

Relatório de Atividades

Ano 2022

A equipa

Em outubro de 2022 foram realizadas eleições. Os corpos sociais foram reestruturados e foram introduzidos novos membros aos mesmos de forma a revitalizar a energia para encarar novos projetos. Tendo isto em conta, o ano civil foi concluído com a seguinte equipa em ação:

Direção:

- Presidente: Andreia Capela
- Vice-presidente: Joana Marinho
- Tesoureira: Sandra Custódio
- 1ª Secretária: Ana Joaquim
- 2ª Secretária: Telma Costa
- 1º Vogal efetivo: Diogo Martins Brancos
- 2ª Vogal efetivo: Anabela Amarelo
- 1º Vogal suplente: Alberto Alves
- 2ª Vogal suplente: Ricardo Fernandes

Assembleia Geral:

- Presidente: João Fraga
- Vice-Presidente: Joana Silva
- Primeira Secretária: Eloísa Fernandes
- Segunda Secretária: Pedro Antunes

Conselho Fiscal

- Presidente: Luís Ferreira
- Secretário: Inês Leão
- Relator: Elsa Madureira

Os projetos comunitários

1. Mama_Move_Gaia_Comunidade



Programa comunitário destinado a mulheres sobreviventes de cancro da mama, consideradas sem contraindicação para a inclusão no programa após avaliação pela equipa médica do ONCOMOVE. Tratam-se de aulas de grupo realizadas no ginásio Solinca de Vila Nova de Gaia às terças e quintas à tarde (3 turmas para 2 horários diferentes) e às quartas e sextas à tarde (1 turma). Tem como parceiros a Câmara Municipal de Gaia e os ginásios Solinca. De momento conta com cerca de 33 participantes.

2. Prostata_Move_Comunidade

Programa comunitário destinado a homens com o diagnóstico de cancro da próstata, considerados sem contraindicação para a inclusão no programa após avaliação pela equipa médica do ONCOMOVE. Tratam-se de treinos de *walking football* realizados no Pavilhão Municipal Prof. Miranda de Carvalho à 2ª, 3ª e 4ª de manhã. Tem como parceiro a Câmara Municipal de Gaia. De momento conta com cerca de 15 participantes.



Os projetos de Investigação

ONCOMOVE Sendo a investigação um dos pilares da atividade do OncoMove®, em 2022 decorreram quatro projetos de investigação em cancro da mama, cancro da cabeça e pescoço, cancro do estômago e doentes com cancro submetidos a quimioterapia com toxicidade cardíaca. Todos eles foram baseados nos efeitos do exercício físico em doentes oncológicos com estas patologias.

1. Mama_Move_Gaia_On_Treatment

Este projeto procura testar os efeitos do exercício físico supervisionado em mulheres adultas entre os 18 e os 75 anos com diagnóstico de cancro da mama e com decisão terapêutica para realizar quimioterapia curativa (adjuvante ou neoadjuvante) com utilização de antraciclinas. Até à data já foram incluídas 42 doentes, tendo sido recrutados a partir da consulta de Oncologia do CHVNG/E. Trata-se de um projeto incluído nos Projetos Piloto da DGS para a Promoção da Atividade Física no SNS.

Investigador principal: Pedro Antunes

Objetivos específicos:

- Analisar a viabilidade da implementação de um programa de exercício físico em contexto intra-hospitalar dirigido a mulheres com cancro da mama a realizar quimioterapia;
- Integrar mulheres de cancro da mama num programa de exercício físico supervisionado durante o tratamento de quimioterapia;
- Estudar o papel do exercício físico na prevenção de disfunção cardíaca em mulheres com cancro da mama a realizar tratamento cardiotóxico;
- Estudar o papel do exercício físico na mitigação de efeitos secundários associados à quimioterapia, na qualidade de vida e funcionalidade física.



Registo do Projeto: International Standard Randomised Controlled Trial Number (ISRCTN32617901)

Local de realização: Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNG/E), Centro de Reabilitação do Norte (CRN).

Parceiros: Universidade da Beira Interior (UBI), Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNG/E), Centro de Reabilitação do Norte (CRN), Liga Portuguesa Contra o Cancro, Direção-Geral da Saúde (DGS).

Bolsas/Prémios: Bolsa de Doutoramento da FCT

2. Mama_Move_Gaia_After_Treatment

O Mama_Move_Gaia_After_Treatment é um projeto de exercício físico supervisionado e adaptado dirigido a mulheres sobreviventes de cancro da mama, após cirurgia, quimioterapia ou radioterapia (o último destes tratamentos), que é aplicado na comunidade, em classes de 20 participantes no máximo, em ginásios locais, com recurso a material de baixo custo. As participantes são recrutadas na consulta de Oncologia do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia / Espinho, no decorrer da qual as alunas passam por uma fase de 16 semanas de controlo seguida de uma fase de 16 semanas de exercício, três sessões por semana, uma hora cada sessão, a intensidade moderada a vigorosa, com uma componente aeróbia e uma de treino resistido em cada sessão. Trata-se de um projeto incluído nos Projetos Piloto da DGS para a Promoção da Atividade Física no SNS.

