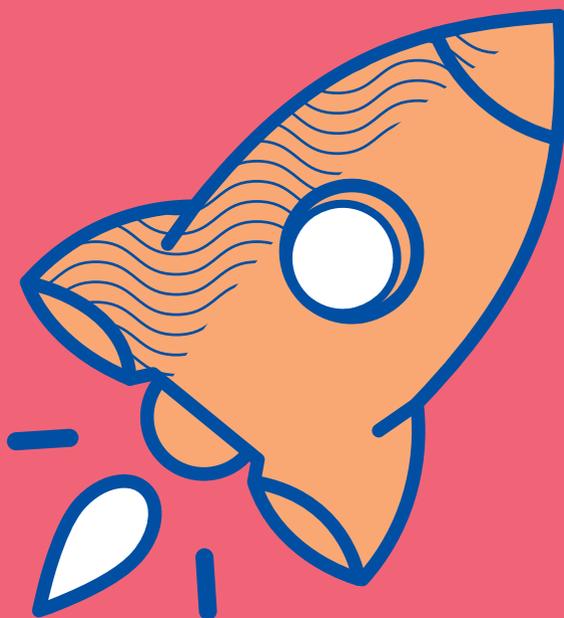


**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER**
4FEV

**NÓS
PODEMOS**



**INSPIRE AÇÕES.
TOME UMA ATITUDE.**

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



NÓS PODEMOS INSPIRE AÇÕES. TOME UMA ATITUDE.



O primeiro passo para trazer progresso para a questão do câncer é pressionar para que se realizem ações que aumentem as taxas de sobrevivência e ofereçam melhor qualidade de vida aos pacientes de câncer.

A Declaração Mundial contra o Câncer representa um consenso entre especialistas em saúde pública e câncer que define 9 metas para uma resposta efetiva contra o câncer e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) – especialmente doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas e diabetes¹. Trata-se de uma ferramenta que pode ser usada por organizações para controle do câncer, grupos de apoiadores, empregadores, a mídia e outras pessoas para pressionar os governos a implementarem políticas e programas que a comunidade contra o câncer sabe que serão bem-sucedidos se tiverem os recursos adequados.

Com o compromisso dos governos mundiais de "reduzir em um terço a mortalidade prematura devido a DCNTs por meio de prevenção e tratamento e promover a saúde mental e o bem-estar" como parte dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), torna-se imperativo usar a Declaração Mundial contra o Câncer para estruturar e fortalecer os esforços de defesa contra a doença². Trabalhando juntos em torno de metas comuns e usando nossas esferas de influência, podemos nos unir para estimular os governos a realizarem ações decisivas com relação ao câncer, alocarem recursos adequados e incorporarem o câncer e outras DCNTs a processos mais amplos de planejamento de desenvolvimento e de financiamento.

Todos nós podemos solicitar para que os governos intensifiquem seus esforços para combater o câncer, pressionando para que coloquem em prática ações que podem reduzir as mortes prematuras e melhorar a qualidade de vida e as taxas de sobrevivência ao câncer.

Esta ficha técnica é direcionada a



Profissionais de saúde



Locais de trabalho



Formuladores de políticas



Escolas



Cidades



Grupos de esporte e lazer

1. World Cancer Declaration. <http://www.uicc.org/world-cancer-declaration>

2. Transforming our World: The 2030 agenda for sustainable development. <https://sustainabledevelopment.un.org/post2015>

DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV

NÓS
PODEMOS



PREVENIR O CÂNCER

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



NÓS PODEMOS PREVENIR O CÂNCER



Mudanças no modo em que vivemos significam que cada vez mais pessoas em todo o mundo estão expostas a fatores de risco do câncer, como tabagismo, dieta de baixa qualidade e estilos de vida sedentários. Educar e informar os indivíduos e as comunidades sobre as relações entre estilo de vida e risco de câncer é o primeiro passo para uma prevenção efetiva do câncer.

O tabagismo ainda é o fator de risco mais importante para o câncer. O tabagismo é responsável por cinco milhões de mortes por ano ou 22% de todas as mortes por câncer^{1,2}. A redução das taxas de tabagismo diminuirá significativamente a taxa global de um grande número de tipos de câncer, incluindo de pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, bexiga, rim, colo do útero e estômago, e leucemia mieloide aguda.

O consumo de álcool está ligado a um aumento do risco de seis tipos de câncer. Atualmente, há fortes evidências de que o consumo de bebidas alcoólicas aumenta o risco de sete tipos de câncer: de boca, faringe, laringe, esôfago, fígado, mama³ e pâncreas⁴.

Os níveis crescentes de obesidade são preocupantes em muitos países do todo o mundo. O sobrepeso e a obesidade estão

fortemente ligados a um aumento do risco de casos de câncer de intestino, mama, útero, ovário, pâncreas, esôfago, rim e vesícula numa idade mais avançada⁵. Contudo, aproximadamente um terço dos tipos de câncer comuns pode ser evitado por meio de uma dieta saudável, com a manutenção de um peso saudável e atividade física⁶. Especificamente, o Fundo Mundial de Pesquisa Contra o Câncer estima que, para os 13 tipos de câncer mais comuns, cerca de 31% dos casos de câncer nos Estados Unidos são evitáveis por meio de dieta saudável, atividade física e manutenção de peso saudável. As estimativas para outros países são de 32% para o Reino Unido, 25% para o Brasil e 24% para a China⁷.

Ao fornecer conhecimento atualizado a indivíduos e comunidades sobre as relações entre estilo de vida e câncer, podemos capacitar as pessoas para que façam escolhas saudáveis. Os indivíduos e as comunidades precisam ser informados que mais de um terço dos tipos de câncer são evitáveis com a adoção de comportamentos saudáveis.

Esta ficha técnica é direcionada a



Profissionais de saúde



Locais de trabalho



Formuladores de políticas



Escolas



Cidades



Grupos de esporte e lazer

1. WHO. (2012). Global Report: Mortality attributable to tobacco 2012. Geneva: World Health Organization.
2. Tobacco Atlas 2015
3. WHO. (2011). Global status report on alcohol and health. Geneva: World Health Organization
4. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project (2012) Pancreatic Cancer. <http://www.wcrf.org/sites/default/files/Pancreatic-Cancer-2012-Report.pdf>
5. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. <http://www.dietandcancerreport.org/cup/index.php>.
6. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk. <http://www.wcrf.org/int/link-between-lifestyle-cancer-risk>
7. World Cancer Research Fund International. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/preventability-estimates/cancer-preventability-estimates-diet-nutrition> and http://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-framework?utm_source=update&utm_medium=email&utm_campaign=NOURISHINGJuly

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV**

**NÓS
PODEMOS**



**CRIAR ESCOLAS
SAUDÁVEIS**

**Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org**

**#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer**



NÓS PODEMOS CRIAR ESCOLAS SAUDÁVEIS



Todas as escolas podem estimular uma cultura de escolhas e hábitos saudáveis ao oferecer alimentos e opções de bebidas nutritivos, bem como tempo para recreação e prática de esportes, além de incluir ensino prático sobre alimentação e educação física no currículo escolar¹.

