



Lisboa, 24 de outubro de 2018

## “A prática de atividade física pode reduzir em um terço os números de casos de Cancro em Portugal”

O Dr. Luís Castro do Hospital de Braga e o Dr. João Oliveira do IPO Lisboa deixam o alerta e demonstram que o valor da saúde está na complementaridade das variadas áreas.

Pela primeira vez, realizou-se um **congresso nacional transdisciplinar de saúde**, para debater “**A Qualidade de Vida do Doente Oncológico**”. Inserido na programação Outubro Rosa e organizado pelo Gabinete de Apoio Oncológico (G.A.O.), o evento decorreu no passado dia 20 de Outubro, no Altice Fórum Braga.

Além do tratamento da doença, o objetivo é **ajudar o utente a um regresso rápido e funcional à sua vida diária pessoal, familiar e profissional**.

Inseriram-se na discussão as várias vertentes vitais juntamente com os seus profissionais para uma melhor qualidade de vida do doente, como médicos, fisioterapeutas, técnicos de exercício físico, nutricionistas, entre outros. O evento foi dividido em três grandes painéis, tendo cada um uma mesa redonda no fim para debater os tópicos abordados:

### **Medicina e Investigação**

O Dr. Luís Castro, do Hospital de Braga, bem como o Dr. João Oliveira do IPO Lisboa, alertaram que cada vez mais o Cancro será uma doença crónica, e não daqui a muitos anos será como uma gripe (exemplificando com o caso recente do HIV). Temos que ter consciência e mudar o modo como vemos o Cancro e aprender a viver com o mesmo, reduzindo ao máximo as limitações que o mesmo e os tratamentos possam causar. Daí a importância da intervenção da Psicologia, que deveria estar presente logo no momento em que o diagnóstico é dado.



## Atividade Física, Exercício Físico e Nutrição

Sendo o Cancro da Mama feminino um dos cancros mais prevalentes na mulher em Portugal, estudos científicos comprovam que o aparecimento desta doença está, dentre outros fatores, fortemente relacionado com o estilo de vida atual, nomeadamente a alimentação pobre e o sedentarismo. Estudos científicos como o projeto, Quality Onco Life Program, demonstram que o **exercício físico reduz de forma eficaz a pronúncia dos efeitos secundários sentidos com a quimioterapia.**

Contudo, o Eurobarómetro da Atividade Física de 2017 indica que **68% da população portuguesa não faz qualquer tipo de exercício físico**, o que coloca Portugal entre os três países da Europa com piores resultados, a par da Grécia e Bulgária. Mas a situação é ainda mais preocupante pelo facto de apresentarmos, em 2017, mais quatro pontos percentuais de inatividade face ao mesmo estudo realizado em 2013.

É esta realidade que levou a que vários médicos, de entidades públicas e privadas, alertassem para a necessidade de se atuar perante o desinteresse e mudar de forma radical o atual estilo de vida. Aliás a Professora Maria João Cardoso, da Unidade da Mama da Fundação Champalimaud, afirma mesmo que **“mais de um terço das doenças oncológicas seriam perfeitamente evitáveis se a população portuguesa adotasse um estilo de vida saudável”**. Não se refere apenas a hábitos alimentares, mas também e principalmente a atividade física.

## Psicologia e Cuidados

Segundo o Dr. Paulo Coelho e o Dr. Jorge Monteiro, psicólogos, **o problema está no estigma criado pela própria sociedade face ao Cancro, como sendo uma doença sempre mortal e um fim de linha.** Tal faz com que logo haja **um sentimento por grande parte das pacientes de desistir antes mesmo de iniciar a luta.** A estrutura familiar, particularmente os filhos menores, erradamente são “protegidos” desta realidade através de os “manter ignorantes face ao cancro”, de acordo com a Dra. Beatriz Moura. O doente, face a este estigma, **vive a doença com preconceito, escondendo-a e tornando-a num fardo demasiado pesado que leva a uma redução da taxa de sucesso dos tratamentos.**



## Conclusões Finais

**A eficácia dos tratamentos, e principalmente o regresso a uma vida “normal” e funcional das utentes está efetivamente relacionada com este trabalho de complementaridade.**

A grande conclusão do Congresso passa sobre **a atividade física ser um aliado de excelência na prevenção da doença oncológica, mas também essencial durante o tratamento e particularmente necessário para o regresso à vida ativa** (cientificamente demonstrado na intervenção da Professora Marília Cravo, do Hospital da Luz). A Dra. Mafalda Noronha, da Comissão de Nutrição Clínica da Ordem dos Nutricionistas, referiu que **“não adianta mudar apenas os hábitos alimentares e recorrer aos tratamentos mais avançados”**, se o paciente não recuperar a funcionalidade do seu corpo, e o mesmo só é possível com a intervenção dos técnicos de exercício físico. O Dr. Hugo Moniz, da EXS, e o Dr. José Carlos Reis, presidente da AGAP, demonstraram e afirmam que, **“os ginásios têm investido em formação específica dos seus técnicos para lidar com estas patologias”**.

Este congresso, nas palavras de todos os palestrantes, fez história em Portugal. Primeiro porque pela primeira vez, entidades públicas e privadas sentaram-se à mesma mesa e debateram a necessidade de o SNS alterar a forma como trabalha a doença oncológica e passar a integrar na equação o exercício físico e a psicologia. Segundo, porque publicamente a classe Médica afirmou que não podem continuar numa redoma e tratar o doente sem integrar na sua equipa profissionais como nutricionistas, psicólogos, técnicos de exercício físico, naturopatas, medicinas alternativas, entre outras.

Só assim podemos falar em Qualidade de Vida em Doença Oncológica.

### contactar:

João Barroso Viegas

joao.viegas@wisdom.com.pt

92 634 84 46

João Reis

Joao.reis@wisdom.com.pt

91 865 52 29