

AICSO - ASSOCIAÇÃO DE INVESTIGAÇÃO DE  
CUIDADOS DE SUPORTE EM ONCOLOGIA

# Relatório de atividade



25

# A equipa



**Desde as últimas eleições, em outubro de 2024, não houveram alterações aos corpos sociais. Por conseguinte, o ano civil foi concluído com a seguinte equipa em ação:**

## **Direção**

- Presidente: Joana Marinho
- Vice-presidente: Anabela Amarelo
- Tesoureira: Bárbara Duarte
- 1º secretário: Alberto Alves
- 2ª secretária: Inês Leão
- 1ª vogal efetiva: Helena Guedes
- 2º vogal efetivo: Rui Amaral Mendes
- 1º vogal suplente: Jorge Rodrigues
- 2ª vogal suplente: Ana Paula Ferreira

## **Assembleia Geral**

- Presidente: David Dias
- Vice-presidente: Lino Barbosa Pinto
- 1ª secretária: Sandra Custódio
- 2ª secretária: Andreia Oliveira

## **Conselho Fiscal**

- Presidente: Diamantino Dias Leite
- Secretária: Maria Aldina Vilaça
- Relatora: Elsa Madureira

# Os projetos comunitários



## 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. O programa consiste em 2 aulas de grupo de 45 minutos por semana no ginásio Solinca no GaiaShopping. Existem atualmente 4 turmas com um máximo de 15 alunas por turma. Desde o seu início em 2019 já beneficiou cerca de 150 participantes.



## 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. Atualmente beneficiam deste programa 18 participantes.

# Os projetos de investigação



AICSO

ONCOMOVE

No decorrer de 2025 estiveram ativos 3 projetos de investigação nas áreas do cancro da mama, cancro da cabeça e pescoço e cancro do estômago. Todos eles têm como base estudar os efeitos do exercício físico em doentes oncológicos com as patologias referidas, pelo que todos se inserem no âmbito do Oncomove®.

## 1. Fit4Treat

**Investigadora principal:** Catarina Garcia

**Registo do projeto:** <https://clinicaltrials.gov/study/NCT05418842>

**Local de realização:** Unidade Local de Saúde de Gaia e Espinho e Centro de Reabilitação do Norte

**Parceiros:** Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Unidade Local de Saúde de Gaia e Espinho, Centro de Reabilitação do Norte e Universidade da Maia

Este projeto destina-se a pacientes com cancro de cabeça e pescoço localmente avançado, acompanhados na ULSGE. O recrutamento teve início em 2021 e terminou em fevereiro de 2025, com um total de 47 doentes randomizados. Em junho de 2025, foi finalizada toda a colheita no terreno de dados do projeto. Durante este ano foi também escrito o artigo principal deste projeto, estando actualmente em fase de revisão pelos autores. Em 2026 pretende-se submeter o artigo referido, apresentar os resultados finais em congressos e finalizar o tratamento dos dados de *outcomes* secundários do projeto (ex., rigidez arterial, função endotelial, etc.) para escrever um artigo científico neste âmbito.

# Os projetos de investigação

## 2. On4Cancer

**Investigadora principal:** Lia Bahut

**Registo do projeto:** <https://clinicaltrials.gov/study/NCT06254300>

**Local de realização:** Online

**Parceiros:** Universidade da Maia, Solinca, Unidade Local de Saúde de Gaia e Espinho e Liga dos Amigos do CHVNG

O estudo On4Cancer pretende integrar doentes com cancro gástrico submetidos a quimioterapia neoadjuvante num programa online supervisionado de pré-habilitação de exercício físico realizado durante o pré-operatório. Pretende ainda estudar o seu impacto no nível de aptidão cardiorrespiratória e capacidade funcional. Tem como objetivo envolver um total de 40 doentes (20 para o grupo de exercício físico online supervisionado e 20 para o grupo de controlo com tratamento médico habitual). O projeto tem previsto terminar o recrutamento em 2025.

