
**Mas você sabe o que é  
atividade física?**

## ENTENDENDO O QUE É ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente. Pode ocorrer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

Exemplos: caminhar até a padaria ou mercado, subir escadas, etc.

Há um tipo de atividade física que é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas. É o que chamamos de exercício físico.

Neste guia, considerando que tanto a atividade física quanto o exercício físico podem gerar os benefícios que destacamos, trataremos de ambos em conjunto.

Lembramos que o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde recomendam a prática de 150 minutos de atividade física moderada na semana, cerca de 30 minutos por dia.

**Lembre-se: o objetivo deste guia é te ajudar a evitar a inatividade física. Seja paciente e tente evoluir com segurança.**



## **SAIBA DOSAR SEU ESFORÇO: SEU EXERCÍCIO É LEVE, MODERADO OU INTENSO?**

O objetivo principal deste guia é que você se mantenha fisicamente ativo e possa realizar atividade física de forma segura. Para isso, é importante saber usar recursos que permitam conhecer sua autopercepção de esforço e estabelecer com sua equipe de saúde, preferencialmente com seu fisioterapeuta ou profissional de Educação Física, a intensidade do exercício segura para a sua condição clínica.

A Escala de Borg é uma ferramenta simples para o monitoramento do exercício, por ter relação direta com a variação da sua frequência cardíaca e sua percepção do esforço durante a atividade física. Essa percepção de esforço pode variar de 1 (demasiado leve) a 10 (exaustivo).

Procure seguir as recomendações de intensidade estabelecidas pelo profissional de saúde que te acompanha e regule suas atividades cotidianas para uma percepção de esforço de leve (Borg 4) a moderada (Borg 6), respeitando suas limitações.

**ESCALA DE BORG**

<b>Demasiado Leve</b>	<b>1</b>	
<b>Muito Leve</b>	<b>2</b>	
<b>Muito Leve - Leve</b>	<b>3</b>	
<b>Leve</b>	<b>4</b>	
<b>Leve-moderado</b>	<b>5</b>	
<b>Moderado</b>	<b>6</b>	
<b>Moderado-intenso</b>	<b>7</b>	
<b>Intenso</b>	<b>8</b>	
<b>Muito intenso</b>	<b>9</b>	
<b>Exaustivo</b>	<b>10</b>	

A capacidade de falar durante o exercício também pode ajudar a avaliar sua intensidade. A necessidade de acelerar a respiração durante o exercício físico pode promover alterações na sua fala e serve também como parâmetro de esforço.

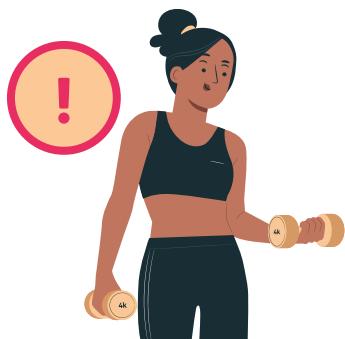
Embora seja uma medida indireta, ou seja, possa variar de acordo com diferentes características das pessoas, ela será útil no seu dia a dia.

### INDICADORES DE INTENSIDADE DE EXERCÍCIO

OBJETIVOS	EXERCÍCIOS LEVES	EXERCÍCIOS MODERADOS
<b>Consigo falar durante?</b>	Sim, sem dificuldades	Sim, poucas palavras
<b>Como responde o coração?</b>	Pouco altera	Sinto acelerado
<b>Exemplos de atividades físicas</b>	Andar com companhia, conversando sem dificuldades; pequenos deslocamentos no quarteirão; descer alguns lances de escada; atividades domésticas como secar ou lavar louça, passar pano em móveis, varrer pequenos cômodos.	Caminhar sozinho ou acompanhado conversando pouco; passear com o cachorro; subir alguns lances de escada; subir pequenas rampas; praticar ginástica; dançar; realizar atividades domésticas como lavar roupas leves no tanque e estender no varal, secar um piso, varrer grandes cômodos, limpar janelas.