Investigador principal: Ana Joaquim

Objetivos específicos:

- Analisar a viabilidade da implementação de um programa de exercício físico, envolvendo aulas de grupo num ginásio comunitário, para mulheres com cancro da mama após tratamento primário;
- Integrar mulheres com cancro da mama após tratamento primário num programa de exercício físico supervisionado;
- Estudar o papel do exercício físico na qualidade de vida relacionada com a saúde, funcionalidade física, atividade física e perfil inflamatório.

Registo do Projeto: ClinicalTrials.gov (Identifier: NCT04024280)

Local de realização: Solinca Dragão e Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNG/E).

Parceiros: Universidade de Aveiro, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNG/E), Centro de Reabilitação do Norte (CRN), Liga Portuguesa Contra o Cancro, Direção-Geral da Saúde (DGS), Instituto Superior da Maia (ISMAI), Germano de Sousa, IPDJ, Câmara Municipal de Gaia, Ginásio Solinca

Bolsas/Prémios: IPDJ

3. Prostata_Move



O projeto de investigação Prostata_Move é um projeto de exercício físico supervisionado baseado na prática de futebol a caminhar (walking football) para doentes com diagnóstico de cancro da próstata sob bloqueio androgénico, com pelo menos três meses de castração. Os participantes são recrutados através da consulta de oncologia ou de Urologia do Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho. A intervenção envolve aquecimento inicial de 20 minutos (incorporando exercícios de mobilidade, coordenação, equilíbrio e resistência muscular), seguidos de 55 minutos envolvendo a prática de walking football (jogos reduzidos e jogo 5x5), terminando com um retorno à calma de 5 minutos.

Investigador principal: Andreia Capela

Objetivos específicos:

- Avaliar a exequibilidade e segurança de um programa de walking football em doentes com cancro da próstata submetidos a bloqueio androgénico; avaliar os efeitos do programa na qualidade de vida relacionada com a saúde dos participantes e na sua funcionalidade física;
- Avaliar os efeitos do programa na densidade mineral óssea e em marcadores de remodelação óssea e na composição corporal;
- Avaliar os efeitos do programa na funcionalidade cognitiva.



Registo do Projeto: ClinicalTrials.gov (Identifier: NCT04062162)

Local de realização: Pavilhão Desportivo Municipal de Gaia

Parceiros: Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNG/E), Centro de Reabilitação do Norte (CRN), Instituto Superior da Maia (ISMAI), Federação Portuguesa de Futebol, Câmara Municipal de Gaia.

4. FIT4TREATMENT

Este projeto destina-se a pacientes com diagnóstico de cancro de cabeça e pescoço localmente avançado, acompanhados no CHVNG/E e com decisão terapêutica para realizar tratamento multimodal com intuito curativo. Numa primeira fase o projeto fará a caracterização funcional, cognitiva e a qualidade de vida de uma amostra destes doentes, bem como do seu interesse e disponibilidade para participar num programa de exercício físico supervisionado. Numa segunda fase passará a fase de intervenção.

Investigadores principais: Catarina Garcia e Inês Leão

Objetivos específicos:

- Analisar os efeitos do exercício físico no risco de complicações cardiovasculares após o tratamento multimodal em pacientes com cancro de cabeça e pescoço, nomeadamente a toxicidade cardíaca e a função vascular;
- Estudar o papel do exercício físico na progressão da aterosclerose;
- Estudar o impacto do exercício físico na sobrevida livre de doença, sobrevida global, taxas de eventos adversos, tempo de internação e readmissões hospitalares;



- Estudar o efeito do exercício físico na mitigação de efeitos secundários associados ao tratamento, na qualidade de vida e funcionalidade física;
- Promover a pré-habilitação e a reabilitação multidisciplinares nos pacientes com cancro de cabeça e pescoço.

Registo do Projeto: Não registado

Local de realização: Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho; Centro de Reabilitação do Norte.

Parceiros: Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNG/E), Centro de Reabilitação do Norte (CRN), Instituto Superior da Maia (ISMAI).

Bolsas / Prémios: Prémio de Investigação da Sociedade Portuguesa de Oncologia 2019

Atividade científica

Protocolo de investigação:

Título: Impact of a COMprehensive cardiac REhabilitation framework among high cardiovascular risk cancer survivors: Protocol for the CORE trial

Autores: Sofia Gonçalves Viamonte, Ana Vieira Joaquim, Alberto Alves, Eduardo Vilela, Andreia Capela, Cristina Ferreira, Bárbara Duarte, Nuno Dias Rato, Aida Isabel Tavares, Mário Santos, Fernando Ribeiro

Revista: International Journal of Cardiology

Data de publicação: 07 de outubro de 2022

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2022.09.075>

Publicações:

“Systemic treatment for triple negative breast cancer in older patients: A Young International Society of Geriatric Oncology Review Paper”

Autores: Wing-Lok Chan, Joana Marinho, Yanin Chavarri-Guerra, Jacobo Hincapie-Echeverri, Rogelio N. Velasco Jr, Baran Akagunduz, Mukul Roy, Wing Tung Gobby Kwong, Wing-Fong Wu, Nicolò Matteo Luca Battisti, Enrique Soto-Perez-de-Celis