Oferecer escolhas saudáveis nas cantinas e nos refeitórios das escolas, para garantir que as crianças tenham acesso a refeições e lanches com menor densidade energética e à água como uma alternativa a bebidas adoçadas com açúcar, pode ter uma influência considerável no desenvolvimento de atitudes positivas em relação aos alimentos e promover comportamentos saudáveis¹. Em alguns países, também há oportunidades das escolas participarem de programas sobre o cultivo de alimentos, colheita, cozimento e alimentação. Por exemplo, projetos de horta no Reino Unido e na Austrália apoiam que escolas primárias levem a educação prazerosa sobre alimentos e as habilidades culinárias para a vida, e têm o objetivo de mudar a visão das crianças sobre os alimentos por meio do aprendizado divertido e interativo^{2,3}.

Em alguns casos, alterações de políticas públicas podem apoiar melhorias no acesso a alimentos mais saudáveis e à educação sobre nutrição nas escolas. Por exemplo, a lei Healthy, Hunger-Free Kids Act (Lei de crianças saudáveis e sem fome) de 2010 permite que o Departamento de Agricultura dos EUA (USDA) faça reformas reais nos programas de almoço e café-da-manhã escolar, como estabelecer

padrões de nutrição a nível nacional para todos os alimentos vendidos nas escolas durante o dia letivo⁴. O estabelecimento de padrões para as refeições fornecidas nas escolas, ou para alimentos e bebidas vendidos nas escolas, que cumprem as diretrizes de nutrição saudável, faz parte de um conjunto de recomendações da Organização Mundial da Saúde para promover ambientes escolares saudáveis¹.

A educação física inclusiva e de qualidade também deve fazer parte do currículo escolar. Programas de educação física fornecem instruções e oportunidades de aprendizado de habilidades que contribuem para o desenvolvimento da alfabetização corporal, que está relacionada a uma maior probabilidade de participação ao longo da vida, bem como a atitudes e comportamentos positivos^{5,6}. A participação regular da educação física de qualidade também pode melhorar a atenção da criança, aumentar seu controle e processamento cognitivos¹.

Para algumas escolas, a nomeação de uma pessoa para supervisionar os investimentos e as políticas que apoiam um ambiente escolar saudável pode ter grandes benefícios na melhora da saúde física e mental de estudantes e funcionários, o que se estende para toda a comunidade⁷.

As escolas podem ser campeãs de comportamentos saudáveis entre crianças, funcionários, pais, famílias e na comunidade em geral, cultivando um ambiente que apoia a boa nutrição e a atividade física.

Esta ficha técnica é direcionada a



Escolas

1. WHO (2016). Report of the commission on ending childhood obesity.
2. Food Revolution Day. School Resources. <http://www.foodrevolutionday.com/schools/#DVCHyRBLzJQL3EIf.97>
3. Kitchen Garden Foundation. Teaching Resources. <http://www.kitchengardenfoundation.org.au/free-resources/teaching-resources>
4. American Heart Association. Healthy, Hunger-Free Kids Act: A health recipe for school nutrition. https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_474338.pdf
5. Let's Move: Active Schools. <http://www.letsmoveschools.org/about>
6. Australian Sports Commission. Clearinghouse for Sport. https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/organised_sport/value_of_sport/school_sport
7. The Guardian. Want a healthy school? A head of wellbeing could be the answer <https://www.theguardian.com/teacher-network/2015/nov/03/healthy-school-head-of-wellbeing-the-answer>

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV**

**NÓS
PODEMOS**



**CRIAR LOCAIS DE
TRABALHO SAUDÁVEIS**

**Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org**

**#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer**



NÓS PODEMOS CRIAR LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS



Com a previsão do aumento da força de trabalho global para 3,5 bilhões em 2030, há uma oportunidade importante de aproveitar o local de trabalho como uma plataforma de prevenção e detecção precoce do câncer¹.

Os locais de trabalho de todos os tamanhos podem implementar políticas e programas que motivam os funcionários a adotar comportamentos saudáveis. A criação de locais de trabalho 100% livres de tabagismo e o fornecimento de informações e acesso a ferramentas para deixar de fumar é um dos exemplos mais claros de política de local de trabalho efetiva para a prevenção do câncer – a proibição do fumo em todos os locais fechados pode reduzir a prevalência do tabagismo em 6%^{2,3,4}. Outras opções, como fornecer acesso a opções de alimentação saudável,

promover transporte do e para o trabalho e aumentar a movimentação no local de trabalho, por exemplo, por meio do uso das escadas são todas maneiras efetivas de apoiar um local de trabalho mais saudável^{1,5}. Programas de bem-estar no local de trabalho também podem promover a detecção precoce usando canais de comunicação para compartilhar informações sobre sinais e sintomas de alguns tipos de câncer, quando apropriado, encorajar e apoiar a participação em programas de triagem para diagnóstico precoce⁶.

Os locais de trabalho também deveriam implementar políticas para prevenir a exposição ocupacional a agentes causadores de câncer, como amianto e outros cancerígenos ocupacionais⁷.

Os empregadores podem implementar medidas no local de trabalho que irão motivar e manter hábitos saudáveis na rotina das pessoas.