**Atenção:** as atividades usadas como exemplo podem variar de intensidade, leve ou moderada, dependendo de outros fatores. O mais importante é que ambas poderão trazer benefícios para a sua saúde.

Esperamos que você seja capaz de realizar atividades leves e evolu para atividades moderadas à medida que se sentir confortável e apto para isso.

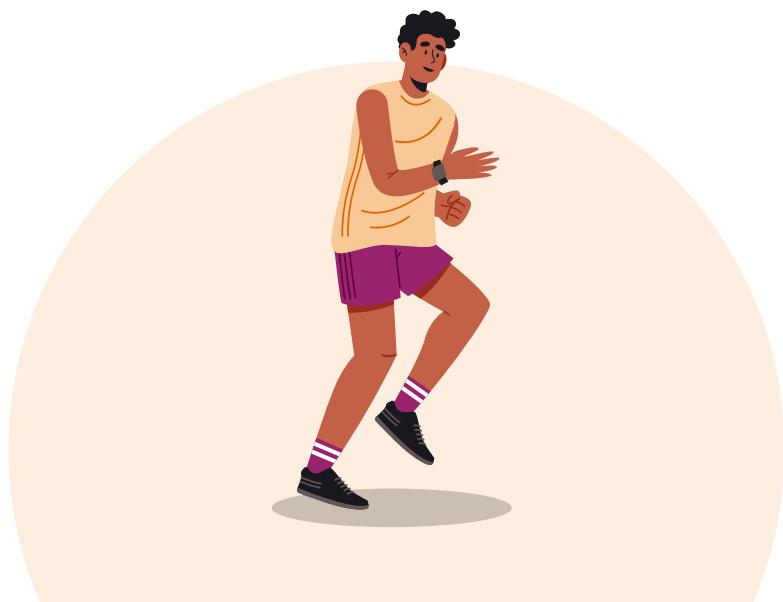


**ALERTA:**  
Tente progredir com calma  
e cuidado, respeitando  
seus limites.

## COMO NÃO FICAR PARADO EM CASA OU FORA DELA

### Atividades do lar também contam para minha saúde?

Sim. Seu objetivo é evitar a inatividade física. Você é estimulado(a) a manter suas atividades rotineiras, incluindo as tarefas do lar e outras que podem ser realizadas em casa. Na medida do possível, incorpore à sua rotina sessões de atividades físicas que sejam prazerosas. Os benefícios serão ainda maiores.



## Dicas para incluir atividade física na sua rotina

- a) Ganhe tempo, saúde e pernas fortes subindo e descendo alguns lances de escada. Utilize a parede ou o corrimão como apoio sempre que necessário, mas procure incluir pelo menos um lance de 5 a 10 degraus em sua rotina diária, seja em casa ou no trabalho. Não tenha pressa, pois essa atividade exige mais esforço. Lembre-se de que o apoio é fundamental para evitar quedas.



- b) Sentar e levantar de uma cadeira ou do sofá é uma opção importante de atividade física que envolve força muscular.



- c) Garrafinhas de água podem servir como pesos e são ótimas para ganhar força. Você pode enché-las aos poucos. O peso escolhido dependerá das atividades que você realizava antes de iniciar seu tratamento e que não causem cansaço excessivo. Você tem liberdade para usá-las em vários exercícios e, assim, otimiza a força muscular, tão importante para sua saúde. Ao usar duas garrafinhas, uma em cada mão, lembre-se de enché-las igualmente.



# SUGESTÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

Este programa de exercícios foi dividido em níveis de intensidade, do 1 (menos séries e repetições) ao 4, para que você comece devagar e evolua aos poucos. Lembre-se de usar a escala de Borg, mantendo uma percepção de esforço de leve a moderada (Borg 4 a 6) e seguindo os indicadores de intensidade recomendados durante os exercícios.

