

# social

CRIADAS PARA APOIAR QUEM ENFRENTA A DOENÇA, PROVAS DE RUA MOBILIZAM INSTITUIÇÕES, PACIENTES E POPULAÇÃO

## Correndo contra o câncer

São Paulo, 30 de setembro de 2018. A temperatura amena da primavera, naquela manhã de domingo, era um convite para o paulistano sair de casa cedo e praticar atividade física. Mas as 7 mil pessoas que foram ao Campo de Marte – onde acontece a Corrida e Caminhada contra o Câncer de Mama, promovida pelo Instituto Brasileiro de Controle do Câncer (IBCC) – queriam algo mais que movimentar o corpo: buscavam apoiar quem enfrenta a doença.

Isso porque o dinheiro arrecadado com o kit de participação vai para a campanha “O Câncer de Mama no Alvo da Moda”, uma das mais antigas e famosas do Brasil (conhecida, principalmente, pela venda de uma camiseta branca com um logotipo em forma de

Mais de 7 mil pessoas participaram da corrida e caminhada do IBCC, em 2018



alvo, na cor azul, ao centro), que alerta para a importância da detecção precoce da neoplasia.

“Esses recursos são revertidos ao Instituto, que os tem utilizado para a melhoria de seus serviços. O IBCC tem hoje mais de 200 leitos e 400 médicos, além de prestar mais de 10 mil consultas por mês, acima de 60% delas para pacientes do SUS. Também possui um dos maiores centros de desenvolvimento de estudos e pesquisas clínicas do País”, explica Gustavo Fonseca, da área de licenciamento de marcas da instituição, que completou 50 anos em 2018. Ainda de acordo com Fonseca, a corrida e a caminhada, lançadas em 1999, também ajudam a conscientizar mulheres quanto às medidas preventivas e de controle do câncer de mama, que envolvem agendamento de consultas médicas periódicas, prática regular de exercícios e manutenção de hábitos saudáveis, como ter alimentação equilibrada, não fumar e evitar bebidas alcoólicas.

Em 20 anos, foram 57 edições da corrida e caminhada, que reuniram mais de 180 mil pessoas em 12 cidades brasileiras. Desde 2016, a prova acontece apenas na capital paulista, em setembro ou outubro, e em três modalidades: caminhada de 3 quilômetros e corridas de 5 e de 10 quilômetros. Entre os participantes, há desde atletas amadores àqueles sem nenhuma intimidade com atividades físicas de maior intensidade. Em comum, a vontade de ajudar a causa.

“A corrida em si me motiva a ir, mas a causa faz diferença. Então, quando sei que existe uma mobilização em torno da prova, acordar cedo se torna ainda mais fácil”

**CÁREN NAKASHIMA**, jornalista



Paciente Rosileide Sousa encontrou iguais na prova da Aliança

A jornalista paulistana Cáren Nakashima, de 36 anos, não se considera uma atleta, mas admite que atividades físicas são parte importante de sua vida. Ela, que já se inscreveu em várias provas, revela ter maior apreço por aquelas com finalidade nobre, como a do IBCC, da qual participou algumas vezes. “Essas têm um sabor especial. A corrida em si me motiva a ir, mas a causa faz diferença. Então, quando sei que existe uma mobilização em torno da prova, acordar cedo se torna ainda mais fácil”, afirma. Cáren perdeu a mãe em 2009 para um câncer colorretal, o que fez aumentar seu interesse por corridas que tenham a doença como temática. A sobrinha da jornalista, hoje com 8 anos, venceu um câncer antes do primeiro ano de vida, o que também levou Cáren a participar da Corrida e Caminhada Graacc, do Grupo de Apoio ao Adolescente e à Criança com Câncer, que em maio, no Parque Ibirapuera (São Paulo), chega à sua 19ª edição.

Provas de rua também atraem pacientes, que encontram nesses eventos uma forma de complementar o arsenal terapêutico. O evento do IBCC chamou a atenção da dentista Kátia Cristina, 50, que descobriu um câncer de mama há quatro anos e iniciou tratamento na instituição. “Eu era simpaticante da campanha ‘O Câncer de Mama no Alvo da

Moda'. Sempre comprei as camisetas para a minha família, inclusive as infantis. Passei a participar das caminhadas em 2015", relata.

A prática se tornou parte da rotina dela. Cristina começou a caminhar diariamente, o que, garante, foi fundamental durante o período de quimioterapia. "Enquanto eu estava afastada do trabalho, só não fazia as caminhadas nos dias das sessões. Isso me deixava muito mais disposta. Aconselho a todos os pacientes, desde que seja em um horário adequado e usados protetor solar e chapéu ou boné."