Esta ficha técnica é direcionada a

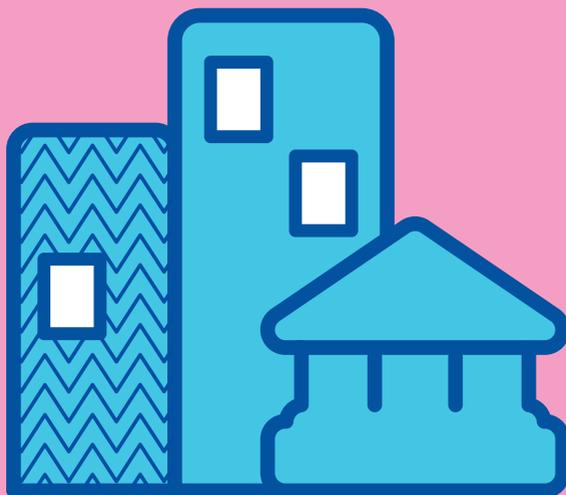


Locais de trabalho

1. UICC, Bupa. (2014). Cancer – It's everyone's business. <http://www.iccp-portal.org/cancer-its-everyones-business>
2. UICC, Bupa (2015). Less Smoking, Better Business. <http://www.iccp-portal.org/less-smoking-better-business>
3. Global Smokefree Partnership. Smokefree-in-a-box. www.globalsmokefreepartnership.org
4. Eriksen M, Mackay J, Schluger N, et al. The Tobacco Atlas, 5th Edition, (2015). American Cancer Society, Atlanta.
5. NCD Alliance (2016). Realising the potential of workplaces to prevent and control NCDs. https://ncdalliance.org/sites/default/files/NCDs_%26_WorkplaceWellness_web.pdf
6. UICC, Bupa (2015). Tackling breast cancer in the workplace. <http://www.iccp-portal.org/tackling-breast-cancer-workplace>
7. International Labour Office. Safety in the Use of Asbestos. http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/normativeinstrument/wcms_107843.pdf

DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV

NÓS
PODEMOS



CRIAR CIDADES
SAUDÁVEIS

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



NÓS PODEMOS CRIAR CIDADES SAUDÁVEIS



Com a projeção de 66% da população mundial vivendo em áreas urbanas em 2050, a qualidade do ambiente urbano terá um papel cada vez mais importante na saúde pública¹.

Em muitas cidades do mundo, os prefeitos e formuladores de políticas públicas estão colaborando mais do que nunca em soluções inovadoras para criar e sustentar cidades saudáveis. Eles estão compartilhando ideias, formando alianças e desafiando seus governos nacionais a adotarem políticas de promoção e proteção da saúde e do bem-estar de seus cidadãos¹⁻³.

Um dos exemplos mais claros do uso de políticas públicas efetivas para a prevenção do câncer e de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) é a criação de ambientes livres de tabagismo. Mesmo na ausência de políticas nacionais abrangentes, cidades de muitos países estão assumindo a liderança no

fortalecimento da implementação de regulamentos antitabagismo abrangentes que cobrem todos os locais de trabalho, espaços públicos e o transporte público fechados⁴⁻⁵.

As cidades também podem incentivar as pessoas a serem fisicamente ativas, tornando a bicicleta e a caminhada modos de transporte acessíveis e seguros para todos e fornecendo acesso a espaços verdes e públicos seguros, inclusivos e acessíveis^{1,6}. A criação de espaços públicos e a melhoria de infraestruturas em cidades para incentivar atividades e deslocamentos ativos podem ter benefícios amplos para as comunidades, aumentando a integração da atividade física na vida cotidiana das pessoas, reduzindo mortes e lesões por acidentes de trânsito e melhorando a qualidade do ar.

As cidades podem liderar a criação de um ambiente urbano de qualidade que promova e proteja a saúde e o bem-estar de seus cidadãos.

Esta ficha técnica é direcionada a



Cidades



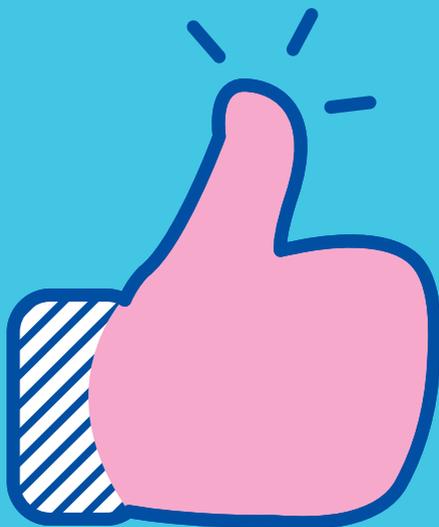
Formuladores de políticas

1. World Health Organization (2016). Global report on urban health: equitable, healthier cities for sustainable development.
2. Cities Changing Diabetes. <http://citieschangingdiabetes.com>
3. Bloomberg Philanthropies Mayors Challenge. <http://mayorschallenge.bloomberg.org>
4. NCD Alliance (2016). Realising the potential of workplaces to prevent and control NCDs. https://ncdalliance.org/sites/default/files/NCDs_%26_WorkplaceWellness_web.pdf

5. China Tobacco Control Partnership. Smoke-free business for a healthier tomorrow, 2015. Emory Global Health Institute, Atlanta.
6. Daniel K (2016). Public spaces: A key tool to achieve the Sustainable Development Goals. http://healthbridge.ca/images/uploads/library/Final_Electronic.pdf

DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV

NÓS
PODEMOS



INCENTIVAR OS OUTROS
A VOLTAREM AO TRABALHO

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



NÓS PODEMOS INCENTIVAR OS OUTROS A VOLTAREM AO TRABALHO



Os empregadores podem criar uma cultura organizacional na qual os funcionários com diagnóstico de câncer sejam incentivados a saber que, quando voltarem ao trabalho, receberão apoio para se adaptarem aos desafios que encontrarem por conta da doença¹⁻³.

Os empregadores podem realizar várias ações para ajudar as pessoas que vivem com câncer na volta ao local de trabalho. Apoiar um retorno flexível ao trabalho, como realizar alterações nos horários ou nas responsabilidades, pode ser um fator importante para fazer as pessoas voltarem ao trabalho. Estar aberto para a comunicação também pode ser importante. Conversar com um empregado sobre modificações no trabalho, direitos legais e responsabilidade e programas de apoio disponíveis no local de trabalho dará a ele o controle de sua saúde e bem-estar

e ajudará a facilitar sua transição à volta ao trabalho. Além disso, os empregadores devem estar cientes de sua obrigação de evitar a discriminação no trabalho e reforçar políticas do local de trabalho que garantam que funcionários que estão lidando com o câncer e seus cuidadores não tenham desvantagem no recrutamento, no trabalho e na volta ao trabalho.

Os cuidadores também precisam de flexibilidade no trabalho. Os empregadores podem apoiar estendendo as políticas flexíveis do local de trabalho a cuidadores e dando acesso a recursos, como o aconselhamento no ambiente de trabalho.