## Atenção às contraindicações para a realização dos exercícios propostos:

- a) Se você sente dor no peito, apresenta piora do cansaço e /ou falta de ar, é recomendado que não realize o programa e consulte previamente sua equipe de saúde.
- b) Se houver sangramento ativo, sangue nas fezes, no vômito ou na urina, não inicie os exercícios e procure imediatamente orientação e cuidados de um profissional de saúde.
- c) Se você tem hipertensão ou diabetes, não comece os exercícios sem o uso regular dos medicamentos prescritos.

**Em caso de dor ao realizar os exercícios, consulte o profissional de saúde que o acompanha para avaliação da dor e orientações necessárias.**



# GINÁSTICA EM CASA

## Exercício A

Sentar e levantar da cadeira:

**Nível 1 e 2:** você pode usar as mãos como apoio para ajudar a levantar.

**Nível 3 e 4:** cruze os braços na altura do peito e levante sem a ajuda das mãos.

## Evoluir

**Nível 1:** fazer 2 séries de 5 repetições.

**Nível 2:** fazer 2 séries 10 repetições.

**Nível 3:** fazer 3 séries 10 repetições.

**Nível 4:** fazer 3 séries de 15 repetições.



## Exercício B

Marcha estacionária:

Apoiar no espaldar (encosto, como a parte mais alta de uma cadeira) e levante um joelho de cada vez, simulando o movimento de caminhada.

## Evoluir

**Nível 1:** fazer 2 séries de 5 repetições com cada perna.



**Nível 2:** fazer 2 séries de 10 repetições com cada perna.

**Nível 3:** fazer 2 séries de 15 repetições com cada perna.

**Nível 4:** fazer 3 séries de 15 repetições com cada perna.

## Exercício C

Panturrilhas:

Apoiar no espaldar (encosto, como a parte mais alta de uma cadeira) e suba e desça nas pontas dos pés, mantendo os joelhos esticados.

### Evoluir

**Nível 1:** fazer 2 séries de 10 repetições.

**Nível 2:** fazer 2 séries de 15 repetições.

**Nível 3:** fazer 3 séries de 15 repetições.

**Nível 4:** fazer 3 séries de 20 repetições.



## Exercício D

Braços:

Segure uma garrafinha de 500mL com água (aumente o peso se estiver muito leve). Dobre e estique os cotovelos alternadamente, mantendo os braços próximos ao tronco.

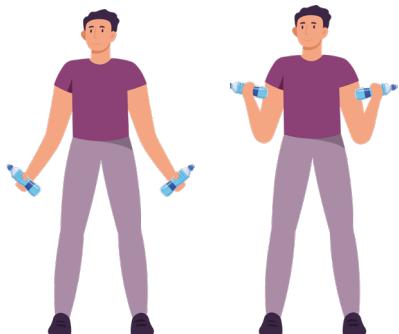
### Evoluir

**Nível 1:** fazer 2 séries de 5 repetições.

**Nível 2:** fazer 2 séries de 10 repetições.

**Nível 3:** fazer 3 séries de 10 repetições.

**Nível 4:** fazer 3 séries de 15 repetições.



## Exercício E

Flexão de braços apoiado na parede:

Apoie as duas mãos na parede e dobre os cotovelos simultaneamente, aproximando o peito da parede. Retorne à posição inicial, esticando os cotovelos novamente.

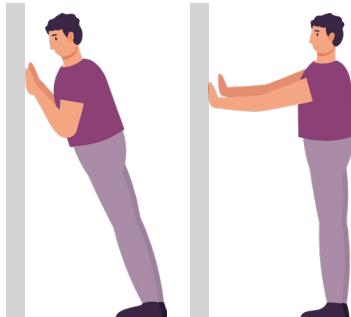
### Evoluir

**Nível 1:** fazer 2 séries de 5 repetições.

**Nível 2:** fazer 2 séries de 10 repetições.

**Nível 3:** fazer 3 séries de 10 repetições.

**Nível 4:** fazer 3 séries de 15 repetições.



## Exercício F

Escada progressiva:

Este é um exercício mais intenso, mas pode ser realizado com segurança se as etapas anteriores forem concluídas.

