

Infográficos reúnem recomendações e dicas para evitar o câncer

Informação relevante traduzida de maneira simples e atrativa. O INCA aposta nos recursos visuais para distribuir orientações sobre formas de prevenir o câncer numa série de 13 infográficos elaborada pela Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer da Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV) e pelo Serviço de Comunicação Social.

Voltado tanto para a população em geral quanto para profissionais que atuam na área da saúde e da educação, o material é utilizado em ações realizadas pelo INCA e também é disponibilizado no site do Instituto. Já foram publicados quatro conteúdos abordando os seguintes temas: alimentação saudável, prática de atividade física, proteção contra o câncer de mama e amamentação.

“Trazemos não só as nossas recomendações, como as evidências e dados epidemiológicos, além de algumas dicas. É um trabalho que tem como objetivo fazer com que a população reconheça como prevenir o câncer por meio da alimentação, do controle do peso e da atividade física”, conta Luciana Grucci Maya, corresponsável pela Área Técnica.

Segundo Luciana, as peças são lançadas preferencialmente em datas comemorativas, e o próximo tema previsto é obesidade. A proposta é que os infográficos sejam divulgados em redes sociais e em ações educativas realizadas em diferentes espaços.

+ MAIS NA INTERNET: O material pode ser acessado em [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br/Publicações/Infográficos), Publicações/Infográficos

AMAMENTAR

é uma das formas de se proteger contra o câncer.

- Protege a mãe do câncer de mama em todas as fases da vida.
- Reduz a exposição da mãe a hormônios que aumentam o risco de câncer.
- Elimina células mamárias com mutações.
- Quanto maior o tempo de aleitamento materno, maior o benefício.

Amamentar por **2 anos** reduz em **10%** o risco de câncer de mama ao longo da vida. (INCA, 2019)

ACESSE INCA.GOV.BR/ALIMENTACAO

DISQUE SAÚDE 136

BRASIL

SER FISICAMENTE ATIVO

é uma das formas de se proteger do câncer.

- Previne câncer de Intestino, mama e endométrio.
- Reduz o risco de câncer, independentemente do peso corporal.
- Gera benefícios para a saúde em todas as idades.
- Ajuda a evitar o ganho de peso e a obesidade.

Quase metade da população brasileira é **INSUFICIENTEMENTE ATIVA**.

Pessoas mais ativas podem reduzir em até **20%** o risco de **CÂNCER DE INTESTINO**.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

é uma das formas de se proteger contra o câncer

- Evitar alimentos ultraprocessados.
- Preferir alimentos de origem vegetal.

62% dos brasileiros não consomem a quantidade recomendada de frutas, verduras e legumes. (INCA, 2019)

Alimentos de origem vegetal previnem o excesso de peso e diversos tipos de câncer. (INCA, 2019)

CÂNCER DE MAMA

COMO SE PROTEGER

- Manter o peso corporal saudável.
- Ser fisicamente ativa.
- Evitar bebidas alcoólicas.
- Amamentar até o 6º mês de forma exclusiva e, se possível, até os 2 anos ou mais.

O mais frequente entre as brasileiras: **60 MIL** novos casos por ano. (INCA, 2019)

28% dos casos podem ser evitados por meio de hábitos de vida saudáveis. (INCA, 2019)