Para os colegas, ser sensível às necessidades e aos sentimentos da pessoa afetada pelo câncer no trabalho e manter-se em contato durante o tempo de ausência do local de trabalho pode ser muito útil.

Dando o suporte correto, os empregadores e colegas podem incentivar uma transição bem-sucedida na volta ao trabalho de pacientes com câncer.

Esta ficha técnica é direcionada a



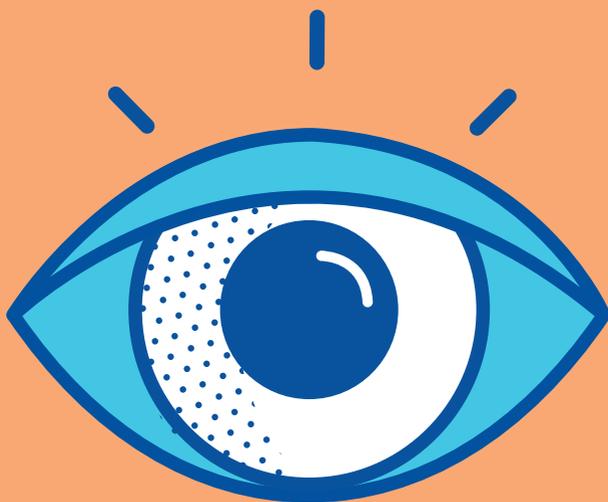
Locais de trabalho

1. UICC, Bupa (2015). Working with cancer: Supporting employees living with cancer to return to work. <http://www.iccp-portal.org/resources/uicc-bupa---working-cancer-supporting-employees-living-cancer-return-work>
2. NCD Alliance (2016). Realising the potential of workplaces to prevent and control NCDs. https://ncdalliance.org/sites/default/files/NCDs_%26_WorkplaceWellness_web.pdf

3. Macmillan Cancer Support. Managing Cancer in the Workplace. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Supportformanagers/Employersguide/Managingoverview.aspx>.

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV**

**NÓS
PODEMOS**



**DESAFIAR
PERCEPÇÕES**

**Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org**

**#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer**



NÓS PODEMOS DESAFIAR PERCEPÇÕES



Em muitas culturas e sociedades hoje em dia, o câncer permanece como um assunto tabu. As pessoas que vivem com câncer frequentemente sofrem estigma e discriminação, o que pode impedi-las de admitir que têm câncer e de procurar cuidado e apoio. Mesmo nas comunidades onde o câncer é discutido abertamente, às vezes, as pessoas afetadas pelo câncer podem ser discriminadas e se sentem isoladas dos amigos e colegas¹.

Esforços específicos são necessários para melhorar o conhecimento sobre o câncer, combater as informações equivocadas e reduzir o estigma em todas as comunidades^{2,3}. Campanhas de apoio à conscientização, como o Dia Mundial do Câncer, podem ser plataformas poderosas para desafiar crenças, atitudes e comportamentos negativos que perpetuam os mitos sobre o câncer⁴. Locais de trabalho, grupos comunitários, prestadores de serviços de saúde e escolas podem agir para melhorar a comunicação sobre o câncer, mudando as percepções e reforçando o apoio a pessoas afetadas pelo câncer. Em escolas, por exemplo, o teatro pode oferecer uma plataforma para crianças, pais e professores trabalharem juntos para melhorar a comunicação e remover o estigma em torno da doença. Constatou-se que tais programas de educação são úteis para apoiar a inclusão de crianças com câncer na rotina da escola⁵.

Os governos também podem exercer um papel crucial em termos de disponibilização de informações precisas para as comunidades sobre intervenções efetivas contra o câncer. Por exemplo, constatou-se que uma ampla mobilização social é essencial para a implementação de programas de vacinação contra o papilomavírus humano (HPV) em países de baixa e média renda como parte de estratégias de prevenção do câncer de colo de útero. A disponibilidade de informações apropriadas e adequadas para as comunidades, especialmente a fim de evitar rumores e mitos, é um fator essencial para se alcançar ampla cobertura da vacina⁶.

A mídia também exerce um papel especial em termos de campanhas de educação do público, disseminando informações e sensibilizando a população sobre o controle do câncer para mudar atitudes e desfazer mitos comuns.

Governos, comunidades, escolas, empregadores e a mídia podem desafiar as percepções sobre câncer e desfazer mitos e equívocos prejudiciais, de forma que todas as pessoas tenham acesso a informações corretas sobre câncer, além de prevenção e cuidado de alta qualidade para o câncer.

Esta ficha técnica é direcionada a



Profissionais de saúde



Locais de trabalho



Escolas



Cidades



Grupos de esporte e lazer

1. LIVESTRONG. (2011). Cancer Stigma and Silence Around the World: A LIVESTRONG Report . Austin: LIVESTRONG.
2. <http://www.livestrong.org/What-We-Do/Our-Actions/Programs-Partnerships/Anti-Stigma-Campaign>
3. Cancer Research UK <http://scienceblog.cancerresearchuk.org/2014/03/24/dont-believe-the-hype-10-persistent-cancer-myths-debunked/>
4. American Cancer Society <http://www.cancer.org/aboutus/howwehelpyou/rumors-myths-and-truths>
5. dos Santos Gomez LA (2007). Removing the stigma of cancer at school. *Lancet Oncol.* 8:682-4.
6. Watson-Jones D, Mugo N, Lees S, Mathai M, Vusha S, Ndirangu G, et al. (2015) Access and Attitudes to HPV Vaccination amongst Hard-To-Reach Populations in Kenya. *PLoS ONE* 10: e0123701. doi:10.1371/journal.pone.0123701

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV**

**NÓS
PODEMOS**



**MELHORAR O ACESSO A CUIDADOS
DO CÂNCER**

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



NÓS PODEMOS MELHORAR O ACESSO A CUIDADOS DO CÂNCER



Eliminar a falta de acesso a cuidados de câncer viáveis e de qualidade é imperativo para maximizar os resultados e a qualidade de vida de todas as pessoas que vivem com câncer, incluindo crianças e adolescentes.

O acesso a cuidados de câncer efetivos e de qualidade deveria ser incluído no Plano Nacional de Controle do Câncer (PNCC) do país. Os PNCCs deveriam abranger o acesso a cada um dos componentes críticos de uma abordagem multidisciplinar, englobando cuidados paliativos e de apoio, medicamentos de alta qualidade contra o câncer e modalidades de tratamento efetivo contra o câncer^{1,2}. Isso inclui radioterapia, reconhecida como uma ferramenta essencial na cura e atenuação dos sintomas de câncer, sendo indicada em mais da metade dos novos pacientes de câncer³. Além disso, diretrizes clínicas adaptadas aos recursos disponíveis podem ser usadas para ajudar a planejar e fornecer detecção precoce e tratamento^{4,5}. A abordagem de barreiras ao acesso igualitário a serviços de qualidade para tratar o câncer deveria

incluir a redução de questões culturais e estruturais, p. ex.: transporte, assim como políticas e programas para melhorar a disponibilidade de recursos humanos qualificados.

Igualmente importante é abordar a viabilidade econômica dos cuidados, para proteger indivíduos e famílias das dificuldades financeiras causadas pelas despesas pagas do próprio bolso. A provisão de cobertura universal de saúde e outras medidas de proteção social podem exercer um papel importante ao acabar com as lacunas inaceitáveis do acesso aos serviços de tratamento do câncer que ocorrem na maioria dos ambientes com poucos recursos.

Podemos lutar por melhor acesso a serviços e ao tratamento do câncer ao longo do processo de cuidado do paciente. Todas as pessoas têm o direito de se beneficiar dessas intervenções de maneira igualitária, independentemente de onde vivem e sem sofrer dificuldades financeiras como consequência.

Esta ficha técnica é direcionada a



Profissionais
de saúde



Formuladores
de políticas



Cidades

1. International Cancer Control Partnership. Cancer Plans. <http://www.iccp-portal.org/cancer-plans>
2. Hogerzeil HV, Liberman J, Wirtz VJ, et al. (2013). Promotion of access to essential medicines for non-communicable diseases: practical implications of the UN political declaration. *Lancet*, 381, 680-9.
3. Delaney G, Jacob S, Featherstone C, Barton M. (2005). The role of radiotherapy in cancer treatment: estimating optimal utilization from a review of evidence-based clinical guidelines. *Cancer* 104, 1129-37.
4. WHO. (2013). WHO guidelines for screening and treatment of precancerous lesions for cervical cancer prevention. Geneva: World Health Organization.
5. Yip CH, Smith RA, Anderson BO, et al. (2008). Guideline Implementation for Breast Healthcare in Low- and Middle-Income Countries Early Detection Resource Allocation. *Cancer* 113, 2244-56

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER**
4FEV

**NÓS
PODEMOS**



**MOLDAR A MUDANÇA
DAS POLÍTICAS**

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



NÓS PODEMOS MOLDAR A MUDANÇA DAS POLÍTICAS



A lei e as medidas regulatórias podem ser usadas efetivamente para reduzir a exposição aos riscos de câncer, tais como tabaco, álcool, alimentos pouco saudáveis e exposições ambientais.

Constatou-se que o imposto sobre o tabaco é a intervenção mais importante que os governos podem implementar para reduzir os maiores fatores de risco para DNTs¹. Tem custo reduzido de implementação e aumenta a arrecadação do governo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) calcula que se todos os países aumentassem os impostos sobre o cigarro em 50%, haveria 49 milhões a menos de fumantes (38 milhões a menos de fumantes adultos e 11 milhões a menos de futuros fumantes jovens) e isso evitaria 11 milhões de mortes devido ao tabagismo². Além disso, as intervenções de políticas em termos de rotulagem de produtos, contratação e regulamentação de publicidade, promoção e patrocínio podem reduzir a exposição a alimentos e bebidas pouco saudáveis^{3,4}.

Políticas nacionais efetivas também podem melhorar o acesso a medicamentos essenciais contra o câncer, inclusive a medicamentos para o alívio da dor, e oferecer cuidados do câncer de qualidade. Após uma campanha direcionada de defesa da questão do câncer, em 2014, na Assembleia Mundial de Saúde, os governos adotaram uma resolução que incluiu recomendações claras para melhorar o acesso aos cuidados paliativos⁵. Tais recomendações incluem a garantia de que os cuidados paliativos

estão englobados em todas as políticas e nos orçamentos de saúde nacional, assim como no currículo dos profissionais de saúde. De maneira indispensável, também destacam a necessidade de que os países garantam a existência de um suprimento adequado de todos os medicamentos de cuidados paliativos essenciais para adultos e crianças.

Em outro esforço combinado em defesa das questões do câncer, a UICC liderou uma aproximação com a OMS e uma equipe dedicada à tarefa para assegurar a melhor representação dos medicamentos contra o câncer na Lista Modelo de Medicamentos Essenciais da OMS. Como resultado desses esforços, em maio de 2015, a última edição da Lista da OMS foi publicada incluindo 16 novos tratamentos contra o câncer – um marco no acesso dos pacientes aos medicamentos contra o câncer^{6,7}.

Os pacientes, as famílias, prestadores de serviços de saúde e a sociedade civil precisam continuar demandando aos governos para que implementem políticas e programas em nível nacional que transformem esses compromissos em ação para pacientes e suas famílias.

Uma defesa efetiva de mudança das políticas em todos os níveis – local, nacional e mundial – pode reduzir a exposição aos fatores de risco do câncer e melhorar o acesso e a disponibilidade de medicamentos contra o câncer e cuidados do câncer de qualidade.

Esta ficha técnica é direcionada a



Profissionais de saúde



Formuladores de políticas



Cidades

1. Jamison DT, Summers LH, Alleyne G, et al. (2013). Global health 2035: a world converging within a generation. Lancet, Published Online December 3, 2013 <http://dx.doi.org/10.1016/>.
2. WHO (2014). Raising tax on tobacco: What you need to know. Geneva: World Health Organization.
3. WHO. (2010). Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva: World Health Organization.
4. WCRF International. (2014). WCRF International Food Policy Framework for Healthy Diets: NOURISHING. http://www.wcrf.org/policy_public_affairs/nourishing_framework/index.php.
5. WHO (2014). Strengthening of palliative care as a component of integrated treatment throughout the life course. A67/31 4 April 2014.
6. 19th WHO Model List of Essential Medicines (April 2015). www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/EML2015_8-May-15.pdf
7. 20th WHO Expert Committee report on the Selection and Use of Essential Medicines (2015) www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Executive-Summary_EML-2015_7-May-15.pdf

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV**

**NÓS
PODEMOS**



**PREPARAR RECURSOS HUMANOS
DE QUALIDADE**

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



NÓS PODEMOS PREPARAR RECURSOS HUMANOS DE QUALIDADE



A educação inadequada dos prestadores de serviços de saúde é um dos obstáculos mais disseminados e urgentes a serem abordados para se oferecer cuidados do câncer de qualidade¹.