## 3. Keymove

**Investigador principal:** Nuno Dias

**Registo do projeto:** <https://clinicaltrials.gov/study/NCT05976815>

**Local de realização:** Unidade Local de Saúde de Gaia e Espinho

**Parceiros:** Universidade da Maia, Universidade de Aveiro, Unidade Local de Saúde de Gaia e Espinho, Nutricia, Liga dos Amigos do CHVNG



Este projeto teve início em 2023. Tem como objetivo integrar mulheres com cancro da mama num programa de exercício físico supervisionado, intra-hospitalar, durante o tratamento de quimioterapia e estudar o papel do exercício físico na resposta tumoral, qualidade de vida e funcionalidade física. Até ao final de 2025 foram recrutadas 36 doentes, atingindo um total de 83 participantes randomizadas. O alvo é chegar às 86. Das 83 participantes randomizadas, 61 já terminaram a intervenção.

Para 2026, os objetivos são: terminar o recrutamento e a intervenção do ensaio clínico, analisar os dados obtidos e fazer a sua publicação e apresentação em congressos.

# Atividade científica

## Publicações

Effect of home-based isometric training on blood pressure in older adults with high normal BP or stage I hypertension: A randomized controlled trial.

**Autores:** Diogo Pinto; Nuno Dias; Catarina Garcia; Manuel Teixeira; Maria João Marques; Teresa Amaral; Leonor Amaral; Ricardo Abreu; Daniela Figueiredo; Jorge Polónia; José Mesquita-Bastos; João Viana; Linda Pescatello; Fernando Ribeiro; Alberto Alves

**Revista:** Journal of the American Geriatrics Society (volume 73, edição 2, pág. 574-582)

**Data da publicação:** 11 de outubro de 2024

**DOI:** <https://doi.org/10.1111/jgs.19213>

Considerations for delivery of live-remote exercise for people with cancer in research and practice.

**Autores:** Eva Zopf; Jana Müller; Mark Trevaskis; Alina Kias; Anouk Hiensch; Kelcey Bland; Maria Lorenz; Evelyn Monninkhof; Martina Schmidt; David Binyam; Dorothea Clauss; Nadira Gunasekara; Mary Crisafio; Esther De Jongh; Franziska Olivier; Yvonne Wengström; Karen Steindorf; Alberto Alves; Anna Campbell; Kristin Campbell; Martinj Stuiver; Anne May; Kerri Winters-Stone

**Revista:** JNCI Monographs (volume 2025, edição 71, pág. 351-359)

**Data da publicação:** 19 de agosto de 2025

**DOI:** <https://doi.org/10.1093/jncimonographs/lgaf029>

Cancer and Treatment-Related Conditions and Their Implications for Exercise in Head and Neck Cancer Patients: A Narrative Review

**Autores:** Catarina Garcia; Diogo Pinto; Ana Campolargo; Sofia Viamonte; Horácio Costa; Ana Joaquim; Fernando Ribeiro; Alberto Alves

**Revista:** Sports Medicine

**Data da publicação:** 15 de dezembro de 2025

**DOI:** <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02364-6>

Integrating Exercise into Oncologic Care for Young Patients with Breast Cancer: Evidence from the ONCOMOVE Trials

**Autores:** Inês Leão; Pedro Antunes; Catarina Garcia; Dulce Esteves; Alberto Alves; Sofia Viamonte; Ana Joaquim

**Revista:** Journal of Young Women's Breast Cancer and Health (volume 2, edição 2, pág. 58-66)

**Data da publicação:** 2025

**DOI:** [https://doi.org/10.4103/YWBC.YWBC\\_12\\_25](https://doi.org/10.4103/YWBC.YWBC_12_25)

## Comunicações orais

Exercício físico na prevenção e no tratamento oncológico

**Autor:** Alberto Alves

**Evento:** Encontros da Primavera 2025 (Évora)

**Data:** 03 de abril de 2025

Guidelines da emese: Revisão crítica

**Autor:** Helena Guedes

**Evento:** Encontros da Primavera 2025 (Évora)

**Data:** 03 de abril de 2025

Moving beyond - Translating exercise oncology research into community-based programs: Bridging the gap between clinical trials and real-world applications

