

fatores de risco relacionados à alimentação, nutrição e atividade física no Brasil é um sumário produzido pelo INCA com os resultados de pesquisa liderada pelo Instituto sobre o impacto atual e futuro dos fatores de risco relacionados à alimentação, nutrição e atividade física sobre os gastos federais do Sistema Único de Saúde (SUS) na prestação de atendimento ambulatorial e hospitalar aos pacientes oncológicos no Brasil em 2018, 2030 e 2040.

A nutricionista da Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer Thainá Malhão destacou dados preocupantes de levantamento da Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc), que reforçam a urgência do debate sobre esses gastos. Segundo a projeção da Iarc, haverá aumento de 66% de novos casos de câncer no Brasil em 2040 e de 81% das mortes pela doença em comparação com os dias atuais. "Otimizar a utilização dos recursos limitados e finitos disponíveis no sistema de saúde é uma necessidade".

Colaboração produtiva

O documento *Atividade física e câncer: recomendações para prevenção e controle*, também divulgado no evento, foi elaborado por meio de parceria entre o INCA e as sociedades brasileiras de Oncologia Clínica (Sboc) e de Atividade Física e Saúde (Sbafs). Destinada a profissionais de saúde, a publicação resume as evidências científicas mais recentes sobre atividade física na prevenção do câncer, assim como para a redução da mortalidade geral e específica por câncer em adultos e idosos (18 ou mais anos).

"Esse material foi uma colaboração muito produtiva de oncologistas, profissionais de educação física e epidemiologistas, num trabalho que durou mais de um ano, com ampla revisão da literatura sobre o assunto", enfatizou a oncologista Daniela Rosa, representante da Sboc no seminário. Já a professora de

Educação Física e presidente da Sbafs, Maria Cecília Tenório, destacou o papel da escola em incentivar os mais jovens a praticar atividades físicas. "Sabemos que doenças crônicas, como o câncer, estão cada vez mais precoces, e muito por causa do nosso estilo de vida".

O professor Rafael Deminice, do Centro de Educação Física e Esportes da Universidade Estadual de Londrina, apresentou resumo das recomendações para a população em geral. "São atividades como caminhar, passear com o animal de estimação, ir ao trabalho de bicicleta e brincar com a família. Não é obrigatório, necessariamente, ingressar numa academia de ginástica", observou.

Fabio Carvalho, profissional de Educação Física da Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer, endossa a fala do professor. "Os benefícios do movimento são para qualquer pessoa, independentemente de atingir a meta de 150 minutos por semana [estabelecida pela Organização Mundial da Saúde]. Uma dica importante para ser integrada às ações do dia a dia é buscar práticas que deem prazer e que sejam feitas próximas de casa ou do trabalho. Essas ações valem para a prevenção de novos casos de câncer e também para quem está em tratamento ou já teve a doença".

Os documentos lançados no seminário estão disponíveis no portal do INCA, em Publicações.



Publicações norteiam a construção de políticas públicas, especialmente para a atuação de profissionais de saúde

+ MAIS NA INTERNET: O evento pode ser assistido na íntegra no canal do INCA no YouTube ou diretamente pelo [link](https://www.youtube.com/watch?v=b1B2JlJopQ) <https://www.youtube.com/watch?v=b1B2JlJopQ>