É vital que se invista em desenvolvimento profissional continuado (DPC), para munir os trabalhadores da área da saúde com ferramentas e conhecimento apropriados para oferecer os melhores serviços ao longo do cuidado contínuo do câncer. Isso inclui a construção de conhecimento e capacidade entre os profissionais de saúde para que reconheçam os sinais e sintomas precoces de alguns tipos de câncer, assim como medidas de detecção

precoce apropriadas; assegurando a administração segura e adequada de quimioterapia e outras modalidades de tratamento de câncer, inclusive radioterapia e cirurgia; e o oferecimento de cuidados paliativos e manejo da dor e do sofrimento.

Enquanto o treinamento desses profissionais pode incluir tanto métodos convencionais de ensino quanto plataformas de ensino eletrônico e ferramentas multimídia, sempre que possível, deveria também ser baseado em materiais, redes de treinamento e infraestrutura pré-existentes^{2,3,4}.

Os profissionais que tratam o câncer podem ser munidos de habilidades, conhecimento e competências exigidas para satisfazer as necessidades dos indivíduos e das comunidades ao longo do cuidado contínuo do câncer.

Esta ficha técnica é direcionada a



Locais de trabalho

1. Global Health Workforce Alliance. (2013). A universal truth: no health without a workforce. Geneva: World Health Organization.
2. C-Change. (2012). A National Strategy to Strengthen the Cancer Workforce: Position Statement and Call to Action. http://c-changetogether.org/Websites/cchange/images/Workforce/WORKFORKCE_POSITION_STATEMENT_with_endorsements_February_28_2013.pdf
3. iheed Institute. (2012). Preparing the next generation of community health workers: The power of technology for training. iheed Institute, the Barr Foundation, the mHealth Alliance, and the MDG Health Alliance. Cork, Ireland: Dalberg Global Development Advisors.
4. The Recife Political Declaration on Human Resources for Health (HRH). http://www.who.int/workforcealliance/forum/2013/recife_declaration_13nov.pdf

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER**
4FEV

**NÓS
PODEMOS**



**DEFENDER O INVESTIMENTO
NO CONTROLE DO CÂNCER**

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



NÓS PODEMOS

DEFENDER O INVESTIMENTO NO CONTROLE DO CÂNCER



A argumentação econômica é uma peça essencial do quebra-cabeça para mudar a mentalidade a respeito do valor de se investir na prevenção, na detecção precoce e no controle do câncer¹.

Há um argumento financeiro/econômico convincente para se investir na prevenção do câncer. Um caso em questão é o controle do tabaco. Enquanto os custos econômicos anuais dos casos de câncer relacionados ao tabaco ultrapassam \$ 200 bilhões de dólares para os países de baixa e média renda, a quantia necessária para implementar as quatro medidas mais vantajosas de controle de tabaco é de aproximadamente \$ 0,11 dólares per capita^{2,3}. Estas quatro medidas incluem: aumento do imposto sobre o tabaco, políticas de ambientes livres de tabagismo, alertas nas embalagens e proibição da publicidade.

Dessas quatro medidas, o aumento dos impostos sobre consumo de produtos de tabaco é amplamente aceito como uma das intervenções mais efetivas e acessíveis de controle de tabaco⁴. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o aumento dos impostos sobre o tabaco custa apenas \$ 0,005 dólares por pessoa por ano e pode salvar milhões de vidas⁴. Adicionalmente, foi mostrado que o aumento dos impostos sobre o tabaco não leva a uma queda da receita do governo – evidências sugerem que, se os

países aumentassem os impostos do tabaco em 50% por maço, os governos em todo o mundo ganhariam uma receita extra de \$ 101 bilhões de dólares⁵.

A comunidade mobilizada contra o câncer está atualmente usando de suas redes de especialistas para construir a base mundial de evidências sobre os custos econômicos e o retorno sobre investimento, assumindo outras estratégias comprovadas de prevenção e detecção precoce do câncer, além de reforço dos sistemas de saúde. Isso inclui investimento em radioterapia, que é indicada como uma ferramenta essencial na cura e atenuação do câncer em mais da metade dos casos de câncer⁶. A Força-Tarefa Mundial sobre Radioterapia para Controle do Câncer (Global Task Force on Radiotherapy for Cancer Control, GTRCC) forneceu evidências convincentes de que o aumento do investimento em radioterapia pode permitir que o tratamento de vários casos de câncer salve vidas e que, ao mesmo tempo, ofereça benefícios econômicos consideráveis⁷.

Desenvolver a argumentação econômica para investimento em câncer pode mudar as mentalidades e permitir que os governos justifiquem a colocação do controle de câncer no centro dos seus planos de saúde nacionais.

Esta ficha técnica é direcionada a



Profissionais de saúde



Locais de trabalho



Formuladores de políticas

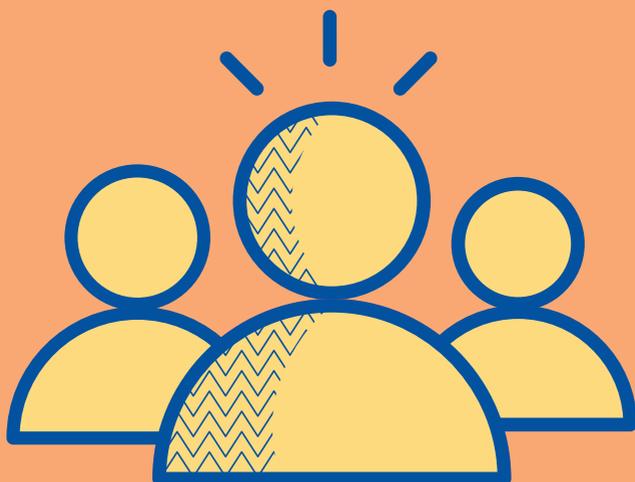


Cidades

1. UICC. The Economics of cancer prevention & control: Data digest (2014). <http://www.iccp-portal.org/economics-cancer-prevention-control-data-digest>
2. World Health Organization. Scaling up action against noncommunicable diseases: how much will it cost? Geneva: WHO Press; 2011
3. Tobacco Atlas. Investing in tobacco control. <http://www.tobaccoatlas.org/topic/investing-in-tobacco-control/>
4. Chaloupka F, Yurekli A, Fong G. Tobacco Taxes as a Tobacco Control Strategy. Tobacco Control. 2013.
5. World Health Organization. (2014). Raising tax on tobacco - What you need to know, Geneva: WHO Press.
6. Delaney G, Jacob S, Featherstone C, Barton M. (2005). The role of radiotherapy in cancer treatment: estimating optimal utilization from a review of evidence-based clinical guidelines. Cancer 104, 1129-37.
7. The Lancet Oncology Commission. (2015). Expanding global access to radiotherapy. Lancet Oncology 16, 1143-86

DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV

NÓS
PODEMOS



UNIR FORÇAS PARA
FAZER A DIFERENÇA

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



NÓS PODEMOS UNIR FORÇAS PARA FAZER A DIFERENÇA



Unir forças para criar parcerias inovadoras e multissetoriais é um passo fundamental para mobilizar a sociedade civil, reforçando os esforços da defesa e tornando os governos responsáveis.

Unindo objetivos e aspirações comuns, a comunidade global do câncer pode alavancar as habilidades complementares, o conhecimento e as esferas de influência de cada parceiro para aumentar o investimento em medidas de prevenção do câncer, abordar desigualdades no acesso a um tratamento e assistência acessível e de qualidade para o paciente com câncer e reduzir o número de mortes prematuras por conta da doença^{1,2}.

A União Internacional para Controle do Câncer (Union for International Cancer Control, UICC), como membro fundador da Aliança contra DCNTs, reconhece a força de trabalhar conjuntamente como uma rede unida pelo objetivo de criar uma ação mundial sustentada em relação a doenças crônicas não transmissíveis

(DNTs). Através da Aliança contra DCNTs, redes locais, nacionais e regionais de especialistas em câncer e apoiadores da causa uniram-se para gerar um progresso marcante na inclusão do câncer e de outras DCNTs na agenda mundial de saúde e desenvolvimento e estimular a defesa, ação e prestação de contas colaborativa em nível nacional³.

Outras redes globais, como a coalizão global Ação do Câncer de Colo de Útero (Cervical Cancer Action), estão acelerando o progresso unindo líderes de saúde globais e organizações de base de diversas origens para convocar os governos a investirem na prevenção do câncer cervical⁴. Por meio da mobilização política, as coalizões de parceiros podem expandir o suporte global para acabar com o câncer, estimulando defensores a apoiarem uma abordagem abrangente na prevenção e no controle do câncer.

A união de objetivos comuns irá estimular a ação em todas as frentes — na prevenção, detecção precoce, tratamento e cuidado — catalisando o progresso para atingir os objetivos da Declaração Mundial contra o Câncer.

Esta ficha técnica é direcionada a



Profissionais de saúde



Locais de trabalho



Formuladores de políticas



Escolas



Cidades



Grupos de esporte e lazer

1. UICC Advocacy Toolkit 2014. <http://www.uicc.org/advocacy/advocacy-resources>

2. World Cancer Declaration. <http://www.uicc.org/world-cancer-declaration>

3. NCD Alliance. <http://www.ncdalliance.org/>

4. Cervical Cancer Action. <http://www.cervicalcanceraction.org/home/home.php>

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV**

EU POSSO



**ESCOLHER UM
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL**

**Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org**

**#NospodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer**



EU POSSO ESCOLHER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



Todas as pessoas podem tomar atitudes para reduzir o risco de câncer ao escolher opções saudáveis, que incluam parar de fumar, manter-se fisicamente ativo e consumir alimentos e bebidas saudáveis.

O fumo é a maior causa evitável de câncer no mundo. Parar de fumar tem um grande impacto positivo na saúde de uma pessoa, da sua família e amigos. A boa notícia é que parar de fumar em qualquer idade é benéfico, aumentando a expectativa de vida e melhorando a qualidade de vida¹.

As pessoas também podem reduzir seus riscos de ter diversos tipos de câncer comuns ao manterem um peso saudável e tornarem a atividade física parte de suas rotinas^{2,3}. Estar acima do peso ou obeso aumenta o risco de dez tipos de câncer: câncer de intestino, mama, útero, ovário, pâncreas, esôfago, rim, fígado, próstata avançado e vesícula biliar^{4,5}. Mudanças

específicas na dieta também podem fazer a diferença – por exemplo, os indivíduos podem limitar sua ingestão de carne vermelha e evitar a carne processada³.

O álcool também está fortemente ligado com o risco aumentado de vários tipos de câncer. A redução do consumo de álcool diminui o risco de cânceres de boca, faringe, laringe, esôfago, intestino, fígado e mama⁶. Em geral, mais de um terço dos tipos de câncer mais comuns poderiam ser evitados por uma dieta saudável, prática de atividade física e manutenção de um peso corporal saudável.

Reduzir a exposição à radiação ultravioleta (UV) do sol e de outras fontes, como solários, também é importante para reduzir o risco de muitos tipos de câncer de pele⁷.

Todas as pessoas podem escolher um estilo de vida saudável para reduzir o risco de câncer.

Esta ficha técnica é direcionada a



Indivíduos

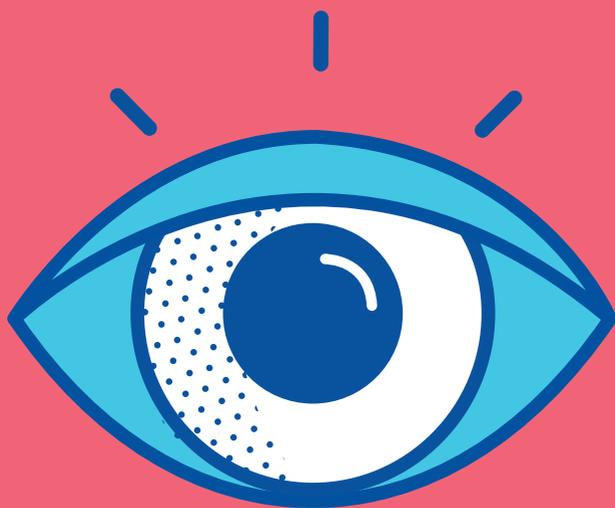


Pacientes
e cuidadores

1. Jha P, Peto R. (2014). Global Effects of Smoking, of Quitting, and of Taxing Tobacco. *N Engl J Med.* 370:60-8.
2. World Cancer Research Fund International. Our cancer prevention recommendations. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/our-cancer-prevention-recommendations>
3. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk. <http://www.wcrf.org/int/link-between-lifestyle-cancer-risk>
4. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/link-between-lifestyle-cancer-risk/cancers-linked-greater-body-fatness>
5. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Reports. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/continuous-update-project-findings-reports>
6. WHO. (2011). Global status report on alcohol and health. Geneva: World Health Organization.
7. SunSmart. UV and sun protection. <http://www.sunsmart.com.au/uv-sun-protection>

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV**

EU POSSO



**ENTENDER QUE A DETECÇÃO
PRECOCE SALVA VIDAS**

**Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org**

**#NósPodemosEuPosso
#DiaMundialDoCâncer**



EU POSSO ENTENDER QUE A DETECÇÃO PRECOCE SALVA VIDAS



O diagnóstico do câncer nem sempre é fácil – nem todos os tipos de câncer apresentam sinais e sintomas precoces, e outros sinais de alerta aparecem bem tarde quando o câncer já está avançado.

