

# Campanha do Dia Mundial do Câncer derruba mitos e apresenta verdades sobre a doença

Ter câncer é uma questão de destino? A pergunta foi o mote do lançamento da campanha do Dia Mundial do Câncer, 4 de fevereiro, que este ano aborda mitos e verdades sobre a doença. Levando-se em conta que, segundo o *Sumário Executivo de Políticas e Ações para Prevenção do Câncer no Brasil*, lançado pelo INCA em 2012, um em cada três casos da doença pode ser prevenido, a resposta é clara: não, o câncer não é uma questão de destino. Em muitos casos, a doença pode ser evitada com a manutenção de hábitos de vida saudáveis, como alimentar-se bem, não fumar, evitar bebidas alcoólicas em excesso e exposição prolongada ao sol.

O INCA promoveu uma série de ações para marcar a data, a começar pela criação de um hotsite, acessível pelo Portal do Instituto na Internet, com detalhes sobre o Dia Mundial do Câncer e a campanha deste ano. A página traz um *quiz* no qual os usuários podem testar seus conhecimentos sobre a doença e compartilhar o resultado no Facebook.

Entre os dias 4 e 8 de fevereiro, na Rodoviária Novo Rio, artistas fantasiados distribuíram panfletos, em forma de ventarolas, com orientações simples e objetivas para diminuir em até 30% as chances de desenvolver diferentes tipos de câncer. A iniciativa, com o tema "O que você sabe sobre o câncer?", foi feita em parceria com o Consórcio Novo Rio, que administra o terminal.

A mesma mobilização aconteceu internamente, nos dias 6, 7 e 22, com muito sucesso. Foram distribuídos cerca de 10 mil folhetos em sete prédios do INCA. "Algumas pessoas nos abordavam pedindo material informativo para levar para amigos e familiares e em viagens que fariam no Carnaval. Os funcionários ficaram satisfeitos por participar ativamente da campanha e contribuir

para a disseminação de informações", conta Luiza Amaral, relações públicas da Divisão de Comunicação Social, que acompanhou a ação nas unidades.

A panfletagem se estendeu ao desfile do bloco Cêu na Terra, no dia 9, sábado de Carnaval, em Santa Teresa, e aos desfiles das escolas de samba, na Marquês de Sapucaí, de domingo (10) a terça-feira (12). Apoiaram a ação a Liga Carnavalesca Amigos de Zé Pereira e a Riotur, respectivamente.



As atividades também chegaram a outro famoso símbolo da cidade. Com apoio da Companhia Caminho Aéreo Pão de Açúcar (CCAPA), o Morro da Urca foi iluminado em azul e laranja, cores da União Internacional para o Controle do Câncer (UICC), que promove a data desde 2005. Todos os anos, diversos monumentos e pontos turísticos mundiais, como o Empire State Building, em Nova York, aderem ao tema proposto pela UICC para o Dia Mundial do Câncer.

## Sol, alimentos e álcool podem ser fatores de risco

Depois de alguns anos focando exclusivamente no tópico prevenção, a UICC centrou a campanha deste ano no quinto alvo da Declaração Mundial do Câncer: acabar com os mitos e equívocos sobre a doença. Com o slogan "Câncer – Você sabia?", o Dia Mundial do Câncer 2013 foi considerado, pela entidade, uma chance de partilhar fatos reais sobre a doença e eliminar equívocos.

Quatro mitos e verdades foram propostos pela UICC, para serem adaptados e abordados de acordo com a realidade de cada país. O Brasil lançou a campanha com o mito "Ter câncer é questão de destino", escolhido devido à proximidade do Dia Mundial do Câncer com o Carnaval. "Nesse período, as pessoas tendem a cometer excessos com relação a hábitos como consumo de álcool, tabagismo e exposição ao sol", ressalta Mônica Torres, chefe da Divisão de Comunicação Social, área do INCA que coordena a campanha. "Queremos promover a reflexão, para que sejam adotados cuidados com a saúde não só nessa época, como também ao longo do ano, para evitar o câncer e outras doenças e melhorar a qualidade de vida da população. Exemplos de atitudes que podem ser incorporadas à rotina são a prática de atividades físicas e a adoção de uma alimentação equilibrada", completa.

O chefe da Seção de Dermatologia do INCA, Dolival Lobão, destaca os cuidados que se deve ter com a pele – onde estão os tumores malignos mais frequentes no Brasil – em feriados prolongados como o Carnaval, quando famílias inteiras costumam divertir-se ao ar livre. "É preciso evitar a exposição prolongada ao

sol entre 10h e 16h e usar sempre o filtro solar, assim como chapéus, bonés e óculos escuros”, explica. “As exposições solares ‘cumulativas’ são as principais responsáveis pelo câncer. Portanto, a proteção deve ser contínua”, acrescenta.

Já o nutricionista Fábio Gomes, da unidade técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA, ressalta que, passada a folia, aqueles que abusaram de alimentos insalubres devem retomar uma dieta balanceada. “Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm vitaminas, fibras e outros compostos que auxiliam o organismo a destruir os agentes cancerígenos antes que eles causem sérios danos às células. Esses tipos de alimentos também podem bloquear ou reverter os estágios iniciais do processo de formação do câncer e, portanto, devem ser consumidos com frequência”, afirma.

Fábio também alerta para o uso exagerado de álcool, que está associado a alguns tipos de tumores malignos, como os de boca, esôfago e fígado. “O consumo de bebidas alcoólicas é tão aceito socialmente que muitas pessoas não imaginam que elas são drogas potentes”, avalia o nutricionista.

O diretor-geral do INCA, Luiz Antonio Santini, lembra ainda a importância do uso de preservativos, amplamente divulgado nas campanhas do Ministério da Saúde, como forma de prevenção do papilomavírus humano (HPV). “O HPV é o principal causador do câncer do colo do útero e está presente também em casos de câncer de pênis, faringe e boca”, alerta.

Os outros três mitos sobre o câncer que a UICC propôs desconstruir na campanha deste ano – adaptados à realidade brasileira – são “Câncer é apenas um problema de saúde”, “Câncer é uma doença de idosos” e “O câncer é uma sentença de morte”. Estes temas serão trabalhados pelo INCA ao longo de 2013.

## Confira algumas ações desenvolvidas pelo INCA



Acima, panfletagem na Rodoviária Novo Rio e, abaixo, no desfile do bloco de carnaval Céu na Terra, no bairro de Santa Teresa



A mesma mobilização em um dos prédios do Instituto

O INCA quer conhecer você e publicar o que você quer ler.

Sugira um assunto para este e outros meios de comunicação interna do INCA. É fácil: basta escrever para [comunicacao@inca.gov.br](mailto:comunicacao@inca.gov.br). Se preferir, você pode entrar em contato com a Comunicação pelos telefones 3207-5963/5962. Apareça!