**Autor:** Alberto Alves

**Evento:** Moving Beyond – Physical Activity in the Prevention and Treatment of Cancer (Lisboa)

**Data:** 04 de abril de 2025

Workshop: Gestão da fadiga associada ao cancro e melhoria da qualidade de vida

**Autores:** Joana Marinho e Anabela Amarelo

**Evento:** Lusíadas Oncology Summit 2025 (Porto)

**Data:** 23 de maio de 2025

The Impact of Exercise Prehabilitation on Arterial Stiffness and Blood Pressure in Head and Neck Cancer Patients: Secondary Outcomes of the FIT4TREAT Trial

**Autores:** Catarina Garcia; Inês Leão; Diogo Pinto; Nuno Rato; Ana Campolargo; Adriana Soares; Raquel Basto; Eduardo Vilela; Madalena Teixeira; Edite Coimbra; Pedro Oliveira; Anabela Amarelo; Andreia Capela; Sofia Viamonte; Horácio Costa; Ana Joaquim; Fernando Ribeiro; Alberto Alves

**Evento:** Congresso Internacional do CIDESD 2025 (Covilhã)

**Data:** 5 a 7 de junho de 2025

Novas tecnologias e Inteligência Artificial: Impacto na saúde e mudança comportamental

**Autor(es):** Alberto Alves

**Evento:** Congresso de Psicologia e Ciências da Saúde da Universidade Europeia (Lisboa)

**Data:** 31 de outubro de 2025

## Apresentação em poster

Exercise prehabilitation improves aerobic capacity, lower limb functionality and body image in head and neck cancer patients undergoing radical chemoradiotherapy: Preliminary results of the FIT4TREAT trial.

**Autores:** Catarina Garcia; Inês Leão; Diogo Pinto; Nuno Rato; Ana Campolargo; Adriana Soares; Raquel Basto; Eduardo Vilela; Madalena Teixeira; Edite Coimbra; Pedro Oliveira; Anabela Amarelo; Andreia Capela; Sofia Viamonte; Horácio Costa; Ana Joaquim; Fernando Ribeiro; Alberto Alves

**Evento:** Moving Beyond – Physical Activity in the Prevention and Treatment of Cancer (Lisboa)

**Data:** 4 e 5 de abril de 2025

Improving Response to Chemotherapy by Adding Physical Exercise in the Neoadjuvant Setting of Breast Cancer Patients – Study Protocol for the KEYMOVE trial

**Autores:** Nuno Dias; Helena Guedes; Anabela Amarelo; Ana Joaquim; Eduardo Vilela; José Gonçalves; Margarida Caldas; Sofia Viamonte; Cristiana Marques; Diogo Leal; Luísa Helguero; João Viana; Alberto Alves

**Evento:** Moving Beyond – Physical Activity in the Prevention and Treatment of Cancer (Lisboa)

**Data:** 4 e 5 de abril de 2025

Improving Response to Chemotherapy by Adding Physical Exercise in the Neoadjuvant Setting of Breast Cancer Patients – Study Protocol for the KEYMOVE trial

**Autores:** Nuno Dias; Helena Guedes; Anabela Amarelo; Ana Joaquim; Eduardo Vilela; José Gonçalves; Margarida Caldas; Sofia Viamonte; Cristiana Marques; Diogo Leal; Luísa Helguero; João Viana; Alberto Alves

**Evento:** Congresso Internacional do CIDESD 2025 (Covilhã)

**Data:** 5 a 7 de junho de 2025

## Trabalho premiado

Impacto de um programa abrangente de reabilitação cardíaca em sobreviventes de cancro com elevado risco cardiovascular – estudo CORE

**Autor:** Sofia Viamonte; Ana Joaquim; Alberto Alves; Eduardo Vilela; Andreia Capela; Cristina Ferreira; Bárbara Duarte; Nuno Rato; Aida Tavares; Mário Santos; Fernando Ribeiro

**Evento:** 7<sup>a</sup> edição do Prémio Banco Carregosa/Secção Regional do Norte da Ordem dos Médicos (SRNOM)

**Data:** 03 de outubro de 2025

**Prémio:** Menção Honrosa

# Prémio AICSO- MASCC YIA

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 2025 a conferência realizou-se em Seattle, Estados Unidos da América entre 26 e 28 de junho. A vencedora foi a Dra. Maria Inês Clara, membro do CINEICC da Universidade de Coimbra, com o projeto intitulado de “From www to zzz: digital cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer survivors”. Este estudo explorou uma abordagem digital à terapia cognitivo-comportamental para a insónia em sobreviventes de cancro – um passo importante para melhorar a qualidade de vida após o tratamento oncológico.



