

## Nós somos o *Correndo contra o Câncer*

Vislumbramos um futuro onde as pessoas com câncer vivam mais e melhor. Portanto, unimos cientistas, profissionais de saúde e pessoas que queiram ajudar para mostrar que o exercício físico é seguro e um importante promotor de saúde e bem-estar para pessoas com câncer e sobreviventes.

Uma *corrida* a favor da vida.



Realização:



Apoio:



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 na expectativa de vida de sobreviventes do câncer (pessoas que tiveram qualquer tipo de câncer em qualquer fase da vida, e já passaram pelo tratamento oncológico). Todavia, é importante destacar que muitos desses **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 **o exercício físico 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 exercícios físicos 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 toda pessoa com câncer e sobrevivente deve ser 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 poucas as pessoas com câncer, sobreviventes, cuidadores, familiares e profissionais da saúde que sabem que o exercício físico é um potente aliado da medicina contra o câncer.

Dentre as diversas formas de praticar exercícios físicos, a corrida de rua é das mais difundidas e praticadas de todo o mundo. A corrida é uma modalidade inclusiva, pois é de prática fácil e relativamente barata. A prática de corrida pode ajudar a amenizar diversas complicações associadas ao câncer e ao seu tratamento, como fadiga, dor, distúrbios do sono, perda de força e massa muscular, linfedemas, além de reduzir a recorrência de tumores e aumentar a sobrevivência de pessoas com câncer e sobreviventes.

O plano.

Assim surgiu o *Correndo contra o Câncer*, uma iniciativa que alia ciência e promoção de saúde através da promoção da prática de exercícios físicos para prevenir e combater o câncer. O plano do *Corrida 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 exercícios físicos durante e após o tratamento oncológico de forma clara e de fácil compreensão.

Desenvolvimento científico: O *Corrida contra o Câncer* serve como campo de pesquisa científica e formação de alunos em nível de mestrado e doutorado com vistas ao desenvolvimento da área de exercício físico.

O público alvo.

Pessoas com câncer, sobreviventes, cuidadores, familiares e profissionais de saúde que trabalham na área de oncologia.

Sozinho é mais difícil.

O *Correndo contra o Câncer* precisa de apoio para poder alcançar seus objetivos. O projeto com apoio financeiro do Governo do Estado do Paraná, através do programa PRO/ESPORTE e lei de incentivo ao esporte.

O Programa Estadual de Fomento e Incentivo ao Esporte - PROESPORTE foi instituído pela Lei nº17.742, de 30 de outubro de 2013. A regulamentação aconteceu em 20/12/2017, pelo decreto nº 8.560. A Lei permite que o contribuinte de ICMS destine parte do valor do imposto a recolher para projetos esportivos credenciados pela Superintendência Geral do Esporte. Mais informações em: <http://www.esporte.pr.gov.br/Pagina/Proesporte-Lei-de-Incentivo>.

A Copel é a patrocinadora do *Correndo contra o Câncer*



O *Correndo contra o Câncer* conta ainda com o apoio logístico, institucional da Universidade Estadual de Londrina, através da Pró-reitoria de Extensão e o Centro de Educação Física e Esportes.



**CORRENDO  
CONTRA O  
CÂNCER**



Promovendo Atividade Física pra Vencer o Câncer

Realização:



Apoio:

