



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