



 **corrida  
sempre mulher**

INSCREVA-SE!  
PARTICIPE NA  
CORRIDA!

Visa sensibilizar a comunidade para a deteção precoce do cancro da mama.

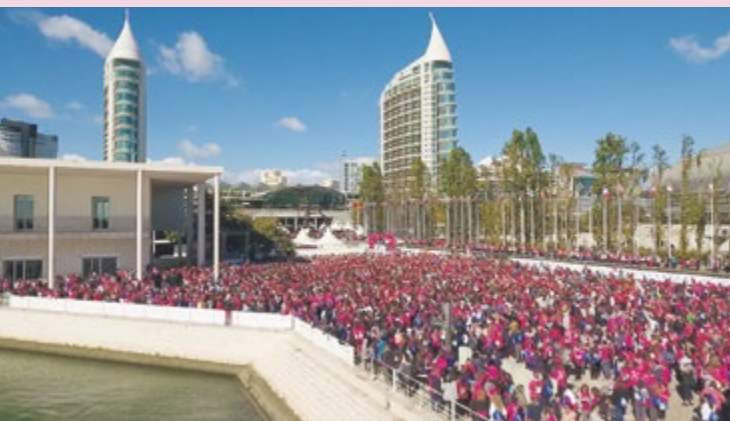
Os fundos angariados revertem integralmente para apoiar utentes com **cancro da mama**, garantindo a continuidade da nossa missão na saúde.

Realizam-se anualmente duas edições:

- Entre março e abril, na Praça dos Restauradores.
- Em outubro, no Parque das Nações.

**Participe e ajude-nos nesta caminhada solidária!**

Inscreeva-se em [www.corridasempremulher.com](http://www.corridasempremulher.com)



## CONTACTOS



Av. Almirante Reis, n.º 75, -2 Dto. | 1150-012 Lisboa

**Geral:** 217 585 648 • 937 577 311

**Fisioterapia:** 925 272 287

**Email:** [info@apamcm.org](mailto:info@apamcm.org)

### TRANSPORTES

 **Metro:** Anjos (Linha Verde)

 **Autocarros:** 17-B, 708, 712, 726, 730

(Av. Almirante Reis | Rua de Angola | Rua Febo Moniz)



[www.apamcm.org](http://www.apamcm.org)

Conheça-nos melhor!



**FISIOTERAPIA ONCOLÓGICA  
PSICOLOGIA | NUTRIÇÃO**

**CANCRO DA MAMA**



**HÁ MAIS DE 25 ANOS A CUIDAR!**

## A ASSOCIAÇÃO

- A **Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama (APAMCM)** é Instituição Particular de Solidariedade Social com Fins de Saúde, sem fins lucrativos, constituída em 1999 por uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde.
- Registada na Entidade Reguladora da Saúde como Prestadora de Cuidados de Saúde, a sua **missão** centra-se na **prestação gratuita de cuidados** de medicina preventiva e de reabilitação a **utentes com cancro da mama**.

## COMO AJUDAR

- **Associe-se a esta causa:**  
Jóia de inscrição 40,00 € | Quota anual 25,00 €
- Faça um **donativo** e usufrua dos benefícios fiscais ao abrigo da Lei do Mecenato (EBF).
  - Por transferência bancária para a CGD:  
IBAN PT50 0035 0355 00034422930 68
  - Por MB Way para o telemóvel 937 577 311
- **Consigne 1% do seu IRS.**



Adicionalmente, pode **doar 15% do IVA** suportado em faturas de prestações de serviços.

## FISIOTERAPIA ONCOLÓGICA



A associação realiza **tratamentos de fisioterapia** a utentes com **cancro da mama** prevenindo e minimizando complicações, facilitando a recuperação funcional e melhoria da qualidade de vida.

Utiliza um conjunto de técnicas e procedimentos, tais como:

- Ensino de exercícios para ganho de amplitude e qualidade articular
- Combater as aderências cicatriciais
- Prevenção e tratamento do Linfedema
- Drenagem linfática manual
- Pressoterapia
- Aplicação de bandas multicamadas.

*Para marcar os seus tratamentos de Fisioterapia deve trazer prescrição do médico cirurgião, do oncologista, do fisiatra ou do clínico geral.*



## PSICOLOGIA



O acompanhamento psicológico tem como objetivo ajudar o utente e seus familiares a atravessar os desafios da doença focando-se no seu bem-estar e qualidade de vida:

- Lidar com a ansiedade e stress
- Reforçar a autoestima e recuperar a confiança
- Apoiar as mudanças e as tomadas de decisão
- Promover a saúde mental e o equilíbrio emocional

## NUTRIÇÃO

O aconselhamento nutricional em oncologia é uma intervenção fundamental no tratamento do cancro, centra-se em:

- Manter um bom estado nutricional
- Fortalecer o sistema imunológico
- Minimizar os efeitos colaterais dos tratamentos (quimioterapia, radioterapia, cirurgia).

## OUTRAS ATIVIDADES

- **Ações de sensibilização e prevenção**  
Ensino do autoexame, fatores de risco, sinais de alerta e promoção de hábitos de vida saudáveis
- **Passeios e convívios socioculturais**