



**A.C. Camargo Cancer Center**

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

*Orientações para Pacientes*

**Diário da Caminhada**

No dia a dia, o hábito de caminhar traz inúmeros benefícios para a sua saúde, melhora o seu humor, contribui para uma mente sadia e proporciona boa forma física. Para pacientes hospitalizados, caminhar também é muito importante, pois contribui para a reabilitação e diminui riscos de complicações como trombose venosa.

Pensando nisso, o A.C. Camargo Cancer Center desenvolveu este Diário da Caminhada. Nele, constam informações que o ajudarão a entender a importância desse hábito para a sua reabilitação e também uma planilha para manter a disciplina de suas caminhadas diárias prescritas pelo seu médico ou fisioterapeuta.

***Desejamos uma boa recuperação!***

# Planilha de controle de caminhada diária

Nome:

---

RGH:

---

Prescrição: \_\_\_\_\_ vezes ao dia.

DATA	PERÍODO*	REALIZADO**	DISTÂNCIA EM METROS

\* Preencher manhã, tarde ou noite

\*\* Preencher sim ou não

**DATA**

**PERÍODO\***

**REALIZADO\*\***

**DISTÂNCIA  
EM METROS**

**DATA**

**PERÍODO\***

**REALIZADO\*\***

**DISTÂNCIA  
EM METROS**

**DATA**

**PERÍODO\***

**REALIZADO\*\***

**DISTÂNCIA  
EM METROS**

**DATA**

**PERÍODO\***

**REALIZADO\*\***

**DISTÂNCIA  
EM METROS**

# Existem ótimos motivos para caminhar

## **Cérebro**

Diminui o risco de derrame cerebral e estimula a produção de endorfina, substância que ajuda a prevenir a depressão.

## **Artérias**

Aumenta o colesterol bom e diminui o colesterol ruim.

## **Pulmões**

Melhora as funções respiratórias.

## **Tendões e articulações**

Aumenta a flexibilidade.

## **Ossos**

Aumenta a massa óssea prevenindo a osteoporose.

## **Coração**

Melhora a função cardiovascular e reduz o risco de ataque cardíaco.

## **Músculos abdominais**

Tonifica os músculos do abdômen.

## **Aparelho digestivo**

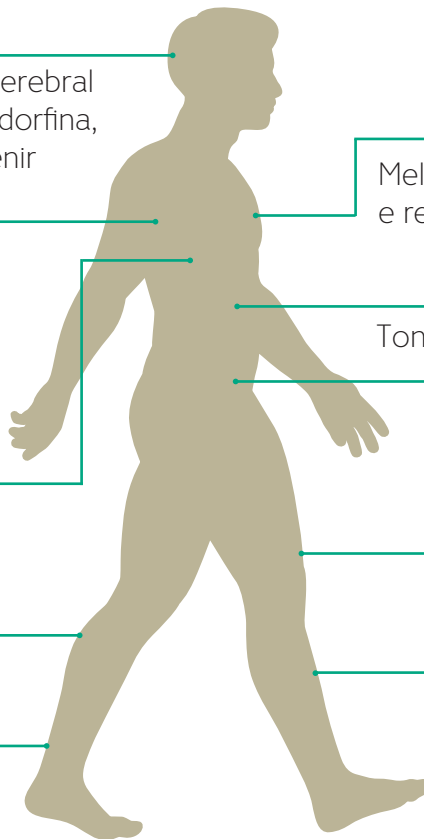
Facilita a digestão.

## **Pernas**

Diminui o risco de varizes.

## **Músculos das pernas**

Aumenta a massa muscular.





# Veja alguns benefícios que a caminhada diária pode proporcionar

1

## *Melhora a circulação*

A caminhada faz com que o coração trabalhe mais, melhorando assim a circulação e a oxigenação do corpo. Auxilia na prevenção da Trombose Venosa Profunda (TVP), uma das principais complicações em pacientes hospitalizados que ficam muito tempo deitados.

## *Melhora a capacidade pulmonar*

2

O pulmão também é bastante beneficiado com a caminhada, que, se realizada com frequência, melhora muito as trocas gasosas (oxigênio e gás carbônico) que ocorrem nesse órgão. A caminhada ajuda também a mobilizar e eliminar as secreções pulmonares quando presentes.

**3**

### ***Auxilia na prevenção da osteoporose***

O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico aos ossos. A compressão dos ossos da perna e a movimentação de todo o seu corpo durante uma caminhada faz com que haja maior quantidade de estímulos elétricos na estrutura óssea. Esses estímulos facilitam a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem com a osteoporose.