Revista: Journal of Geriatric Oncology

Data da publicação: 23 jan. 2022

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jgo.2022.01.002>

“Anal cancer in older adults: A Young International Society of Geriatric Oncology review paper”

Autores: Bertha Alejandra Martinez-Cannon, Ana Cristina Torres Perez, Jacobo Hincapie-Echeverri, Mukul Roy, Joana Marinho, Gabriela Alejandra Buerba, Baran Akagunduz, Daneng Li, Enrique Soto-Perez-de-Celis

Revista: Journal of Geriatric Oncology

Data da publicação: 15 abr. 2022

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jgo.2022.04.002>

“Acute Impact of Cancer Treatment on Head and Neck Cancer Patients: FIT4TREATMENT”

Autores: Inês Leão, Catarina Garcia, Pedro Antunes, Ana Campolargo, Isabel Dias, Edite Coimbra, Pedro Oliveira, Horácio Zenha, Horácio Costa, Andreia Capela, Sofia Viamonte, Alberto J. Alves, Ana Joaquim

Data da publicação: 30 mai. 2022

DOI: <https://doi.org/10.3390/cancers14112698>

“Geriatric Oncology in Portugal: Where We Are and What Comes Next—A Survey of Healthcare Professionals”

Autores: Joana Marinho e Sandra Custódio

Data de publicação: 6 de setembro de 2022

DOI: <https://doi.org/10.3390/geriatrics7050091>

“Impact of physical exercise programs in breast cancer survivors on health-related quality of life, physical fitness, and body composition: Evidence from systematic reviews and meta-analyses”

Autores: Ana Joaquim, Inês Leão, Pedro Antunes, Andreia Capela, Sofia Viamonte, Alberto J. Alves, Luísa A. Helguero, Ana Macedo

Data de publicação: 9 de dezembro de 2022

DOI: [10.3389/fonc.2022.955505](https://doi.org/10.3389/fonc.2022.955505)

Comunicações orais

“Impact of a Comprehensive Cardiac Rehabilitation Program for Cancer survivors: Core Trial study Design”

Autores: Sofia Viamonte, Alberto Alves, Andreia Capela, Ana Joaquim, Eduardo Vilela, Madalena Teixeira, Teresa Oliveira, Joana Pimentel, Barbara Moreira, Vítor Lopes, Nuno Rato, Barbara Duarte, Mário Santos, Fernando Ribeiro

Evento: Oncofit – Centro de Reabilitação do Norte

Data: 18 e 19 mar. 2022

“The impact of exercise training on the pathologic response and tumor immune microenvironment in breast cancer after neoadjuvant chemotherapy: study protocol of an exploratory study.”

Autores: Helena Guedes, David João, Pedro Antunes, Dulce Esteves, Antónia Furtado, Luísa Helguero, Sofia Viamonte, Alberto Alves, Telma Costa, Ana Joaquim

Evento: Oncofit – Centro de Reabilitação do Norte

Data: 18 e 19 mar. 2022

“Programas de exercício físico em sobreviventes de cancro da mama - importância da prevenção e tratamento da patologia músculo-esquelética”

Autores: Sandra Silva, Ana Filipa Gonçalves, Joana Marinho, Pedro Pinteus, Tiago Silva, Nuno Dias, Sandra Martins, Cristiana Marques, Alberto Alves, Ana Joaquim, Sofia Viamonte

Evento: Oncofit – Centro de Reabilitação do Norte

Data: 18 e 19 mar. 2022

“Prehab – Prime Time? Head & neck cancer”

Evento: Oncofit – Centro de Reabilitação do Norte

Data: 18 e 19 mar. 2022

Atividade Física no Cancro de Cabeça e Pescoço

Autor: Catarina Garcia

Evento: II Jornadas de Reabilitação: Cancro de Cabeça e Pescoço - Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Norte

Data: 29 abr. 2022

Publicação de posters

“Ensaio clínico piloto: viabilidade e impacto na aptidão física e indicadores antropométricos de uma intervenção de exercício supervisionado em modo presencial e modo remoto em pacientes sobreviventes de cancro da mama”

Autores: Pedro Pintéus, Tiago Silva, Sofia Viamonte, Alberto Alves, Ana Joaquim, Sandra Martins

Evento: Oncofit – Centro de Reabilitação do Norte

Data: 18 e 19 mar. 2022

“Impacto da atividade física na qualidade de vida de sobreviventes de cancro da mama: o contributo do exercício físico supervisionado.”