## DE SAMPA A BRASÍLIA

Em 2019, a Aliança pela Vida – Corrida contra o Câncer chega à sua quarta edição, levando todos os anos, em média, 1,5 mil pessoas às ruas de Brasília. O mais recente evento, em novembro de 2018, aconteceu na Esplanada dos Ministérios, nas mesmas modalidades da iniciativa paulistana. A prova foi criada pela Aliança Instituto de Oncologia, organização privada com clínicas nas cidades de Brasília, Gama e Taguatinga, mas os recursos

# Por que suar a camisa?

*Os benefícios da corrida são inúmeros, tanto para a saúde física quanto para a mental. Mas, de acordo com André Guerreiro, assessor médico da Confederação Brasileira de Atletismo (CBA), todo praticante deve respeitar um processo. "É preciso fazer uma base de reforço muscular e ser orientado por um médico e um educador físico", ressalta.*

*A atividade pode ser realizada por pessoas em tratamento contra o câncer, pois, segundo o médico, ajuda a reduzir pressão arterial, glicose, colesterol, peso corporal e risco de infarto, além de promover sensação de bem-estar. Estudos mostram que a atividade física de leve a moderada não só previne determinados tipos de câncer, como diminui os riscos de recidiva, melhorando, assim, o prognóstico. Também proporciona reforço muscular geral e ajuda na concentração.*

*"A atividade física ainda melhora o lado psicológico do paciente e a socialização. É algo fundamental durante o tratamento do câncer", afirma Guerreiro, acrescentando que os exercícios aeróbicos são os mais indicados para pacientes oncológicos. O tempo recomendado é por volta de 150 minutos por semana – em média, 30 minutos por dia, de segunda a sexta.*

*Em uma publicação de 2012 da Associação Americana de Câncer (ACS, na sigla em inglês) sobre nutrição e atividade física para prevenção da doença, os autores foram enfáticos quanto à importância da movimentação do corpo: "Para a grande maioria dos americanos que não usam tabaco, os mais importantes determinantes modificáveis do risco de câncer são o controle do peso, as escolhas alimentares e os níveis de atividade física". Para os demais corredores, ser fisicamente ativo reduz o risco de câncer colorretal, de mama e de endométrio, de acordo com Thainá Alves Malhão, nutricionista da Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer do INCA. Não é só a corrida que possui esse potencial, mas qualquer iniciativa acompanhada de profissionais. Estudos também sugerem um papel protetor da atividade física contra os cânceres de pulmão, pâncreas, ovário, próstata, rim e estômago, embora as evidências sejam menos consistentes.*

*Conforme a nutricionista, diferentes mecanismos biológicos explicam como a prática pode prevenir esse grupo de doenças. "Além de promover o equilíbrio nos níveis de hormônios, como os sexuais e os relacionados ao metabolismo da glicose, reduz os marcadores inflamatórios e o tempo de trânsito gastrointestinal, diminuindo o período de contato dos tecidos locais com substâncias que favorecem a carcinogênese", detalha.*

*Caminhadas e corridas estão diretamente ligadas ao combate do sobrepeso e da obesidade, que estão associados a pelo menos 15 tipos de câncer, como os de boca, faringe e laringe; esôfago (adenocarcinoma); estômago (cárdia); pâncreas; vesícula biliar; fígado; colorretal; mama (pós-menopausa); ovário; endométrio; próstata (avançado); rim; tireoide; mieloma múltiplo e meningioma.*

*Para dar o primeiro passo, não é preciso muito. Nonô Xavier, nascido em Ponte de Itabapoana (ES) e morador de Petrópolis (RJ), começou a correr aos 47 anos. Hoje, com 83, coleciona 21 maratonas e a participação no revezamento da tocha olímpica em 2016, no Rio de Janeiro. "Atualmente, corro de meia maratona para baixo, só pra manter o condicionamento físico, fazer amigos e viver com alegria", conta, bem-humorado.*

“Em 2017, doamos todos os lucros ao Hospital Universitário de Brasília, o que permitiu substituir peças da máquina de radioterapia e trazer profissionais de São Paulo, potencializando a capacidade de atendimento em 25%”

**JANAINE DE PAULA**, gerente comercial da Aliança Instituto de Oncologia

arrecadados são revertidos para unidades que atendem pelo SUS, sobretudo aquelas com maior carência de pessoal, materiais ou estrutura física.

