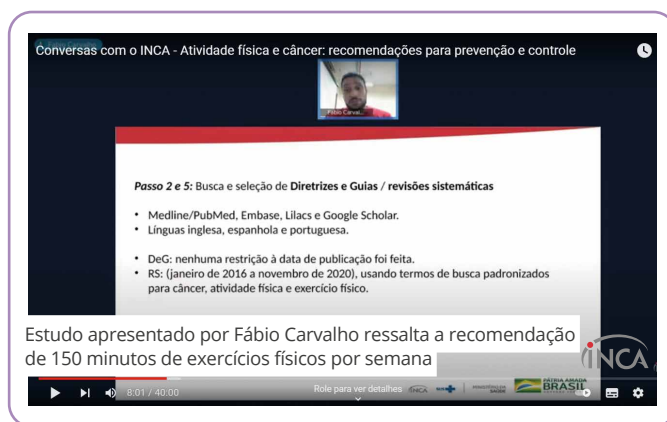


Documento reforça importância da atividade física como aliada na prevenção do câncer

Apresentado durante a edição do Conversas com o INCA de dezembro, o documento *Atividade Física e Câncer: recomendações para prevenção e controle* reúne as mais recentes evidências científicas sobre os benefícios da atividade física, especialmente na redução da incidência e mortalidade de cânceres comuns no Brasil. O estudo, que começou em março de 2020, foi produzido pelo INCA e as Sociedades Brasileiras de Oncologia Clínica (SBOC) e de Atividade Física e Saúde (SBAFS).

Segundo o material, a recomendação para adultos e idosos é praticar 150 minutos de atividades físicas (AFs) moderadas ou 75 minutos de exercícios vigorosos por semana ou uma combinação equivalente entre elas, ou seja, podem ser feitos 100 minutos por semana de AF moderada e 25 minutos por semana de AF vigorosa, por exemplo. É possível pensar que cada minuto de AF vigorosa equivale a dois minutos de AF moderada. As evidências mostram que,



com isso, há benefícios para a prevenção e redução da mortalidade por diferentes tipos de tumores.

Fábio Carvalho, da Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer da Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV), afirma que, além dos exercícios mais tradicionais, como os executados em academias, também atendem às necessidades diárias os hábitos de caminhar, andar de bicicleta ou simplesmente passear com o animal de estimação.

“O documento traz informações importantes sobre segurança, contexto, tipos de exercício e possíveis contraindicações e, principalmente, indica que a prática de atividade física para quem tem ou teve câncer é tolerável e segura, inclusive ao longo do período de tratamento oncológico”, explicou Fábio. A previsão é que o material esteja disponível para acesso no primeiro semestre de 2022.

INCAvoluntário recebe doação de funcionários do consulado canadense

Profissionais do consulado-geral do Canadá no Rio de Janeiro doaram 151 pacotes de fraldas geriátricas para o Programa de Concessão de Benefícios do INCAvoluntário, projeto criado para dar apoio aos pacientes em tratamento no INCA. A cerimônia de entrega, que foi realizada no dia 23 de dezembro, contou com a presença da diretora-geral, Ana Cristina Pinho, do cônsul-geral, David Verbiwsk, e da supervisora geral do INCAvoluntário, Angélica Nasser.

Em agradecimento, o INCAvoluntário emitiu um certificado para o consulado do Canadá, além de um cartão afetuosos para todos os responsáveis pelo ato de solidariedade. “Esse é o tipo de doação que realmente faz a diferença. As fraldas para adultos têm sido um item de difícil captação em nossas campanhas devido ao custo elevado. No entanto, precisamos atender os pacientes



acima de 18 anos. Então, ficamos muito gratos pela iniciativa”, ressaltou Ana Cristina Pinho.

O cônsul-geral lembrou que a ação é fruto de mobilização de 19 funcionários da unidade diplomática que escolheram uma organização social para beneficiar, chegando, então, ao INCAvoluntário. “Houve a participação de todos no processo, que começou com a instituição que iríamos beneficiar, passando pela mobilização para conseguir os donativos e a entrega aqui na sede. O governo do Canadá incentiva a atuação em programas voluntários e também que se façam doações”, afirmou Verbiwsk.