

## **Autocuidado e exercício fortalecem jornada no câncer de mama**

---

*Prática regular de exercícios contribui para reduzir fadiga, ansiedade e sintomas depressivos, fortalecendo o bem-estar físico e emocional de pacientes durante o tratamento do câncer de mama*

Por Dino— São Paulo

No Outubro Rosa de 2025, a Daiichi Sankyo Brasil reforça uma mensagem que vai além da conscientização e prevenção: a de esperança e inspiração para mulheres que convivem com o câncer de mama. A iniciativa celebra a força feminina e o poder do autocuidado, unindo ciência, bem-estar e empatia em uma jornada que convida cada mulher a continuar sonhando, planejando e acreditando no futuro.

A jornada de cuidado não se resume ao tratamento médico — ela envolve corpo, mente e afeto. A prática regular de exercícios físicos, por exemplo, desempenha papel essencial tanto na prevenção quanto na recuperação, ajudando a reduzir a fadiga, fortalecer a autoconfiança e amenizar questões como ansiedade e depressão.

De acordo com dados recentes do Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama é o tipo de tumor mais incidente entre mulheres no Brasil, com cerca de 74 mil novos casos estimados para 2025, representando cerca de 30% de todos os diagnósticos de câncer no público feminino. Embora o diagnóstico precoce aumente as chances de cura, estima-se que 20% a 30% das pacientes possam evoluir para a forma metastática, o que torna a informação e o apoio emocional ainda mais fundamentais.

Foi com essa visão que nasceu, em 2022, a campanha "Eu Tenho Metas", que se consolidou como forma de diálogo entre ciência, emoção e propósito. O projeto vai além da conscientização tradicional: dá voz a mulheres diagnosticadas com câncer de mama metastático, valorizando seus sonhos, histórias e conquistas. Desde então, a iniciativa ampliou seu alcance, tornando-se uma importante ferramenta de mobilização social, que inspira e apoia mulheres em diferentes fases do tratamento.

Por isso, durante o Outubro Rosa, a Daiichi Sankyo promove uma série de ações voltadas ao bem-estar e à informação, como palestras com especialistas, rodas de conversa e aulas de yoga, reforçando que cuidar de si também é um ato de esperança.

<https://valor.globo.com/patrocinado/dino/noticia/2025/11/11/autocuidado-e-exercicio-fortalecem-jornada-no-cancer-de-mama-1.ghml>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Valor Econômico - São Paulo/SP