7.ª Caminhada do Cancro da Próstata | Vila Nova de Gaia

30 Outubro, 2024

Para assinalar o Mês de Sensibilização do Cancro da Próstata, que decorrerá em novembro, e no âmbito do projeto 'OncoMove', a Associação de Investigação de Cuidados de Suporte em Oncologia (AICSO) vai realizar a 7.ª Caminhada do Cancro da Próstata, no dia 17 de novembro, às 10h00, na Douro Marina, em Vila Nova de Gaia.

A iniciativa é dirigida à população em geral e necessita de inscrição prévia. Inscreva-se aqui.

OncoMove destaca benefícios do exercício físico para doentes oncológicos com Caminhada do Cancro da Próstata.

A Caminhada do Cancro da Próstata consiste num percurso de 5 km, ida e volta. A iniciativa, realizada anualmente, conta este ano com o apoio da Bayer e visa consciencializar a população para a prevenção e diagnóstico precoce da doença, assim como promover a importância do exercício físico e de outros hábitos saudáveis em doentes oncológicos.

"Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a atividade física é um fator coadjuvante na prevenção e tratamento de doenças. Nas doenças oncológicas tem igualmente um papel importante ao longo de todo o curso da doença", afirma Andreia Capela, médica oncologista e presidente da AICSO.

Em Portugal, todos os anos há 6 mil novos casos de cancro da próstata diagnosticados por ano, dos quais morrem aproximadamente entre 1800 a 2000 homens.[1] Segundo a *International Agency for Research on Cancer* (IARC) da OMS, em Portugal, só em 2022, o cancro da próstata teve uma incidência de 7529 casos, o equivalente a 20% de todos os tumores diagnosticados no sexo masculino.[2]

Ana Joaquim, médica oncologista e coordenadora do programa 'OncoMove' da AICSO, salienta que: *"É fundamental criarmos estratégias complementares aos tratamentos convencionais do cancro da próstata, para que possamos proporcionar uma abordagem holística e integrada a quem vive com este diagnóstico. É o que temos vindo a fazer desde a criação do projeto 'OncoMove', que incentiva os doentes a terem uma vida mais ativa."*

Apesar de ainda não existir evidência científica robusta que demonstra a percentagem absoluta de quanto é que o exercício físico contribui para a redução do risco de mortalidade no cancro da próstata, de efeitos colaterais ou até mesmo do desenvolvimento de outras patologias, a investigação tem vindo a indicar que a prática regular de atividade física apresenta vários benefícios para os doentes, desde a prevenção à recuperação pós-tratamento.

"A atividade física frequente é benéfica para a saúde em geral, melhora a tolerância ao tratamento e a qualidade de vida dos doentes com cancro da próstata. Recomendamos, por isso, a prática de atividade física com regularidade, adaptada às condições individuais de cada doente. É importante consultar um médico, ou profissional de saúde qualificado, para ter orientações personalizadas sobre o tipo e intensidade de exercício mais adequados para cada caso", acrescenta a especialista Ana Joaquim.

Para mais informações, visite o site da associação em: https://aicso.pt/.