Autores: Joana Marinho, Pedro Pintéus, Tiago Silva, Nuno Dias, Sandra Martins, Sofia Viamonte, Alberto Alves A, Ana Joaquim

Evento: Oncofit – Centro de Reabilitação do Norte

Data: 18 e 19 mar. 2022

Trabalho premiado

“Cardiovascular Risk Profiles among cancer survivors: insights from the CORE randomized controlled trial”

Autores: Sofia Meixedo, Marta Leite, Eduardo Vilela, Ismael Carneiro, Teresa Oliveira, Barbara Moreira, Joana Pimentel, Vítor Lopes, Ana João tavares, Madalena Teixeira, Andreia Capela, Alberto Alves, Ana Joaquim, Fernando Ribeiro, Ricardo Fontes Carvalho, Sofia Viamonte

Evento: II Jornadas de Reabilitação Cardiorrespiratória do Centro de Reabilitação do Norte

Data: 26 a 28 mai. 2022

“The role of Physical Medicine and Rehabilitation in Therapeutic Exercise protocols for cancer patients”

Autores: Rodrigo Correia, Margarida Rodrigues, Andreia Capela, Eduardo Vilela, Pedro Antunes, Sandra Custóias, Alberto Alves, Ana Joaquim, Sofia Viamonte

Evento: ISPRM Congress

Data: 2 a 8 jul. 2022

“Adherence, satisfaction and safety of a cardio-oncology rehabilitation program framework compared to a community exercise intervention: findings from the CORE trial”

Autores: Sofia Viamonte, Alberto Alves, Ana Joaquim, Eduardo Vilela, Andreia Capela, Cristina Ferreira, Nuno Rato, Barbara Duarte, Fernando Ribeiro

Evento: 19º Congresso da Sociedade Portuguesa de Oncologia

Data: 16 a 18 nov. 2022

Vencedor de prémio na categoria “Outros”

Prémio AICSO-MASCC Young Investigator Award

O prémio AICSO-MASCC Young Investigator Award foi instituído em 2021, no âmbito da parceria entre a MASCC e a AICSO (a AICSO é afiliada portuguesa da MASCC desde 2019). O prémio tem como objetivo incentivar os jovens investigadores portugueses a desenvolver e a divulgar os seus trabalhos na área dos cuidados de suporte em oncologia. Este prémio é atribuído anualmente na conferência da MASCC/ISOO, onde o/a premiado/premiada tem a oportunidade de apresentar o seu trabalho a uma plateia internacional. Em 2022 a conferência realizou-se em



Toronto, Canadá entre 23 e 25 de junho. A vencedora foi a Dra. Mariana Sardinha, interna de Oncologia Médica do Centro Hospitalar Universitário Lisboa Central, com o projeto intitulado de “Biliary-related events (BRES) in pancreatic cancer (PC) patients (PTS)”.

Presença da AICSO na conferência anual da MASCC/ISOO



Em 2022, o Congresso Anual da MASCC/ISOO decorreu de 23 a 25 de junho em Toronto. Tratou-se de um evento híbrido, tendo contado com cerca de 400 inscritos para a versão virtual e 400 para a versão presencial. O programa continha uma sessão dedicada aos afiliados da MASCC “Joint Session with MASCC Affiliates”, dividida em duas partes, tendo a AICSO sido convidada para a parte 2 de 2, conjuntamente com a SASCC (Serbian Association of Supportive Care in Cancer) e RASSC (Russian Society of Supportive Care in Oncology). A sessão da AICSO foi apresentada por Alberto Alves com o tema “Exercise and Cancer: From Research to Community”. Trataram-se de sessões transmitidas em *streaming* e que ficarão disponíveis para visualização posterior.

Integração da AICSO no grupo de trabalho “Sobreviventes” do National Cancer Hub

O Plano Europeu de Luta Contra o Cancro (Europe’s Beating Cancer Plan – EBCP4) é a resposta da UE à evolução e aos crescentes desafios no domínio do controlo do cancro e representa um compromisso político no sentido de envidar todos os esforços na luta contra a doença. O EBCP abordará as desigualdades relacionadas com o cancro entre os Estados-Membros e em cada Estado-Membro através de ações destinadas a apoiar, coordenar e complementar os esforços dos Estados-Membros nas várias vertentes da doença, desde a prevenção, deteção precoce, diagnóstico e tratamento, até à melhoria da qualidade de vida dos doentes e sobreviventes de cancro. O EBCP foi lançado em 2021 e será implementado através de vários programas de financiamento da UE (Missão Cancro, Programa EU4Health, Programa Europa Digital, etc.), num total de 4 mil milhões de euros estimados para ações relacionadas com o cancro. A Missão Cancro irá apoiar o EBCP atribuindo à investigação e à inovação um papel central nas novas políticas de saúde. O objetivo da Missão Cancro é “melhorar a vida de mais de três milhões de pessoas até 2030 através de uma melhor prevenção, da cura e da qualidade de vida”. A Missão Cancro contribuirá com 2 mil milhões de euros para o EBCP. A Comissão Europeia irá monitorizar a realização das ações previstas no EBCP através de um *roadmap* e de indicadores de implementação a nível nacional. Tendo em conta a grande diversidade de iniciativas e ações na área do cancro, é essencial a criação de uma estrutura nacional que junte os atores relevantes, de forma a tirar o maior partido do EBCP e a criar valor para o para o sistema de saúde, para o sistema científico e tecnológico e para os cidadãos portugueses. Essa estrutura é o National Cancer Hub. O National Cancer Hub será coordenado pela Direção Geral da Saúde (DGS), através do Programa Nacional para as