Se você conseguir subir mais de 15 degraus sem perder o fôlego e sem sentir dor, inclua essa atividade em sua rotina.

### Evoluir

**Nível 1:** suba 5 degraus, uma vez ao dia.

Utilize sempre o corrimão no início.

**Nível 2:** suba 8 degraus, uma vez ao dia.

Utilize sempre o corrimão no início.

**Nível 3:** suba 10 degraus, uma vez ao dia.

**Nível 4:** suba 15 degraus, uma vez ao dia.



Pare e descanse ao longo da escada, se necessário. Utilize o corrimão ou a parede de apoio, se necessário. Suba devagar e com segurança.

## **Observações:**

1. Chamamos de série o número de vezes que o conjunto estipulado de repetições de cada exercício deve ser realizado.
2. Faça pausas curtas (cerca de 1 minuto) entre as séries dos exercícios. Descanse somente após o último exercício do programa e beba água nos intervalos.
3. Realize os movimentos lentamente, evitando movimentos bruscos, como “trancos” ao esticar os cotovelos ou os joelhos.
4. Recomendamos alternar os dias dos exercícios conforme detalhado abaixo:

**Dia 1:** Exercícios **A** e **C**.

**Dia 2:** Exercícios **B**, **D** e **E**.

**Dia 3:** Exercício **F**.

**Dia 4:** Recuperação (descanso).

Você pode mudar de nível após uma ou duas semanas, quando sentir que o nível atual está fácil. Caso atinja o nível 4 em todos os exercícios, progride para a realização de todo o programa em 2 dias consecutivos. Retome o programa após o dia de descanso. Veja o exemplo abaixo:

**Dia 1:** Exercícios **A**, **C** e **F**.

**Dia 2:** Exercícios **B**, **D** e **E**.

**Dia 3:** Recuperação (descanso).

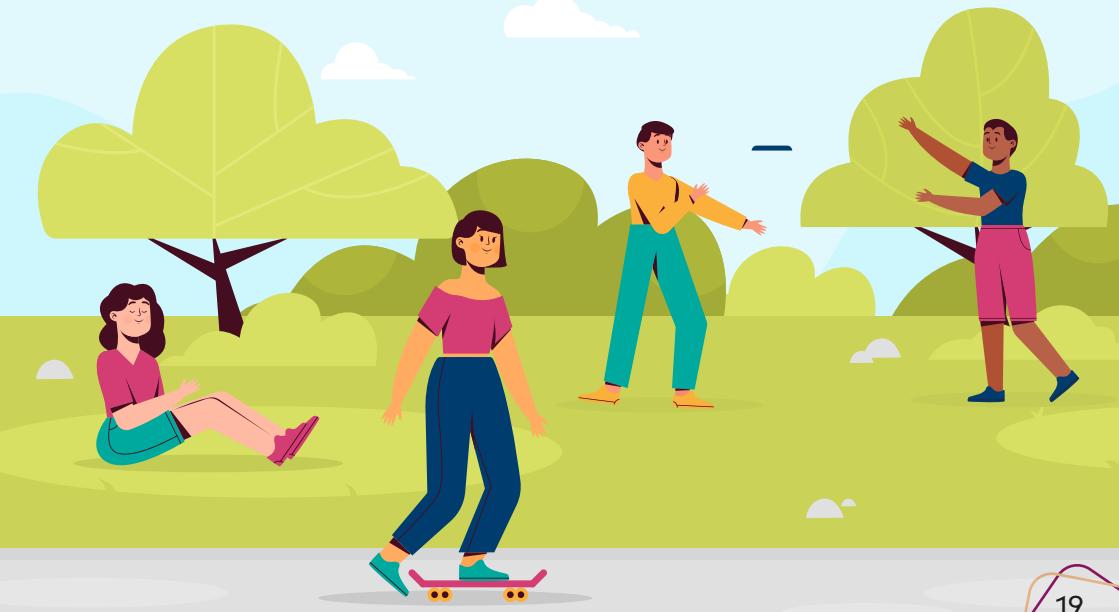
Caso sinta algum desconforto durante a realização dos exercícios, como dor aguda e localizada, cansaço excessivo, falta de ar, dor no peito, tontura, visão turva ou embaçada, enjoo, perda de coordenação ou equilíbrio, ou sensação de fraqueza para realizar os movimentos, interrompa a prática e informe sua equipe de saúde.

