

Dia Mundial do Câncer: campanha propõe tarefas diárias para fortalecer a saúde

Incentivar a população a adotar hábitos saudáveis para ajudar na prevenção e no controle do câncer. Essa é a proposta do INCA com a campanha *Desafio: 21 Dias para sua Saúde*, lançada na celebração ao Dia Mundial do Câncer, em 4 de fevereiro. A data foi marcada por dois eventos para esclarecer as principais dúvidas do público sobre a doença e divulgar os benefícios da ação.

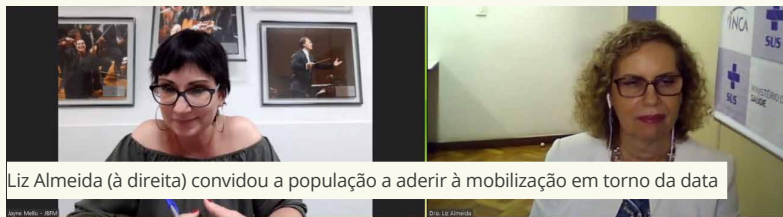
Na live transmitida pelo Facebook da Rádio JB FM, a coordenadora de Prevenção e Vigilância do Câncer, Liz Almeida, lembrou que, “para ter qualidade de vida, é preciso fazer investimentos na alimentação, na atividade física e no controle do peso, além de não fumar e se proteger das radiações solares. Em resumo, deve-se adotar o comportamento saudável de uma forma geral”. A médica destacou que a probabilidade de se desenvolver determinados tipos de cânceres é reduzida em um terço com essas atitudes. Por isso, ela fez um convite aos ouvintes para aderirem às tarefas sugeridas pelo *Desafio 21 Dias para a sua Saúde*. “A proposta é que as pessoas experimentem atitudes diferentes em seu dia a dia, que podem levar a ter hábitos mais saudáveis e, assim, obter mais qualidade de vida”, encorajou Liz Almeida.

A campanha visa estimular a melhora da saúde física, mental e emocional dos participantes. Comer mais verduras e legumes, fazer atividade física e praticar exercícios de relaxamento são alguns exemplos dos conteúdos divulgados no portal do INCA. As tarefas – sugestões diárias e inspirações – foram planejadas para serem rápidas, simples e divertidas.

No evento, Liz Almeida também respondeu às perguntas dos internautas, como a recorrente “Câncer tem cura?”. Ela destacou que há mais de 100 tipos da doença e explicou que, “se



Ana Cristina Pinho esclareceu dúvidas do público no #PapoSaúde do Ministério da Saúde



Liz Almeida (à direita) convidou a população a aderir à mobilização em torno da data

podermos generalizar, a possibilidade de se obter uma resposta ao tratamento mais favorável aumenta se a doença for diagnosticada logo no início”.

Bons hábitos ajudam a prevenir a doença

Outro evento em alusão ao Dia Mundial do Câncer foi o #PapoSaúde do Ministério da Saúde, com a diretora-geral do INCA, Ana Cristina Pinho. Durante cerca de uma hora, ela respondeu a perguntas do público que acompanhou a transmissão da live pelo Facebook e pelo YouTube do Ministério.

Ana Cristina explicou que em a cada três casos de câncer em adultos é evitável com prevenção: as principais medidas que devem ser adotadas são não fumar, cuidar da alimentação e evitar a obesidade. Ela ressaltou que os casos mais comuns da doença são de próstata, entre os homens; de mama, nas mulheres; e leucemia e sistema nervoso central, nas crianças.

Uma das principais dúvidas da população é sobre o tratamento oncológico. De acordo com a diretora-geral, o combate aos tumores ocorre principalmente pelo tripé formado por cirurgia, quimioterapia e radioterapia. “O SUS [Sistema Único de Saúde] está preparado para fazer todo o acompanhamento do paciente, desde o diagnóstico, passando pelo tratamento e até os cuidados paliativos”, afirmou.

Ana Cristina reforçou, ainda, a importância de as pessoas buscarem fontes seguras para se informar sobre câncer, como o portal do INCA, que traz dados científicos comprovados sobre a doença. O programa está disponível no Facebook do Ministério da Saúde, em Vídeos, e já teve mais de 42 mil visualizações.

Eu sou, eu vou

O *Desafio: 21 Dias para sua Saúde* faz parte do encerramento do tema *Eu sou, eu vou*, da União Internacional para o Controle do Câncer (UICC, na sigla em inglês), que por três anos difundiu a concepção de que os indivíduos podem reduzir o impacto do câncer em sua vida, na das pessoas que ama e no mundo. Em 2021, a madrinha da campanha do Dia Mundial do Câncer foi a modelo Daniella Sarahyba, que cedeu sua imagem gratuitamente para a mobilização.

+ MAIS NA INTERNET: Conheça 21 fatos sobre câncer na cartilha lançada em celebração à data em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/cartilhas/21-fatos-sobre-cancer>; e os materiais elaborados pelo Serviço de Comunicação Social para a campanha em: <https://www.inca.gov.br/campanhas/promocao-da-saude/2021/desafio-21-dias-para-sua-saude>.