# Projetos europeus

## PREFERABLE-II



O projeto Preferable-II iniciou os seus trabalhos em 2023. É financiado pela União Europeia através do programa Horizon e é liderado pelo Centro Médico Universitário de Utrecht (Holanda). A AICSO integra o consórcio, juntamente com outras 12 entidades de mais 6 países (Holanda, Alemanha, Espanha, Austrália, Suécia e Reino Unido).

Trata-se de um projeto de exercício e cancro que pretende melhorar significativamente as estratégias de cuidados de suporte aos sobreviventes de cancro, fornecendo sessões de exercício personalizado à distância a sobreviventes que vivem com uma de 4 toxicidades crónicas de quimioterapia (fadiga, ansiedade/depressão, neuropatia periférica e baixo funcionamento físico), aumentando assim a equidade em termos de saúde no que toca aos cuidados de suporte.

A AICSO está representada neste projeto por membros da equipa ONCOMOVE®: Ana Joaquim, Alberto Alves, Sofia Viamonte, Andreia Capela, Eloísa Fernandes, Pedro Antunes e Catarina Garcia. Alguns membros representaram esta equipa nas duas reuniões que decorreram em Lisboa e na Alemanha em 2025.

Ao longo deste ano, foram randomizados 22 participantes, tendo resultado num total de 35 participantes incluídos no projeto até ao final do ano (16 no grupo de intervenção e 19 no grupo de controlo). Além disso, 15 participantes terminaram a sua participação e 31 participantes realizaram as 12 semanas do programa de exercício físico live-remote, sendo que 21 já concluíram. O objetivo para 2026 é terminar o recrutamento do projeto e a intervenção de exercício físico em todos os participantes.

## TRANSITION



Em 2023 a AICSO foi abordada para participar neste projeto europeu cofinanciado pela União Europeia que é liderado pela Universidade de Tecnologia do Chipre.

A equipa deste projeto é constituída por um consórcio de 25 parceiros de 14 países. A AICSO está a ser representada por Andreia Capela.

O objetivo do TRANSITION é desenvolver um programa de formação avançada para profissionais de saúde e profissionais não clínicos (gestores de saúde), que os dotará das competências digitais necessárias para trocar informações de forma mais eficiente e eficaz com os doentes e outros profissionais.

O projeto começou por avaliar e mapear as atuais competências digitais e colaborou diretamente com as partes interessadas para identificar as suas necessidades específicas. Isto permitirá e facilitará aos profissionais de saúde e aos profissionais não clínicos a adoção de novas ferramentas digitais e a sua integração nas suas práticas quotidianas, permitindo uma transição digital mais suave.

Em 2025 foram cumpridas e concluídas as ações de formação para formadores e para participantes. Em Portugal foram recrutados 38 formadores e 88 participantes até setembro, o mês final do projeto. Foram feitas apresentações do projeto em vários eventos, nomeadamente no Parlamento Europeu. Finalmente, foi feita a submissão do último relatório financeiro. O projeto encontra-se concluído, aguardando apenas a aprovação da UE quanto aos relatórios finais enviados.

# 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. Em 2025 foi feita uma campanha nas redes sociais da Associação para assinalar esta data. Foram partilhados os testemunhos de várias pessoas com cancro, de forma a poderem partilhar um pouco da sua história desde o diagnóstico e como lidaram com a doença e deixarem uma mensagem de força para quem se encontra na mesma situação.



Ainda no contexto do Dia Mundial do Cancro, a AICSO foi convidada pela UCC de Arouca para falar com os utentes do Programa Diabetes em Movimento sobre a importância da adesão aos rastreios oncológicos, do exercício físico como pilar de um estilo de vida saudável e da segurança da atividade física na jornada da pessoa com cancro.