# ATIVIDADES AO AR LIVRE: ONDE E O QUÊ POSSO FAZER?

À medida que sua motivação e seu condicionamento físico aumentarem, as atividades ao ar livre serão essenciais para ajudar a combater a inatividade física associada ao tratamento do câncer.

Mesmo se você não se motivou com as atividades em casa ou não se adaptou ao ambiente das academias, a prática ao ar livre pode oferecer a motivação extra que você precisa. Existem várias vantagens das atividades ao ar livre:

- a) Não precisa de equipamentos caros.
- b) Contato com a natureza.
- c) Convívio social.
- d) Melhora seu humor, confiança, autoestima e bem-estar.



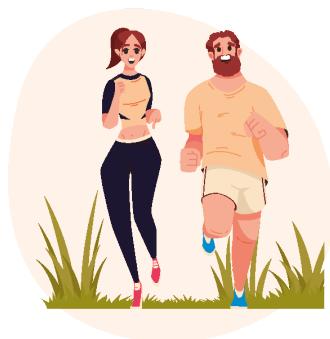
## UM ESTÍMULO À CAMINHADA

Caminhada é uma modalidade democrática e útil para complementar suas atividades iniciadas na sessão de “exercícios em casa”. Para tal, considere dois casos:

**Nível 1:** Caso tenha dificuldades para andar, comece bem devagar. De preferência, caminhe dentro de casa, nos corredores e em locais onde consiga se apoiar. Será o suficiente para o seu começo. Se precisar, faça com ajuda de um acompanhante. Se você usa bengala, muleta ou andador, caminhe com o seu apoio.

**Nível 2:** Caso tenha independência para andar sozinho, procure caminhar distâncias maiores. Ir à padaria, passear com o cachorro, ir ao banco ou à farmácia são algumas ideias. Tente caminhar até 20 minutos por dia, sem interrupção. Caso não consiga, você pode fracionar sua caminhada em duas vezes de 10 minutos por dia.

**Nível 3:** Agora você está apto a caminhar com mais confiança, podendo aumentar a velocidade. Tente caminhar mais rápido por 30 minutos. Você também pode fazer caminhadas de 10 minutos três vezes por dia ou de 15 minutos, duas vezes.



As opções de áreas de exercício ao ar livre, parques públicos, ciclovias e áreas verdes vêm aumentando. Um bom exemplo são os programas públicos que ocorrem nas unidades do Programa Academia da Saúde, nas unidades básicas de saúde, e as atividades que são oferecidas em praças e outros locais públicos. Pesquise se no seu bairro há programas de promoção da atividade física. Nesses ambientes é possível incluir diversos exercícios em sua rotina.



**Atenção:** Evite atividades ao ar livre nos horários de sol forte e use protetor solar durante o dia, mesmo nos dias nublados. O filtro solar previne o câncer de pele e o surgimento de manchas durante seu tratamento com quimioterapia ou radioterapia.

# COMO EVITAR A INATIVIDADE NO TRABALHO?

O trabalho pode ser um lugar difícil de se manter fisicamente ativo; é muito comum passarmos as oito horas de trabalho sentados. A soma do tempo de trabalho sedentário com o tempo em que ficamos em frente à TV ou no celular pode ser prejudicial à saúde. Aqui mostramos 5 dicas para você tornar seu ambiente de trabalho mais ativo.