### ***Proporciona sensação de bem-estar***

**4**

Durante a caminhada, seu corpo libera uma quantidade maior de endorfina, hormônio responsável pela sensação de alegria e relaxamento, proporcionando bem-estar.

## *Ativa nosso cérebro*

5

Os estímulos recebidos quando se caminha aumentam a coordenação e melhoram a resposta do cérebro a novos estímulos, sejam eles visuais, táteis, sonoros e olfativos.

6

## *Diminui a sonolência*

Andar durante o dia faz com que o seu corpo aumente a produção de substâncias estimulantes que trazem mais disposição. Além disso, a caminhada melhora a qualidade do sono à noite.

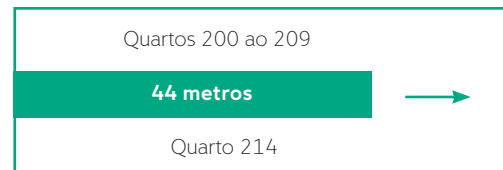
## *Então, vamos caminhar?*

Lembre-se: se não houver contraindicação do médico ou fisioterapeuta, a caminhada diária deve ser mantida após a alta hospitalar.

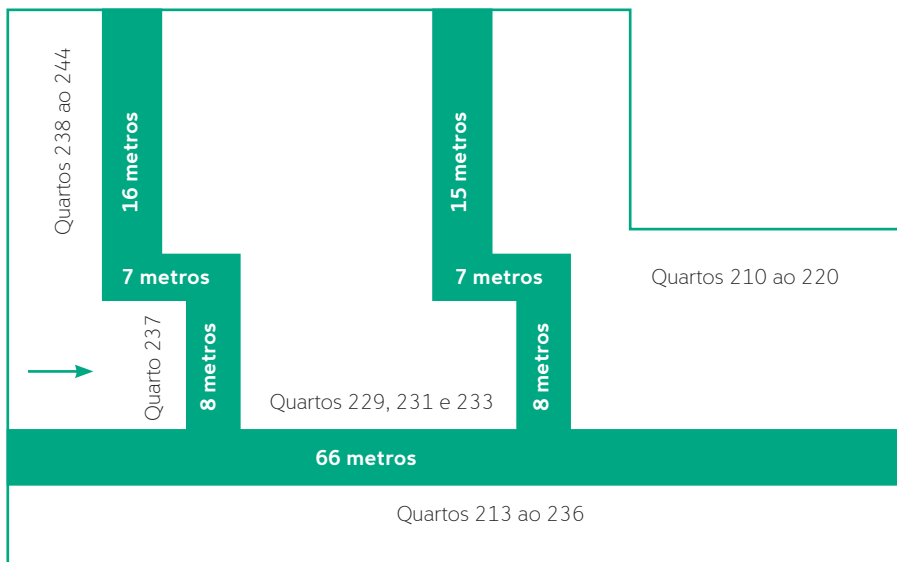
## Sede - Bloco A - 1º andar



## Sede - Bloco A - 2º andar



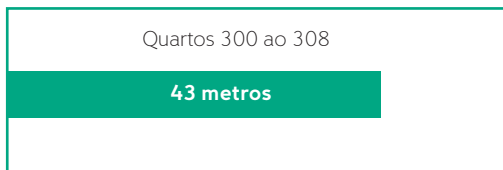
## Sede - Bloco B - 2º andar



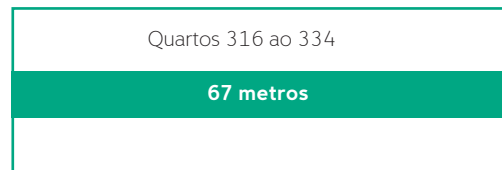
## OBSERVAÇÃO

Entre o Bloco A e o B há uma distância de 9 metros.