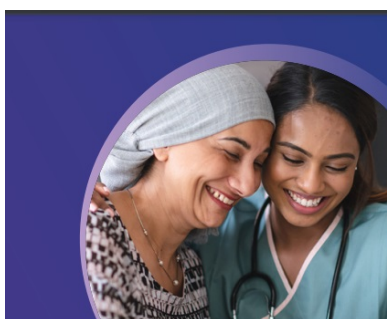
Doenças Oncológicas (PNDO), e pela Agência de Investigação Clínica e Inovação Biomédica (AICIB), tendo como objetivo coordenar, promover e apoiar a implementação das iniciativas europeias na área do cancro em Portugal, definindo as estratégias de ação e financiamento, alinhadas com o Plano Nacional de Luta contra o Cancro 2021-2030. O National Cancer Hub está dividido em vários grupos de trabalho, sendo que a AICSO, representada pela Dra. Andreia Capela, integra o grupo de trabalho “Sobreviventes, sob a coordenação da Dra. Gabriela Sousa do IPO de Coimbra. Para além da AICSO e do IPO de Coimbra, constituem o grupo mais 9 entidades de relevo nesta área.

Projeto de Vacinação no Doente Oncológico

A AICSO detetou uma “falha no sistema” no que toca à vacinação no doente oncológico. Muitos profissionais de saúde que trabalham com esta população ainda sentem alguma hesitação em prescrever e falar sobre vacinas com os doentes que seguem. Isto é algo grave, uma vez que a pessoa com doença oncológica tem naturalmente as defesas em baixo, e a vacinação pode protegê-la em muitas situações. No que toca à população em geral, este também é um assunto relevante, uma vez que muitas vacinas previnem cancro. Tendo tudo isto em conta, a AICSO, em parceria com a DGS e com a ajuda de várias sociedades científicas, pretende criar guias de vacinação, tanto para o profissional, como para o doente/população geral. Enquanto esses guias são elaborados, decorre a campanha de vacinação no doente oncológico, onde através da publicação de artigos e publicações nas redes sociais, pretendemos educar a população oncológica e a população geral, bem como os profissionais de saúde, em relação a este assunto.



Guia de Alimentação na Pessoa com Cancro



Guia de Alimentação na Pessoa com Cancro



A nutrição é fundamental no processo terapêutico da pessoa com cancro, em todas as fases da trajetória da doença. A intervenção nutricional molda-se àqueles que são os objetivos e intuito terapêutico de cada fase da doença, ajustando-se a abordagens de intenção curativa, paliativa ou de reabilitação. Desse modo, envolver a família/cuidadores na educação e aconselhamento é fundamental para ajustar expectativas e atitudes perante a terapêutica nutricional e para a partilha da desmistificação de alguns conceitos. Sendo a nutrição um componente específico da abordagem da pessoa com cancro, é, contudo, um tema abrangente e recorrente nas

preocupações das pessoas com cancro e cuidadores. Este guia é feito por profissionais que diariamente cuidam pessoas que estão a passar ou já passaram por um processo de doença oncológica. Pretende ser uma ferramenta útil que forneça orientações e dicas práticas para pessoas com cancro, familiares e cuidadores na gestão da alimentação, dos efeitos secundários, dos tratamentos e dos sintomas da doença. Foi um documento elaborado com o apoio da Nutricia e a AICSO fez-se representar pela Dra. Andreia Capela, médica oncologista e Elsa Madureira, médica nutricionista. Existem duas versões, uma dirigida ao doente oncológico/cuidadores/população em geral e outra, com linguagem mais técnica, dirigida a profissionais de saúde. Foram ambos apresentados no 19º Congresso de Oncologia da SPO em 17 novembro de 2022 e desde então que têm sido um grande sucesso entre a comunidade oncológica.

Atividades de Formação

Ações Formativas para o exterior

2ª edição ONCOFIT

O ONCOFIT – Exercise and Cancer Symposium trata-se de um simpósio científico multidisciplinar centrado nos benefícios e segurança da prática de exercício físico no doente com cancro. Em 2022 realizou-se a sua 2ª edição. Trata-se de um evento organizado pela equipa do OncoMove com o apoio e parceria de várias entidades públicas e privadas, tais como, o Serviço de Oncologia do Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho, o CIDESD, o ISMAI, o Centro de Reabilitação do Norte, a Câmara Municipal de Gaia e o Solinca. Foram abordados temas como a avaliação, aconselhamento e prescrição de exercício físico e alcançou-se o objetivo de partilha das melhores práticas clínicas e investigação nacional e internacional. Visando integrar o exercício físico na abordagem terapêutica em Oncologia, contou com 30 preletores e cerca de 200 inscritos das mais diversas áreas profissionais com interesse no cuidado ao doente oncológico, nomeadamente médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, fisiologistas do exercício, investigadores e empresários da área do fitness. O Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. certificou o OncoFit – Exercise and Cancer Symposium como ação de formação contínua geral para técnicos de exercício físico e diretores com 2 unidades de crédito. O OncoFit – Exercise and Cancer Symposium recebeu o patrocínio de vários parceiros institucionais:

- Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho
- Instituto Português do Desporto e Juventude
- Universidade da Maia
- Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano



- Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia
- Núcleo Regional do Norte da Liga Portuguesa Contra o Cancro

Formação Avançada de Exercício e Cancro – 4ª edição

A AICSO e o Oncomove, em parceria com o Núcleo Regional do Norte da Liga Portuguesa Contra o Cancro e o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) organizou pela 4.ª vez a "Formação Avançada em Exercício Físico e Cancro", que decorreu no Porto de forma presencial nos dias 6,7 13 e14 de maio de 2022. A formação é dirigida a fisioterapeutas, fisiologistas do exercício, enfermeiros de reabilitação e técnicos de exercício físico (com Licenciatura em Educação Física ou similar). Os participantes são creditados com 7 unidades de crédito.