O QUE FAZER?	O QUE EVITAR?
Levante e se mova por alguns minutos, mesmo que seja para pegar um copo d'água ou algum objeto	Ciclos de longo tempo sentado. Dica: use um sinal, despertador ou programa de celular, para lembrar de se levantar e se movimentar de vez em quando
Dirija-se até seu colega para conversar	Usar o telefone ou aplicativos de mensagem em excesso
Use mais a escada (mesmo que seja apenas um lance)	Elevador em excesso



# RISCOS E PRECAUÇÕES – QUANDO EVITAR CERTOS TIPOS DE EXERCÍCIO?

Embora exercícios leves e moderados possam ser executados pela maioria das pessoas, existem contra-indicações gerais à prática de exercícios que devem ser consideradas antes de você começar.

## RISCOS

Se você já experimentou qualquer um dos problemas de saúde apresentados abaixo, precisa, obrigatoriamente, obter liberação médica prévia à prática da atividade física.

- a) Dor ou desconforto no peito, pescoço ou braços durante a atividade física.
- b) Tontura, perda de equilíbrio ou desmaio ao executar qualquer atividade física.
- c) Falta de ar aos mínimos esforços, em repouso ou quando deita na cama.
- d) Inchaço do(s) tornozelo(s), especialmente à noite.
- e) Aumento rápido e repentino dos batimentos do coração com esforços leves.
- f) Problemas no coração já conhecidos.
- g) Sangramentos em repouso ou aos pequenos esforços.

## PRECAUÇÕES GERAIS

Se você já experimentou algum dos sintomas apresentados abaixo, preste atenção às recomendações. Uma avaliação médica é recomendada, e você deve seguir as orientações do seu fisioterapeuta e/ou de um profissional de Educação Física.

**Doenças cardíacas e hipertensão não controladas:** você precisará de uma avaliação médica antes de começar suas atividades.

**Radioterapia:** sessões de radioterapia tornam a pele sensível à exposição ao sol e a produtos químicos, como o cloro. Por isso, evite praia e piscina para a prática de atividade física durante o tratamento de radioterapia.

**Vômitos (ou náuseas) frequentes:** não faça atividade física em caso de náuseas intensas. Nesses momentos, espere seu corpo se recuperar e recomece devagar.

**Possui cateter ou bolsa coletora junto com você:** evite piscina, banhos de mar ou qualquer ambiente que favoreça infecções. Não carregue peso ou faça atividade física com braços ou pernas que tenham cateteres, pois estes podem se soltar.

**Formigamentos e pontadas nos pés ou mãos:** evite superfícies instáveis, como escadas, pois você pode sofrer quedas. Evite segurar pesos até que os sintomas melhorem. Prefira realizar atividade física em casa em vez de caminhar nesses dias. Relate à equipe de saúde (médico, enfermeiro, fisioterapeuta e/ou profissional de educação física) se esses sintomas persistirem.

**Tornozelo inchado, especialmente ao acordar:** informe à equipe de saúde.

**Linfedema (inchaço) em braços ou pernas:** o inchaço pode ocorrer devido ao tratamento do câncer. Você pode se beneficiar da atividade física para prevenir e controlar o linfedema, mas deve ouvir as dicas da equipe de saúde (principalmente do fisioterapeuta e do profissional de educação física) e adaptar alguns exercícios antes de iniciar.

**Se você tem linfedema, faça as atividades físicas SEMPRE com a compressão (enfaixamento ou malhas compressivas) no membro (braço ou perna).**

**Metástase óssea:** os cuidados e as contraindicações vão depender das estruturas ósseas acometidas pela doença. Sempre consulte um fisioterapeuta sobre os movimentos que não geram risco para complicações e sobre dispositivos de estabilização.



