



O que é o Dia Mundial do Câncer  
Nós podemos, eu posso  
Números de Câncer no Brasil  
Material de divulgação  
Programação  
Parcerias



**QUAL A SUA ATITUDE POSITIVA?**

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

O que é o Dia Mundial do Câncer  
Nós podemos, eu posso  
Números de Câncer no Brasil  
Material de divulgação  
Programação  
Parcerias

**Dia Mundial do Câncer**

O Dia Mundial do Câncer, comemorado em 4 de fevereiro, une a população mundial pelo controle do câncer. A data foi instituída em 2005 pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC) e tem como principal objetivo fazer com que o maior número de pessoas ao redor do Planeta fale sobre a doença.

A campanha 2016-2018 pretende mostrar como todos – em grupo ou individualmente – podem fazer a sua parte para reduzir o câncer. Por isso, o tema escolhido foi: "Nós podemos. Eu posso". Assim como o câncer afeta cada um de diferentes formas, todas as pessoas têm o poder de tomar diversas atitudes para reduzir o impacto do câncer nos indivíduos, nas famílias e nas comunidades.

No Brasil, a iniciativa é protagonizada pelo INCA, instituição parceira da UICC. Os materiais de divulgação da campanha estão disponíveis [aqui](#).

**QUAL A SUA ATITUDE POSITIVA?**

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

O que é o Dia Mundial do Câncer  
Nós podemos, eu posso  
Números de Câncer no Brasil  
Material de divulgação  
Programação  
Parcerias

**Nós podemos. Eu posso**



**Escolher um estilo de vida saudável**  
Todos podem tomar medidas para reduzir o risco de câncer ao escolher opções saudáveis, como não fumar, praticar atividades físicas, consumir alimentos e bebidas saudáveis e reduzir a exposição à radiação ultravioleta do sol.



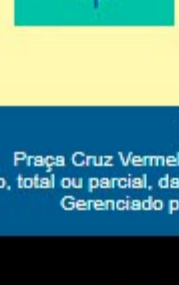
**Manter o peso adequado**  
Estar acima do peso aumenta as chances de desenvolver câncer. Por isso, é importante controlar o peso por meio de uma boa alimentação e manter-se ativo. Cerca de um terço de todos os casos de câncer podem ser evitados com alimentação saudável, manutenção de peso corporal adequado e atividades físicas.



**Ter uma alimentação saudável**  
A alimentação deve ser variada, equilibrada, saborosa, respeitar a cultura e proporcionar prazer e saúde. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são os principais alimentos protetores. Comer esses alimentos diariamente pode evitar o desenvolvimento de câncer.



**Praticar atividade física**  
A atividade física consiste na iniciativa de se movimentar, de acordo com a rotina de cada um. Você pode, por exemplo, caminhar, dançar, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar da casa ou do jardim.



**Evitar a exposição solar das 10h às 16h**  
Caso não seja possível não se expor ao sol, use chapéu, guarda-sol, óculos escuros, camisa de mangas longas e filtro solar durante qualquer atividade ao ar livre. Procure áreas de sombra, que podem ser desde árvores até edificações, como marquises. Áreas de sombra reduzem em até 50% a intensidade das radiações UV.



**Criar ambientes saudáveis**  
Escolas e locais de trabalho têm papéis importantes na prevenção do câncer. Ambos podem promover uma cultura de saúde ao oferecer refeições nutritivas e tempo para lazer e atividade física. Empregadores podem oferecer espaços com sombra para evitar a exposição solar de seus funcionários.

**QUAL A SUA ATITUDE POSITIVA?**

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

O que é o Dia Mundial do Câncer  
Nós podemos, eu posso  
Números de Câncer no Brasil  
Material de divulgação  
Programação  
Parcerias

**Números de câncer do Brasil**

Atualmente, 8,2 milhões de pessoas morrem por ano de câncer no mundo. No Brasil, foram registradas 189.454 mortes por câncer em 2013 (INCA). Para 2016, estima-se a ocorrência de mais de 596 mil casos da doença no País.

Entre os homens, são esperados 295.200 novos casos, e entre as mulheres, 300.870. O tipo de câncer mais incidente em ambos os sexos será o de pele não melanoma (175.760 casos novos a cada ano), o que corresponde a 29% do total estimado. Depois desse, para os homens, os cânceres mais incidentes serão os de próstata (61.200 novos casos/ano), pulmão (17.330), cólon e reto (16.660), estômago (12.920), cavidade oral (11.140), esôfago (7.950), bexiga (7.200), laringe (6.360) e leucemias (5.540). Entre as mulheres, as maiores incidências serão de cânceres de mama (57.960), cólon e reto (17.620), colo do útero (16.340), pulmão (10.860), estômago (7.600), corpo do útero (6.950), ovário (6.150), glândula tireoide (5.870) e linfoma não-Hodgkin (5.030).

Está disponível para publicação a publicação *Estimativa 2016 - Incidência de Câncer no Brasil*, com informações consolidadas e desagregadas por regiões, estados e capitais.

**QUAL A SUA ATITUDE POSITIVA?**

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

O que é o Dia Mundial do Câncer  
Nós podemos, eu posso  
Números de Câncer no Brasil  
Material de divulgação  
Programação  
Parcerias

**Material de divulgação**

**Cartazes**



Anúncio - pdf (2.290KB)



Alimentação saudável  
A3 - pdf (11.525KB)  
A4 - jpg (2.445KB)



Prevenção da obesidade  
A3 - pdf (26.085KB)  
A4 - jpg (4.155KB)



Prevenção do câncer de pele (empregado)  
A3 - pdf (11.255KB)  
A4 - jpg (4.545KB)



Prevenção do câncer de pele (empregador)  
A3 - pdf (34.720KB)  
A4 - jpg (4.508KB)

**QUAL A SUA ATITUDE POSITIVA?**

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

O que é o Dia Mundial do Câncer  
Nós podemos, eu posso  
Números de Câncer no Brasil  
Material de divulgação  
Programação  
Parcerias

**Programação**

**Rio de Janeiro**

**Debate: Atitudes saudáveis para o controle do câncer**

Participe do debate sobre como a alimentação saudável, a prática da atividade física e o controle da obesidade podem ajudar na prevenção do câncer. O evento é uma parceria do INCA com o Jornal Extra.

**Data:** 4 de fevereiro, às 10h

**Local:** Auditório do 8º andar do prédio-sede do INCA (Praça Cruz Vermelha, 23, Centro - Rio de Janeiro)

**Debatedores:**

- Carlos José Coelho de Andrade, oncologista clínico do INCA
- João Felipe Franca, médico do exercício e do esporte
- Márcio Villar, ultramaratonista, que emagreceu e abandonou o sedentarismo após a mãe receber o diagnóstico de câncer de mama
- Maria Eduarda Melo, nutricionista do INCA
- Ronaldo Corrêa, oncologista clínico e sanitista do INCA

Para participar, basta comparecer ao local com a carteira de identidade. As vagas são limitadas aos 220 lugares do auditório.

**QUAL A SUA ATITUDE POSITIVA?**

Teste: o que você sabe sobre o câncer?

O que é o Dia Mundial do Câncer  
Nós podemos, eu posso  
Números de Câncer no Brasil  
Material de divulgação  
Programação  
Parcerias

**Parcerias**



**QUAL A SUA ATITUDE POSITIVA?**

Teste: o que você sabe sobre o câncer?