Formação Pré e Pós-Graduada

Estágios Curriculares

Durante o ano de 2022, 3 alunos do Mestrado de Desporto e Saúde do ISMAI realizaram estágios curriculares no programa comunitário Prostate_Move_Comunidade.

Projetos de Doutoramento

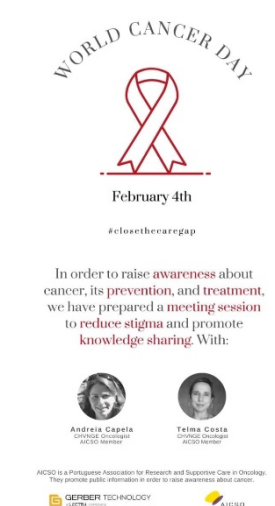
Atualmente a AICSO alberga dois projetos de doutoramento, ambos em cancro da mama. Ana Joaquim desenvolve o seu projeto de doutoramento com um projeto de exercício físico para doentes com cancro da mama após completarem os tratamentos primários pretendendo avaliar os efeitos na qualidade de vida destas doentes e na sua aptidão física. Pedro Antunes desenvolve o seu projeto de doutoramento com um programa de exercício físico para doentes com cancro da mama durante tratamento com quimioterapia cardiotoxicidade pretendendo avaliar o efeito do exercício físico na prevenção da cardiotoxicidade das antraciclina. Este projeto foi alvo de uma bolsa de doutoramento da FCT. O projeto de doutoramento da Catarina Garcia foi também alvo de atribuição de bolsa da FCT para um programa de exercício físico em doentes com cancro da cabeça e pescoço pretendendo avaliar o efeito do exercício físico na prevenção das alterações endoteliais desencadeadas pela RT e cisplatina

Ações na Comunidade

As ações na comunidade são um dos pilares de ação da AICSO, visando agregar a comunidade em geral e os doentes oncológicos em particular para os temas da promoção da saúde e consciencialização de temas ligados a oncologia.

Dia Mundial do Cancro

Esta efeméride é celebrada anualmente a 4 de fevereiro. Para assinalar a data, foram ainda elaborados vídeos informativos com vários profissionais de saúde e sobreviventes e recolhidas várias declarações tendo como tema o lema da campanha “#lets closethecaregap. Why do you want to close it?”. Todos os materiais foram divulgados nas redes sociais da Associação. Para além disso, a AICSO esteve presente na empresa Gerber Technology a educar os seus funcionários sobre prevenção de cancro e o seu tratamento e, apelando ao lema deste dia, #closethecaregap, desconstruir o estigma e promover a partilha de conhecimento sobre cancro. Para ministrar esta sessão, estiveram presentes duas médicas oncologistas da AICSO, a Dra. Andreia Capela e a Dra. Telma Costa.



Março, mês da mulher/mulher sobrevivente de cancro – 2ª edição Move For Life

Devido ao sucesso do ano anterior, a AICSO decidiu repetir a iniciativa em 2022 para assinalar o mês/dia da Mulher/Mulher sobrevivente de cancro. A iniciativa tem como objetivo sensibilizar para a importância de um estilo de vida ativo na jornada da mulher que vive com e para além do cancro e é dinamizada pelo programa Oncomove. Para esta iniciativa foi firmada parceria com os ginásios Solinca (parceiro de longa data da AICSO no projeto comunitário Mama_Move_Gaia_Comunidade). Durante o mês de março, a aula Move For Life é aberta a todas as mulheres sobreviventes de cancro de mama.

Caminhada Cancro da Próstata

A Caminhada Cancro da Próstata iniciou-se em 2018 como um evento destinado a consciencializar para o tema do cancro da próstata e a promoção de hábitos de vida saudáveis e ativos. A ação decorre todos os anos no mês de alerta para esta doença, o mês de novembro. Em 2022 o evento realizou-se a 13 de novembro na Marina da Afurada, contando com cerca de 280 participantes. O evento tem inscrição gratuita, mas obrigatória com direito a t-shirt do evento, snack, água e seguro de acidentes pessoais. Contou com apoio à sua realização da Câmara Municipal de Gaia, Associação Cultural e Desportiva de Santa Isabel, Janssen, Douro Marina, Associação Portuguesa de Urologia, Astellas, OnLinX, Gato Comeu-te a Língua e Associação Portuguesa de Doentes da Próstata.