“Em 2017, doamos todos os lucros ao Hospital Universitário de Brasília, o que permitiu substituir peças da máquina de radioterapia e trazer profissionais de São Paulo, potencializando a capacidade de atendimento em 25%. Isso proporcionou grande benefício aos pacientes que aguardam por vagas”,

observa Janaine de Paula, gerente comercial da Aliança Instituto de Oncologia.

Diferentemente de Kátia, a professora Lilian Kelly, 41, já era veterana em atividades físicas, praticando musculação e correndo esporadicamente, antes de aderir a uma iniciativa ligada à oncologia. Ela, que também faz parte da ONG Vencedoras Unidas (grupo de apoio para pacientes oncológicas), começou a participar da Aliança pela Vida em 2017, um ano após a descoberta de um tumor na mama direita.

“A causa [da corrida] é generosa, algo que médicos, pacientes e corredores abraçam mesmo. Além do prazer de correr, as pessoas estão ali para ajudar. E para nós, pacientes, a prática de atividade física faz parte do tratamento”, observa Lilian, que começou caminhando e, no ano seguinte, depois de ter removido a mama afetada e iniciado hormonioterapia, se arriscou na corrida 5 km.

Já para a assistente administrativa Rosileide Pereira de Sousa, 39, uma corredora experiente, a possibilidade de conviver com pessoas na mesma situação foi um dos principais motivos que a levaram, em 2018, a disputar a prova da Aliança Instituto de Oncologia, onde, no mesmo ano, começou a tratar um câncer de mama. Em meio à radioterapia, ela se inscreveu na corrida de 5 km, dos quais 3 km foram percorridos a trote (ritmo leve, com passadas mais curtas).

“Eu já participava de corridas, mas não conhecia a da Aliança. Fiquei feliz quando soube, porque



A Move for Cancer incentiva hábitos saudáveis como prevenção



Em Divinópolis e Petrópolis, mulheres são o principal público-alvo

“A caminhada tem como objetivo a conscientização, e não a arrecadação de recursos, embora a Acccom se mantenha de doações e parcerias”

**CONSUELO REIS FONSECA**, gerente de comunicação da Acccom

era a oportunidade de unir a convivência com pessoas maravilhosas que eu estava conhecendo a uma prática que tanto amo. E também mostrar a outras mulheres [com câncer] que elas podem fazer atividade física até durante o período das sessões”, conta Rosileide, que participa de provas amadoras há mais de 10 anos. “Para mim, as corridas são uma terapia. Posso começar o dia com problemas que me tiraram o sono, mas, correndo, vou ao limite do meu corpo e ultrapasso todos os pensamentos negativos, ficando somente momentos ótimos e sensação de superação.”

## OUTRAS LINHAS DE CHEGADA

Com quatro edições nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro, cada etapa com percurso de 5 km, a corrida Move for Cancer – mantida pela Yescom, empresa dedicada a projetos esportivos e de comunicação – nasceu em 2017 motivada a difundir

a adoção de hábitos saudáveis como forma de prevenção de diversos tipos de câncer. De acordo com Kelly Montesino, diretora de marketing e conteúdo da Move for Cancer, a prova é voltada para a arrecadação de recursos ao Instituto de Câncer Dr. Arnaldo, hospital paulistano 100% SUS que atua no controle da doença há quase 100 anos.

Em Divinópolis (MG), a Associação de Combate ao Câncer Centro-Oeste de Minas (Acccom) realiza, desde 2012, a Caminhada pela Vida. O objetivo é reunir a população para falar sobre prevenção do câncer de mama, principalmente, mas também de outros cânceres femininos. Segundo Consuelo Reis Fonseca, gerente de comunicação da Acccom, são convidados oncologistas para abordar, em praça pública, as principais medidas preventivas contra as neoplasias. Ainda são produzidas camisetas com preço acessível para que todos possam vesti-las no dia do evento, realizado em outubro. “A caminhada tem como objetivo a conscientização, e não a arrecadação de recursos, embora a Acccom se mantenha de doações e parcerias”, esclarece Consuelo.

Além dessa iniciativa, há outros dois eventos organizados por parceiros em prol da Acccom: a Corrida Rústica Maçônica do Centro-Oeste de Minas e a Corrida Rústica Acia Sicoob Credibom, em Araújos, município a 50 quilômetros de Divinópolis.

Já em Petrópolis (RJ), há 10 anos acontece a Caminhada pelo Outubro Rosa. A edição de 2018 do evento, promovido pela Associação Petropolitana de Pacientes Oncológicos (Appo), reuniu 3,7 mil pessoas, segundo os organizadores. ■