# DICAS IMPORTANTES PARA COMEÇAR

Agora que você já sabe os benefícios e as precauções de um programa de atividade física para pacientes com câncer, vamos a dicas valiosas para mantê-lo seguro e efetivo:

- a) converse sempre com a equipe de saúde sobre sua intenção de fazer atividade física.
- b) Pergunte se você tem alguma contra-indicação que lhe impeça de começar. Os problemas cardíacos são os mais comuns.
- c) Comece devagar e adquira o hábito de se exercitar. Mesmo 10 minutos diários no início serão importantes para o primeiro passo. À medida que seu corpo se adaptar à atividade física e ao tratamento, você pode progredir. Lembre-se que o importante é evitar a inatividade física.
- d) Mantenha sua massa muscular fazendo exercícios com peso. Use o seu próprio peso corporal para atividades como sentar e levantar da cadeira ou da cama, ou subir alguns degraus diariamente. É um bom começo.
- e) Ao término, lembre-se de voltar seu corpo à calma com respiração lenta e profunda.
- f) Respeite seu cansaço.



# DICAS IMPORTANTES PARA NÃO DESISTIR

Começar já foi um grande passo. Agora vamos tentar não parar. Veja as dicas abaixo:

- a)** Quando a atividade física é prazerosa, há maior chance de você continuar a praticá-la. Pesquise e experimente diferentes tipos e modalidades para achar aquela que você mais gosta e que se encaixa na sua rotina. Neste guia falamos de algumas possibilidades.
- b)** Tentar uma modalidade diferente pode manter seu pique e motivação.
- c)** Convide amigos, familiares, vizinhos para se juntarem a você.
- d)** Anote seu progresso e suas dificuldades.
- e)** A regularidade é mais importante que o tipo e a intensidade da atividade física. Ao atingir sua metas, comemore!

Você é capaz de julgar seu nível. Comece sempre devagar e trace metas possíveis. Nunca termine seu programa de exercícios muito cansado. A ideia é você querer fazer sempre mais nos treinos seguintes e ter energia e vontade de continuar.



Sabemos que o tratamento do câncer é um momento complexo, mas a atividade física poderá te ajudar a passar por ele com menos sintomas e mais qualidade de vida. Lembre-se, você não está sozinho: a equipe de saúde do INCA te apoiará no processo de incluir a atividade física na sua rotina.



Em caso de dúvidas, procure  
a equipe de saúde que te  
acompanha.

Para mais informações, clique **aqui**  
ou escaneie o QR Code.



# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 28 jul. 2025.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Dieta, nutrição, atividade física e câncer**: uma perspectiva global – um resumo do terceiro relatório de especialistas com uma perspectiva brasileira. Rio de Janeiro: INCA, 2020. Disponível em: [https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//dieta\\_nutricao\\_atividade\\_fisica\\_e\\_cancer\\_resumo\\_do\\_terceiro\\_relatorio\\_de\\_especialistas\\_com\\_uma\\_perspectiva\\_brasileira.pdf](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//dieta_nutricao_atividade_fisica_e_cancer_resumo_do_terceiro_relatorio_de_especialistas_com_uma_perspectiva_brasileira.pdf). Acesso em: 18 ago. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ONCOLOGIA CLÍNICA. **Atividade física e câncer**: recomendações para prevenção e controle. São Paulo: SBOC, 2022. Disponível em: <https://sboc.org.br/images/04.22---Guia-de-atividade-fisica-v12.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ONCOLOGIA CLÍNICA. **Recomendações de atividade física durante e após tratamento oncológico**. São Paulo: SBOC, 2023. Disponível em: [https://sboc.org.br/images/Guia\\_Atividadade\\_Fisica\\_07.pdf](https://sboc.org.br/images/Guia_Atividadade_Fisica_07.pdf). Acesso em: 28 jul. 2025.

## ANOTAÇÕES





[www.gov.br/inca](http://www.gov.br/inca)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



nº 620