Semana Europeia do Desporto

Desde 2019 que a AICSO participa nesta iniciativa dinamizada pelo IPDJ. Por norma, realizamos apenas visitas a escolas secundárias de Vila Nova de Gaia (a nossa área de atuação) e o ano de 2022 não foi diferente, tendo a AICSO quebrado fronteiras e ter visitado uma escola no interior do país. Estivemos presentes em 3 escolas secundárias (Escola Secundária do Marco de Canaveses, Escola Secundária Almeida Garrett e Escola



Secundária Gaia Nascente) com o tema “Exercício e Cancro”. As sessões foram dinamizadas por vários elementos da equipa Oncomove, sendo a equipa sempre constituída por um médico oncologista, um médico fisiatra/especialista em reabilitação e um fisiologista do exercício. A ação consiste numa apresentação PowerPoint, procurando-se sempre promover a interação com a audiência. O objetivo da

apresentação é demonstrar a importância do exercício físico nos indivíduos que vivem com e para além de um diagnóstico de cancro. No total, a AICSO falou para cerca de 410 alunos. Num formato semelhante a este, fomos abordados pela empresa Grupo CCR para elaborar uma sessão dinâmica com o mesmo tema (“Exercício Físico e Cancro”) para os seus funcionários. Esta ação conteve ainda uma componente prática, onde foram demonstrados exercícios adequados a doentes oncológicos. A AICSO fez-se representar neste evento por Alberto Alves, coordenador do Oncomove, e Pedro Antunes, fisiologista do exercício. Para além disso, durante os 7 dias da semana, foram publicados desafios de exercício nas redes sociais do Oncomove com exercícios adaptados a doentes oncológicos, de modo a incentivar à prática de exercício por parte desta comunidade, desmistificando o medo que muitas vezes muitos têm de se movimentarem através da demonstração dos exercícios por doentes e sobreviventes dos nossos projetos de investigação e comunitários. Para envolver ainda mais a comunidade oncológica, em parceria com vários estabelecimentos de prática de exercício ao longo do país (ginásios, centros de reabilitação, estúdios de yoga, ...), oferecemos aulas e atividades gratuitas presenciais e online de várias modalidades de exercício.

AICSO e OncoMove nas notícias

1. Formato: Imprensa escrita e imprensa escrita digital

Canal: Revista Portugal Ativo

- Data:** jan. 2022
Tema: Projeto Mama_Move_Gaia_Comunidade – Vencedor do Prémio Inovação Exercício e Saúde 2020
Interveniente: Lia Bahut
Link:
https://issuu.com/addmore10/docs/05_portugalactivo_10_issuu?mode=window
2. **Formato:** Imprensa escrita digital
Canal: saúdeonline
Data: jan. 2022
Tema: Projeto CORE
Interveniente: Sofia Viamonte
Link:<https://saudeonline.pt/programas-de-reabilitacao-cardiaca-multidimensionais-dirigidos-a-sobreviventes-de-cancro-de-maior-risco-cardiovascular/?fbclid=IwAR3U1p6wie0b4pkPdTcW73CCe1VLytkQ-i269A7P7j2MoS3RoUIS3AjKF6E>
3. **Formato:** Televisão
Canal: Porto Canal
Programa: Consultório
Data: 3 fev. 2022
Tema: Nutrição e Exercício Físico no doente oncológico
Interveniente: Alberto Alves e Elsa Madureira
Link:
https://portocanal.sapo.pt/um_video/26of5mlQd0gWBdVzzM1h?fbclid=IwAR0F9_vT_YqSfu7Yqt1Z4AAFNMzofj61N5Kr0PLCA3FUpOKEq8RmxLxIV8
4. **Formato:** Imprensa escrita digital
Canal: Jornal RaioX
Data: 17 fev. 2022
Tema: Projeto “Implementation of geriatric assessment and management for older adults with cancer in clinical care”
Interveniente: Joana Marinho
Link:https://raiox.pt/projeto-da-aisco-visa-melhorar-a-vida-dos-doentes-oncologicos/?fbclid=IwAR22tJ6gf7_jgOIRltUfDt53gpErXWBFufIjfxULHGmxEkuOra_1jwm2DDI
5. **Formato:** Imprensa escrita digital
Canal: Newsfarma – My Oncologia
Data: 22 fev. 2022

Tema: Integração do exercício na estratégia terapêutica com quimioterapia

Interveniente: Telma Costa

Link:https://www.myoncologia.pt/opini%C3%A3o/2440-a-integra%C3%A7%C3%A3o-do-exerc%C3%ADcio-na-estrat%C3%A9gia-de-suporte-de-um-doente-sob-quimioterapia.html?fbclid=IwAR1xhtKGCOL3-M3g5tJbW0f4cgnvF9dkqy0jhF2se4sCDnAyxK9_eJBK3RI

6. **Formato:** Imprensa escrita digital

Canal: saúdeonline

Data: 23 fev. 2022

Tema: Dimensões do impacto do diagnóstico de cancro e o projeto de investigação Prostata_Move

