

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!



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, 2021). Embora o aumento da incidência de câncer atinja todos os países, a magnitude relativa deste aumento provavelmente será maior nos países com baixo ou médio Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), 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 também a 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 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, incluindo um novo guia da Sociedade Americana de Oncologia Clínica (ASCO), 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 *Correndo Contra o Câncer* é proporcionar:

Mais movimento: Incluir pessoas que têm e que tiveram câncer em programas de exercício físico supervisionado, 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.

Formação e desenvolvimento científico: O *Correndo Contra o Câncer* serve como campo de estágio para alunos de graduação e de pesquisa científica, onde alunos de mestrado e doutorado desenvolvem suas dissertações e teses.

O público alvo.

Pessoas que têm ou que tiveram câncer, maiores de 18 anos, seus cuidadores e familiares.

Sozinho é mais difícil.

O *Correndo Contra o Câncer* precisa de apoio para poder alcançar seus objetivos. O projeto tem incentivo do Governo do Estado do Paraná, através do programa PR\O/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 Companhia Paranaense de Energia é a incentivadora 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 e do Centro de Educação Física e Esportes.



**CORRENDO
CONTRA O
CÂNCER**



Promovendo a Prática de Atividade Física para Vencer o Câncer



PRO/ESPORTE
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