## Literacia em saúde

Ao longo do ano, foram feitas várias publicações nas redes sociais para assinalar várias efemérides relacionadas com diferentes tipos de cancro, no sentido de sensibilizar e informar a população que nos segue nas redes sociais em relação a possíveis sintomas e sobre os vários mecanismos de prevenção (rastreios, vacinação, mudança de hábitos, etc.)



## Lançamento da campanha “Diversidade e inclusão em Oncologia”

Durante 2024 foram consultadas várias associações LGBTQI+ portuguesas para um levantamento das suas preocupações e sugestões no que tocava ao acesso aos cuidados oncológicos por parte de pessoas LGBTQI+. Uma preocupação comum a todas as associações consultadas, foi o facto de as pessoas não procurarem ajuda/tratamento devido ao medo de preconceito por parte dos profissionais com que se iriam cruzar, desde o momento que fossem admitidos até ao momento que estivessem na consulta.

Com a ajuda destas informações, durante 2025 foi desenhada e lançada uma campanha que tem como objetivo promover a equidade no acesso aos cuidados oncológicos para a comunidade LGBTQI+ e que conta com o apoio da ILGA, Rede Ex Aequo, MASCC e do PNDO da DGS.

O lançamento ocorreu no dia 31/07 na Casa Comum da Reitoria da Universidade do Porto, onde para além da apresentação da campanha, foram também partilhados testemunhos de duas pessoas da comunidade LGBTQI+ que reforçaram a urgência e importância desta causa. Neste evento foi também apresentado o primeiro material desta campanha, um vídeo publicitário, realizado com o apoio da agência Coming Soon, cuja mensagem é “Porque na luta contra o cancro, a inclusão salva vidas”.



## Outubro Rosa

Em 2025 foi realizado um workshop exclusivo para as alunas do programa Mama Move sobre o cancro da mama e sexualidade. O grupo foi dividido em 2 grupos. O workshop envolveu duas sessões. Uma sessão com a psicóloga Eloísa Fernandes com o tema “Escutar e Refletir: vida após o cancro da mama” e outra intotulada de “Cancro e sexualidade” com a enfermeira Tânia Sousa e a psicóloga Carolina Monteiro (A Rapariga Que Lia O Kamasutra).




A Multinational Association of Supportive Care in Cancer (MASCC) lançou o movimento

**#IMoveInPink**

Junte-se a esta iniciativa global em apoio à luta contra o cancro da mama!

Quando praticar a sua atividade física preferida, vista uma peça rosa e partilhe uma fotografia nas redes sociais com #IMoveInPink



Para além disso, nas redes sociais, associamo-nos ao movimento #IMoveInPink, uma iniciativa da MASCC. Esta campanha digital teve como objetivo incentivar as pessoas a fazer qualquer tipo de atividade física usando uma peça de roupa cor de rosa e a partilharem uma fotografia nas suas redes sociais com a hashtag #IMoveInPink.

Ambas as ações se inseriram no âmbito da campanha lançada em 2023 da AICSO em parceria com a Novartis, cujo mote é “Mais vida e em equilíbrio com o cancro da mama”.

## Caminhada do 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 2025 o evento realizou-se a 09 de novembro na Marina da Afurada, contando com a melhor adesão de sempre, com mais de 300 participantes. O evento tem inscrição gratuita, mas obrigatória com direito a t-shirt do evento, 1 peça de fruta, água e seguro de acidentes pessoais. À semelhança do ano anterior, contamos ainda com o apoio da agência de comunicação Hill & Knowlton/Burson para uma melhor e mais alargada divulgação do evento, especialmente junto dos meios de comunicação social.

Esta edição contou com apoio à sua realização da Câmara Municipal de Gaia, Associação Cultural e Desportiva de Santa Isabel, Douro Marina, Unidade Local de Saúde de Gaia e Espinho, Centro Académico Clínico Egas Moniz, Universidade de Aveiro, Associação Portuguesa de Urologia, Associação Portuguesa de Doentes da Próstata, Solinca, Astellas, Johnson & Johnson Innovative Medicine (Janssen), Bayer, Ipsen, Astrazeneca e Águas de Gaia.