Intervenientes: Andreia Capela

Link:<https://saudeonline.pt/e-da-nossa-responsabilidade-a-tentativa-de-minorar-os-efeitos-do-diagnostico-de-cancro/?fbclid=IwAR2YMqco9ahFRRpnO-dGmNs4x4PtekY1STiPRu9qo8PcATSF0Ik50DP5D90>

7. **Formato:** Imprensa escrita digital

Canal: Newsfarma – My Oncologia

Data: 29 mar. 2022

Tema: Oncofit

Interveniente: Ana Joaquim

Link:<https://www.myoncologia.pt/entrevistas/2480-oncofit-o-momento-para-cruzar-conhecimentos.html?fbclid=IwAR2wnG4R8jhW-awcchM7VDikZWamtRkt2cVjadeWg9gpWyakKGtWmcnA1Bw>

8. **Formato:** Televisão e imprensa digital

Canal: Sic Notícias

Programa: Check-Up Seguro (no âmbito do projeto editorial da Sic Notícias “Tenho Cancro e Depois?”)

Data: 3 jun. 2022

Tema: Cancro e Atividade Física (projetos comunitários)

Interveniente: Ana Joaquim e dois participantes dos dois projetos comunitários

Link: https://sicnoticias.pt/tenho-cancro-e-depois/e-depois/noticias/2022-06-03-Correr-cair-levantar-como-treinar-contr-o-cancro-dfc3a3a5?fbclid=IwAR3pDAf19B2Ae7h9pXzBayESf3QSxrXktsTR6W2ZvkuU15Qop58UWeS_Qg4

9. **Formato:** Televisão, imprensa digital e redes sociais

Canal: Sic Notícias

Programa: Check-Up Seguro (no âmbito do projeto editorial da Sic Notícias

“Tenho Cancro e Depois?)

Data: 1 ago. 2022

Tema: Cancro e Atividade Física

Interveniente: Alberto Alves

Link:https://sicnoticias.pt/tenho-cancro-e-depois/e-depois/os-especialistas/2022-08-01-Qual-e-a-importancia-da-atividade-fisica-para-o-bem-estar-e-para-a-recuperacao-do-doente-oncologico--346054db?fbclid=IwAR3zC7YHstDZBLRdGXOU9uMrM_EeMIgqjiH62JFcSSKGaRN4Pc6PgYOTY3s

10. Formato: Vídeo

Canal: Youtube da FPF

Data: 1 out. 2022

Tema: Projeto comunitário Prostata_Move

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1MMkFCz7V8M>

11. Formato: Imprensa digital

Canal: Jornal Público

Data: 12 out. 2022

Tema: Cancro da mama metastático e o regresso ao trabalho

Interveniente: Ana Joaquim

Link:https://www.publico.pt/2022/10/12/ciencia/noticia/flexibilidade-laboral-essencial-integrar-doentes-cancro-mama-metastatico-2023725?fbclid=IwAR0jp9DpAvB50BjgG7qYAVwgFc8K24-udT-U-1eX98cJJ4W_pz00xIA-Z7A

12. Formato: Televisão

Canal: Porto Canal

Programa: Consultório

Data: novembro 2022

Tema: Reintegração da pessoa com doença oncológica no mercado de trabalho

Interveniente: Joana Marinho

Link: <https://www.facebook.com/watch/?v=5696766893783475>

Outras Atividades

Presença no stand da SPO 2022

Devido à dimensão crescente da Associação, decidimos pela primeira vez ter representação com o nosso próprio *stand* num evento. No 19º Congresso da Sociedade Portuguesa de Oncologia, foram organizadas várias atividades que promovessem a Associação (valores, missão, valores) e os seus projetos (consultar imagem).



A AICSO está presente no 19º Congresso Nacional de Oncologia, organizado pela SPO, na Alfândega do Porto, Piso 0, Ala Poente (ver figura). Temos várias atividades planeadas.

Visitem-nos!

16 A 18 NOVEMBRO

Desafios e prémios: "Cuidados de Suporte a Pedalar"

- As longas dist. 3.000, pedala no bike de AICSO e regista os km/MOSES
- Os dist. "realista" com mais MOVES, ganham em **membraria** de AICSO e MASCC
- Os **vencedores** serão anunciados no nosso stand, dia 18/11 às 13h30



InBody: como está a tua composição corporal?

- Visita-nos e faz uma análise à tua composição corporal
- Avaliação **gratuita** com a balança **InBody**, acompanhada por profissional treinado
- Acesso imediato ao relatório



Photo Booth: Speak Up For Supportive Care

- Visita-nos e fica a conhecer todos os nossos projetos na área dos cuidados de suporte em Oncologia
- Usa os balões que preparamos com mensagens alusivas e ... **"Just say cheese!!!!"**

16 NOV 10H40 - 16H10

ONCOMOVE Break

- Durante o **Coffee Break**, faz uma pausa ativa, vem fazer **exercício** conosco
- Ajuda de 10 min com Pedro Antunes (Fisiologista do Exercício)



17 NOV 10H15 - 10H45

Guia de Alimentação na Pessoa com Cancro

- Durante o **Coffee Break**, apresentação dos guias de alimentação na pessoa com Cancro
- Andreia Capela (Oncologista) | Elita Madureira (Nutricionista)