

# Escolhas saudáveis para

Pelo sexto ano consecutivo, o INCA foi parceiro da União Internacional para o Controle do Câncer (UICC) na campanha do Dia Mundial do Câncer. A data, comemorada em 4 de fevereiro, é uma oportunidade para dizer à população que, por meio da disseminação de informações e do estímulo ao debate, muito pode ser feito quando pessoas, comunidades e governos se mobilizam em torno de soluções para um problema que cresce no mundo inteiro, sobretudo nos países em desenvolvimento. Apenas no Brasil, em 2015, estão previstos 580 mil novos casos de câncer, segundo estimativa do INCA.

A campanha do Instituto para o Dia Mundial do Câncer 2015 teve como base o tema sugerido pela UICC, *Not beyond us*, traduzido no Brasil para *Ao nosso alcance*. A ideia foi mostrar que as soluções para a questão do câncer existem e estão acessíveis a todos. A principal delas é a adoção de escolhas saudáveis, como manter uma boa alimentação, praticar atividades físicas rotineiramente, não fumar, evitar bebidas alcoólicas em excesso, praticar sexo sempre com camisinha e evitar exposição nos horários de sol forte.

Além de estimular as escolhas saudáveis, que melhoram a qualidade de vida e podem prevenir doenças como o câncer, a campanha teve como objetivos: oferecer informações de utilidade pública para facilitar o acesso à prevenção; às ações de detecção precoce e ao tratamento do câncer; estimular o debate sobre as estratégias de saúde pública para o controle da doença; divulgar a prevenção e a detecção precoce como formas de reduzir a mortalidade por câncer e outras doenças não transmissíveis; informar a população sobre ações de controle, pesquisa, ensino, prevenção e acesso ao tratamento previstas na Política Nacional para a Prevenção e Controle do Câncer na Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas no Sistema Único de Saúde (SUS); e informar que qualquer

pessoa pode buscar tratamento gratuito e integral para o câncer no SUS.

A estratégia do INCA em 2015 é adaptar os quatro eixos temáticos da campanha – escolhas saudáveis, detecção precoce, tratamento para todos e qualidade de vida – de forma a atender aos principais anseios da população brasileira e, com isso, promover o diálogo e a conscientização para o controle do câncer. O tema do lançamento destacou o primeiro eixo, escolhas saudáveis. Os demais eixos serão reforçados ao longo do ano.

## Ações de mobilização social

O INCA preparou um *hotsite* e materiais gráficos e digitais para marcar o Dia Mundial do Câncer 2015. Outra ação de destaque foi um debate, em parceria com o Serviço Social do Comércio (Sesc), no qual as escolhas saudáveis para prevenir a doença foram o foco.

Em entrevista à Agência Brasil, o coordenador de Prevenção e Vigilância do Instituto, Claudio Noronha, comentou que falar abertamente sobre o câncer é um passo importante para o controle da doença. “É preciso ter informação adequada para poder tomar uma atitude, haver uma mudança de comportamento”, disse.

Internamente, foi realizada, também em comemoração ao Dia Mundial do Câncer, uma oficina de pintura na Pediatria com o artista urbano Tito. A atividade animou os pacientes infantojuvenis, que criaram e coloriram desenhos. Ao longo do mês de março, como uma das ações da data, o artista urbano iniciará a pintura de um muro do HC II, contando uma nova história de seu personagem Zé Ninguém.

Entre as iniciativas ao ar livre, destaque para a iluminação do Bondinho do Pão de Açúcar em azul e laranja, cores da UICC, durante a noite do 4 de fevereiro, em apoio à data.

Confira, a seguir, como foram as ações do INCA.

## Internautas compartilham experiências em *hotsite*

Acessível pela página inicial do Portal do INCA na Internet, o *hotsite* elaborado pelas divisões de Comunicação Social e Tecnologia da Informação para o Dia Mundial do Câncer 2015 tem como novidade a área “Qual a sua escolha saudável?”, que funciona de modo semelhante ao Twitter. Nesse espaço, o internauta tem 140 caracteres para escrever uma frase contando qual escolha saudável já fez para prevenir o câncer. Também é possível enviar uma foto. Os depoimentos e as imagens são publicados e ficam disponíveis para visualização de todos os visitantes da página, servindo de estímulo para a adoção de escolhas saudáveis.

Entre os relatos, há desde frases incentivadoras a testemunhos de superação. A internauta Patricia Lara, do Paraná, revela que venceu um linfoma

em 2012. “Desde então, modifiquei minha alimentação, escolhendo alimentos orgânicos”, diz.

Susimara Cantiere da Silva, do Mato Grosso do Sul, tem relato semelhante: “Tive câncer de mama em 2012 e estou curada. Com mudança de hábitos e exercícios físicos, perdi 30 quilos.”

A atriz Maria Joana, do Rio de Janeiro, conta que sempre se exercitou, mas agora deu um passo adiante: venceu o medo e passou a praticar esportes na água. “É supersaudável e uma delícia”, incentiva. Na foto enviada, Maria está praticando stand-up paddle (SUP).

Elaine Silva de Oliveira, servidora do INCA, também escolheu uma foto bem sugestiva. Com o Pão de Açúcar ao fundo, ela aparece na Praia de Botafogo andando de skate. “Troquei meus finais de semana de TV, shopping e *fast-food*

por atividades ao ar livre, esportes e trilhas pelo Rio de Janeiro”, conta.

Já a internauta Maris, também do Rio de Janeiro, optou por uma mensagem mais singela e motivadora: “Viva em paz. Aproveite o que você tem de graça”, diz o texto, acompanhado de uma foto de Maris em uma bela praia.

Além dos depoimentos, o *hotsite* traz informações sobre o Dia Mundial do Câncer, detalha o tema escolhido para este ano e apresenta números de incidência e mortalidade da doença. Há, ainda, a agenda de eventos relacionados à data, no Brasil e no exterior, o material da campanha do INCA para download e links para os jogos de perguntas e respostas “Mitos e verdades”, “Alimentação e câncer”, “Tabagismo”, “Câncer de mama” e “O que você sabe sobre o câncer”, entre outros.