

Praticar atividade física evita diferentes tipos de câncer

Atividades físicas previnem o câncer de mama, intestino (cólon) e endométrio. É o que aponta o Terceiro Sumário de Especialistas do Fundo Mundial de Pesquisa em Câncer (WCRF, na sigla em inglês) e do Instituto Americano para Pesquisa em Câncer (AICR, na sigla em inglês), documento que ganhou, em outubro, versão traduzida e adaptada pelo INCA. A informação foi compartilhada no evento virtual *Conversas com o INCA: atividade física e prevenção de câncer*, conduzido por Fabio Carvalho, profissional de Educação Física da Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer, no dia 21 de setembro.

No encontro, o palestrante destacou que existem evidências de que a prática também evita outros tipos da doença, como o câncer de bexiga, de esôfago, rins e estômago. “É importante que a população reconheça que a atividade física previne o câncer, a segunda maior causa de mortes no Brasil. Uma das principais formas de evitar

a doença é ter uma alimentação saudável, ser fisicamente ativo e manter o peso corporal adequado”, ressaltou.

Segundo Fabio, o INCA está realizando um estudo próprio sobre o tema, em parceria com a Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS) e a Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC). O posicionamento será publicado em 2021. Outro importante estímulo para a divulgação do assunto é o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, resultado de uma parceria entre o Ministério da Saúde e diversos pesquisadores, com lançamento previsto para este ano.

A recomendação da Organização Mundial da Saúde é fazer 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa ou uma combinação delas. Para a prevenção do câncer, reforça o educador físico, as evidências, em geral, se referem à atividade aeróbica. “Se a pessoa optar por exercícios ao ar livre, é importante o uso do protetor solar e máscara”, orientou.



Fabio Carvalho lembrou que a doença é a segunda maior causa de mortes no Brasil

HUMANIZAÇÃO

INCAvoluntário retoma Ateliê de Artes e Ofícios de forma virtual

Uma aula virtual de crochê e tricô marcou o reinício gradual dos cursos do Ateliê de Artes e Ofícios, que são promovidos pelo INCAvoluntário e foram temporariamente suspensos em razão da pandemia de Covid-19. Pelo WhatsApp, a professora Lúcia Cristina de Abreu Guimarães ensinou a confeccionar uma bolsa em crochê com fio de malha, no primeiro encontro, dia 14 de setembro. Em outubro, foram retomados também os cursos de inglês e de artesanato livre.

“Estou com cinco alunas e todas são muito empenhadas. Com o INCAvoluntário, os pacientes têm um suporte que ultrapassa o ambiente hospitalar. Eles se sentem acolhidos e cuidados”, afirmou Lúcia. Os treinamentos ocorrem sempre às segundas-feiras, das 14h30 às 16h30, até o mês de dezembro.

A professora, de 61 anos, decidiu ser voluntária após passar alguns meses como acompanhante do irmão e do marido, já falecidos, que se submeteram ao tratamento de



Turma de crochê e tricô voltou a se reunir com aula pelo WhatsApp

câncer de pulmão no Instituto. “Eu observava o trabalho dos voluntários e achava muito importante para os pacientes e acompanhantes”, lembrou Lúcia, sobre a experiência que viveu há cerca de cinco anos.

Hoje, o ensinamento dela é um incentivo para a paciente Marisa Lins, de 66 anos. “Senti muita saudade. As aulas nos ajudam na autoestima, a manter a mente ativa e também no lado financeiro, com a venda do que produzimos. Na pandemia, eu parei com as vendas, mas agora vou retomar”, contou.

Aimé Dias, de 70 anos, também comemorou o retorno do curso: “É uma troca de conhecimento e de afeto. E faz falta. As peças que faço, costumo dar de presente aos amigos e familiares. No início da pandemia, fiquei em depressão. No ateliê, a gente preenche o tempo de maneira saudável, é um local de calor humano, compreensão e solidariedade”.