

“Caminhada Solidária pelo Cancro da Mama” a 16 de novembro

30 Outubro, 2025

A caminhada Rota Abrigo de Montanha, este ano é uma

CAMINHADA SOLIDÁRIA PARA O CENTRO DA MAMA E HOSPITAL DIA DO CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO DO SÃO JOÃO.

A Verba será entregue, na totalidade, à Associação Testemunhar É Ajudar – Núcleo de Apoio ao Centro de Mama do CHUSJ, que depois entregará o valor às 2 Unidades acima referidas, em equipamento, formação e participação em congressos dos profissionais de saúde, entre outras coisas.

Centros de Responsabilidade Integrados de Patologia Mamária do São João:

Descrição da Atividade Clínica: O Centro de Mama tem como missão estudar e tratar doentes com patologia mamária, particularmente a oncológica, de acordo com o estado da arte e nas suas diferentes vertentes, que incluem o rastreio, os cuidados psicossociais, a humanização, a oncogenética, o ensino e a investigação. Os valores privilegiados pelo Centro de Mama são a competência técnico científica, o respeito pela Pessoa, a diligência, a verdade e a transparência. É objetivo do Centro de Mama ser uma referência nacional e internacional na especialidade de Senologia, reconhecido pela competência técnica e científica dos seus profissionais, pela capacidade formativa e pela investigação científica.

Acreditações: Certificação Clínica Europeia EUSOMA (Sociedade Europeia de Especialistas em Cancro da Mama), desde Setembro de 2017

“O Hospital de São João está a usar uma técnica inovadora para operar mulheres com cancro da mama ou com alterações genéticas que aumentam o risco de ter este cancro. A cirurgia deixa uma pequena cicatriz junto à axila, garantindo assim uma maior sensibilidade e uma recuperação mais rápida.”

“O Centro de Mama do Hospital de S. João é o único no Serviço Nacional de Saúde (SNS) com certificação de Qualidade de Clínica de Excelência atribuída pela Sociedade Europeia de especialistas em cancro da mama.”

O Hospital de Dia do São João é uma unidade que presta cuidados de saúde de diagnóstico e tratamento programados, que não exigem internamento, mas que precisam de monitorização especializada durante um

período inferior a 24 horas. Entre as suas funções estão a realização de tratamentos oncológicos, cuidados paliativos ambulatoriais, tratamentos de doenças crónicas e a avaliação de doentes agudos, como forma de aliviar os serviços de urgência.

PROGRAMA (previsto):

08h30m – Abertura do Secretariado – Abrigo de Montanha – Venda da Giesta – Coordenadas GPS N 41° 11.013` W 008° 04.855`

09h00m – Início da Caminhada;

12h45m – Final da caminhada;

13h00m – Almoço “Leva do teu e come de todos” – Temos este ano a possibilidade de fazer um grelhado para quem quiser;

15h30m – Magusto à moda antiga, vinho e animação para todos os pedestrianistas.

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO:

Nome: “Rota Abrigo de Montanha – “Caminhada Solidária pelo Cancro da Mama”

Extensão: cerca de 8 km

Tipo de percurso: circular de pequena rota

Duração: cerca de 03h30m

Grau de dificuldade: médio

Âmbito: histórico, natural e paisagístico

TAXA DE INSCRIÇÃO ÚNICA:

10 LAÇOS – inclui seguro, atividade guiada, uma peça de fruta, uma garrafa de água, reforço e uma t-shirt alusiva à atividade;

Grátis para crianças até aos 10 anos. Seguro obrigatório para quem não tiver Licença Desportiva, segundo Dec-lei nº10 de Janeiro 2009.

Evite filas e faça a Sua inscrição até dia **13 de Novembro**.

Para mais informações:

917 843 892 (Arménio Moura)

914 333 304 (Fernando Teixeira)

915 052 261 (Cristina Coutinho)

aaro_2003@sapo.pt