

Nosso manifesto



Promovendo Atividade Física pra Vencer o Câncer



Nós somos o *Movimento contra o Câncer*

Deslumbramos um futuro onde pessoas com câncer vivam mais e melhor. Portanto, unimos cientistas, profissionais de saúde e pessoas que queiram ajudar para mostrar que a atividade física é segura e um importante promotor de saúde e bem-estar para sobreviventes do câncer.

Um Movimento que salva vidas



O problema.

O câncer é a segunda maior causa de morte no mundo, configurando-se como importante limitador para o aumento da expectativa de vida. Mais importante, **o câncer é uma doença de incidência crescente, com expectativa de que o número de casos globais de câncer irá dobrar nos próximos 50 anos**. O cenário é semelhante no Brasil, onde o risco de ter e de morrer por câncer antes dos 75 anos de idade é de 21,5% e 9,5%, respectivamente (INCA, 2019). Embora o aumento da incidência de câncer atinja todos os países, a magnitude relativa deste aumento provavelmente será maior nos países mais pobres e em desenvolvimento, como o Brasil.

É verdade que o avanço nas tecnologias para detecção e para tratamento do câncer promoveram aumento significativo do número de sobreviventes nos últimos anos. O avanço da medicina permitiu a detecção precoce do câncer e aumentou a expectativa de pessoas sobreviventes do câncer. Todavia, é importante destacar que esses **sobreviventes do câncer experimentarão inúmeros efeitos adversos da doença e do seu tratamento, como doenças cardiovasculares, comprometimento da função muscular, cansaço, depressão, doenças metabólicas como dislipidemias, obesidade e diabetes**. Esses comprometimentos reduzem a qualidade de vida, aumentam os gastos com saúde e aumentam a chance de morte dos sobreviventes do câncer, pessoas que necessitarão de cuidados de saúde pelo resto da vida.

A boa notícia.

Existem evidências científicas crescentes, construídas nos últimos anos, demonstrando que **a atividade física previne o surgimento de diversos tipos de câncer, pode atenuar efeitos adversos desta doença e do seu tratamento, além de diminuir a mortalidade de pessoas com câncer**. De fato, pesquisas científicas de todo o mundo, demonstram que pessoas que são, ou foram mais ativas durante toda a vida, têm menor chance de ser diagnosticado ou morrer por câncer de diversos tipos. Além disso, temos dados suficientes na literatura científica demonstrando que praticar atividade física após o diagnóstico do câncer, durante e após o tratamento é seguro e pode trazer diversos benefícios para a saúde, independentemente do tipo e estadiamento da doença. Assim, ao contrário da recomendação de 20 anos atrás, quando pessoas diagnosticadas com câncer eram encorajadas a “descansar e evitar esforços físicos”, a recomendação atual é que todo sobrevivente do câncer seja encorajado a manter-se ativo, iniciar a prática de exercícios ou continuar se exercitando.

Apesar de muitas mortes poderem ser evitadas e muitos benefícios poderem ser alcançados, o número de pessoas que praticam a quantidade recomendada de atividade física no Brasil ainda é pequeno. Especificamente, são poucos os sobreviventes do câncer, cuidadores, familiares e, inclusive, médicos oncologistas que sabem que o movimento é um potente aliado da medicina contra o câncer.

O plano.

Assim surgiu o *Movimento contra o Câncer*, uma iniciativa que alia ciência e promoção de saúde através da promoção da prática de atividade física para prevenir e combater o câncer. O plano do *Movimento contra o Câncer* é proporcionar:

Mais movimento: incluir sobreviventes do câncer em programas de atividade física supervisionados, promovendo assim a o bem-estar e a saúde desses indivíduos

Mais informação: através da divulgação de informações científicas sobre a prática de atividade física durante e após o tratamento oncológico de forma clara e de fácil compreensão.

Melhor formação para profissionais da saúde: através da formulação e publicação de material especializado, da promoção de cursos e palestras sobre atividade física e câncer para profissionais de saúde que trabalham na área de oncologia.

Desenvolvimento científico: reunindo cientistas para discutir e desenvolver projetos colaborativos para desenvolver a área de exercício físico e câncer no Brasil.

O público alvo.

Todas as pessoas, profissionais da saúde ou não, interessadas em se informar sobre a prática de atividade física para prevenir e combater o câncer, com ênfase especial a sobreviventes do câncer, cuidadores, familiares e profissionais de saúde que trabalham na área de oncologia.

Eu sou um sobrevivente do câncer?

Sobrevivente do câncer é um termo utilizado na literatura científica para referir-se a pessoas que receberam um diagnóstico de câncer, que sobrevive a doença e ao tratamento oncológico.

Movimento contra o Câncer: Um Movimento que salva vidas.

O câncer acomete milhares a cada dia no nosso país, a prática de atividade física pode evitar ou amenizar o sofrimento de muitas famílias. Mantenha-se fisicamente ativo, promova e ajude a promover a atividade física. Procure o *Movimento contra o Câncer* e saiba como, quanto, quando e onde praticar atividade física para prevenir e combater o câncer.



Promovendo Atividade Física pra Vencer o Câncer