



**Albion in the  
Community**  
Giving people a chance

**Os serviços abaixo são gratuitos para todos os residentes de Brighton & Hove.**

### **“Speak Up Against Cancer”**

**Se você tem alguma dúvida sobre a sua saúde, o melhor momento para se falar sobre isso é agora.**

Contamos com voluntários que sobreviveram ao câncer e que hoje usam essa experiência de primeira mão para incentivar as pessoas a falar sobre o câncer. Falamos sobre como identificar os sinais iniciais do câncer e o que fazer caso os encontre, e fornecemos informações sobre os programas disponíveis no NHS (Serviço Nacional de Saúde) que identificam cânceres antes da ocorrência de sinais e sintomas.

Podemos ainda fornecer informações personalizadas e culturalmente adequadas, que podem salvar vidas.

- **Quando detectado cedo, o câncer pode ser curado, tratado e controlado de forma que se possa viver com ele.**
- **Tire alguns momentos para conhecer o seu corpo e os sinais a serem procurados.**
- **Fique atento a todas as mudanças.**
- **Se uma mudança se mostrar duradoura, converse com o seu médico.**

Podemos conversar com você individualmente ou ir até o seu grupo comunitário, evento ou empresa para oferecer treinamentos gratuitos de sensibilização sobre o câncer aos seus voluntários e agentes principais.

Entre em contato: [sue.brown@albioninthecommunity.org.uk](mailto:sue.brown@albioninthecommunity.org.uk) 01273 878261

### **“Brighter Outlook”**

Você mora em Brighton & Hove e teve um câncer nos últimos cinco anos? Nossos treinadores especializados estão à espera para ajudá-lo a se manter fisicamente ativo durante e após o diagnóstico de câncer, pois há muitos benefícios nisso. E o serviço é gratuito!

A atividade física diminui a fadiga e melhora não apenas o estado de espírito, mas os resultados do tratamento e da recuperação. Se praticados dentro dos níveis recomendados, os exercícios também podem ajudar a reduzir os riscos de ocorrência de outros problemas de saúde, como doenças coronarianas e diabetes.

## **Por que se inscrever no “Brighter Outlook”?**

- Plano personalizado de atividades e apoio junto a um especialista em atividades físicas na reabilitação do paciente com câncer;
- Serviço completo de tradução para agendamentos e acompanhamento em consultas individuais;
- Atividades seguras e eficazes durante e após o tratamento, nos horários que forem mais convenientes;
- Participação em aulas e grupos amistosos e divertidos, com pessoas com experiências semelhantes;
- Todas as consultas são gratuitas, e podemos mostrar-lhe como acessar atividades gratuitas e subsidiadas em toda a cidade, para ajudá-lo a não ficar parado.

Entre em contato com a nossa equipe pelo telefone 01273 668591 ou pelo e-mail [brighteroutlook@albioninthecommunity.org.uk](mailto:brighteroutlook@albioninthecommunity.org.uk) .