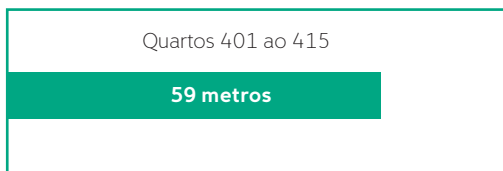
Sede - Bloco A - **3º andar**



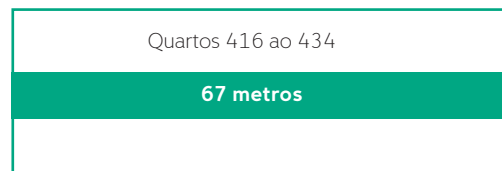
Sede - Bloco B - **3º andar**



Sede - Bloco A - **4º andar**



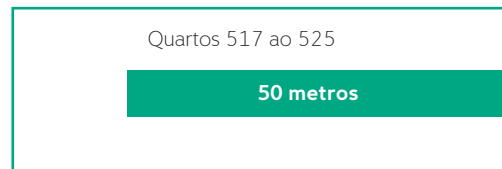
Sede - Bloco B - **4º andar**



Sede - Bloco A - **5º andar**



Sede - Bloco B - **5º andar**



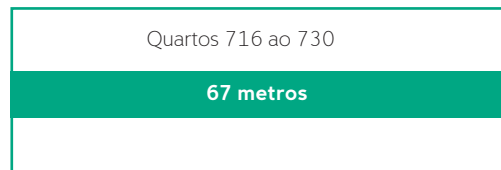
**OBSERVAÇÃO**

Entre o Bloco A e o B há uma distância de 9 metros.

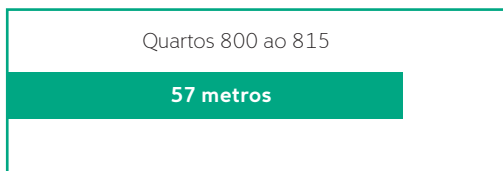
Sede - Bloco A - **7º andar**



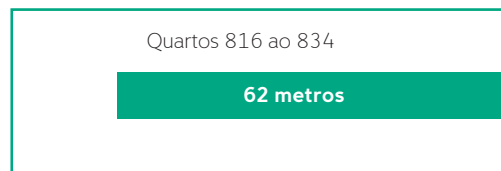
Sede - Bloco B - **7º andar**



Sede - Bloco A - **8º andar**



Sede - Bloco B - **8º andar**



**OBSERVAÇÃO**

Entre o Bloco A e o B há uma distância de 9 metros.

## Bloco G - 3º, 4º e 5º andares

Quartos 3001 ao 3017 | 4001 ao 4017 | 5001 ao 5017

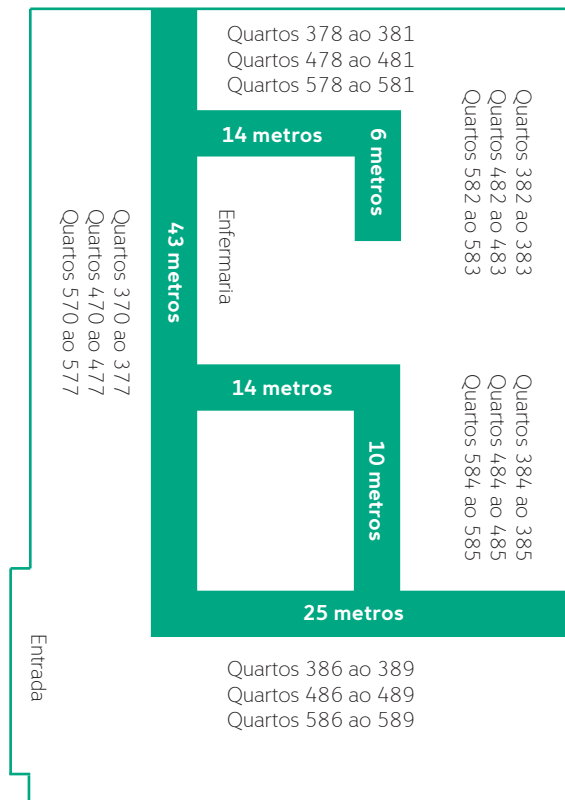
48 metros

## Bloco G - 6º andar

Quartos 6001 ao 6015

44 metros

## Bloco D - 3º, 4º e 5º andares



Central de Relacionamento:

**11 2189-5000**

Agendamento de consultas, exames e informações.

**Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h.  
Sábado, das 8h às 14h.**

Ouvidoria:

**11 2189-5170**

Reclamações, elogios ou sugestões de pacientes e acompanhantes referentes ao atendimento oferecido e serviços prestados.

**Segunda a quinta-feira, das 8h às 18h.  
Sexta-feira, das 8h às 17h.**

**[ouvidoria.clientes@accamargo.org.br](mailto:ouvidoria.clientes@accamargo.org.br)**



[www.accamargo.org.br](http://www.accamargo.org.br)

Dra. Raquel M. Bussolotti  
Responsável Técnica  
CRM - SP 77005