Contudo, para vários tipos de câncer, demonstrou-se que o aumento da conscientização sobre sinais e sintomas e sobre a importância do tratamento oportuno melhora a sobrevivência ao câncer. Isso ocorre porque a descoberta precoce do câncer quase sempre facilita o tratamento ou mesmo a cura. Na verdade, números recentes do Reino Unido, por exemplo, revelaram que, para oito tipos comuns de câncer (cânceres de bexiga, intestino, mama, colo do útero, útero, melanoma maligno, ovário e testículo), a taxa de sobrevivência é três vezes maior quando o câncer tem detecção precoce¹.

Campanhas de sensibilização pública e iniciativas de saúde e bem-estar no local de trabalho são plataformas de comunicação importantes para aumentar a conscientização dos sinais e sintomas do câncer e incentivar as pessoas a procurarem ajuda imediatamente. Com as informações corretas, as pessoas também podem ser encorajadas a saber o que é normal para seu corpo, reconhecendo quaisquer alterações incomuns ou persistentes². Por exemplo, uma pessoa pode familiarizar-se com a aparência da sua pele

de forma que possa reconhecer qualquer alteração que pode sugerir um câncer de pele, como distinguir de uma mancha que está crescendo e mudando de forma ou tamanho³.

Para alguns tipos de câncer, existem evidências sólidas para embasar o rastreamento do câncer. Isso significa testar pessoas aparentemente saudáveis em relação a sinais que podem significar que está se desenvolvendo um câncer⁴. Por exemplo, em muitos países, estão disponíveis programas nacionais de rastreamento do câncer de intestino que utilizam o exame de sangue oculto nas fezes, também denominado FOBt, a ferramenta de rastreamento populacional mais efetiva para detectar sinais precoces de câncer de intestino. Esse teste procura traços ocultos de sangue nas fezes em pessoas sem sintomas. Pode ajudar a detectar o câncer de intestino em seus estágios iniciais, quando é mais provável que o tratamento tenha sucesso e as chances de sobrevivências são muito melhores⁵. As pessoas podem falar com seu profissional de saúde local para saber quais programas de rastreamento estão disponíveis para elas.

O diagnóstico do câncer em seus estágios iniciais e a busca de assistência oportuna pode salvar vidas.

Esta ficha técnica é direcionada a



Indivíduos

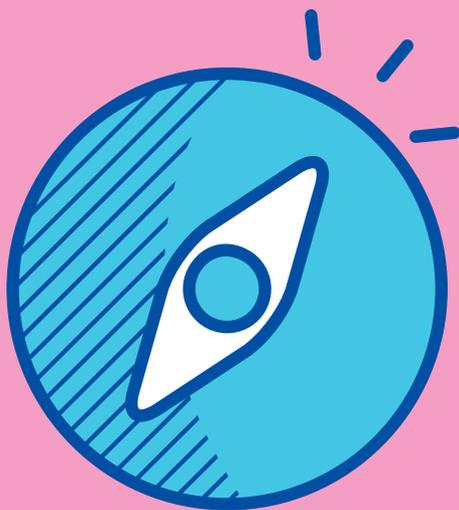


Profissionais
de saúde

1. Cancer Research UK. Survival three times higher when cancer is diagnosed early: po.st/PiITnn
2. Cancer Research UK. Key signs and symptoms of cancer. http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms#accordion_symptoms13
3. Cancer Council Australia. Skin Cancer Identification poster. http://www.cancer.org.au/content/pdf/Factsheets/MS%20214%20CCA%20MELANOMA%20POSTER%20V4%20.pdf#_ga=1.144286962.678793188.1438205862
4. Cancer Research UK. Understanding cancer screening. <http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/screening/understanding-cancer-screening>
5. Cancer Council Australia. Bowel Cancer. <http://www.bowelcancer.org.au/index.php>

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV**

EU POSSO



**ASSUMIR O CONTROLE DA
MINHA JORNADA COM O CÂNCER**

**Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org**

**#NospodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer**



EU POSSO

ASSUMIR O CONTROLE DA MINHA JORNADA COM O CÂNCER



Muitos pacientes com câncer e suas famílias descrevem um sentimento de perda de controle de suas vidas após um diagnóstico de câncer. Incentivar os pacientes a fazerem o que for necessário para ganhar novamente um sentimento de controle e preservar sua dignidade durante a jornada com o câncer pode ajudá-los a gerenciar as mudanças que o câncer traz à sua vida.

A assistência centrada nas pessoas exige que todos os pacientes recebam a instrução e o apoio necessário para tomarem decisões e participarem de seus próprios cuidados ao longo de toda a jornada com o câncer¹. Profissionais de saúde podem apoiar essa abordagem, dando explicações claras sobre as opções de tratamento disponíveis, incluindo os riscos, os benefícios e as incertezas associados às opções, para garantir que os pacientes e suas famílias sejam participantes ativos das decisões sobre os seus cuidados e que seu plano de tratamento respeite suas necessidades e preferências individuais¹⁻⁴.

Os pacientes com câncer que recebem cuidados paliativos ou de apoio podem ter

necessidades específicas para encontrar alívio dos sintomas, da dor e da angústia⁵. O acesso à assistência centrada nas pessoas e que conserva a dignidade, através da qual os pacientes participam das decisões e todas as suas necessidades de assistência são abordadas — em termos físico, emocional, espiritual e social — é essencial para proporcionar cuidados paliativos ou de apoio efetivos^{6,7}.

Abordar as questões da imagem corporal também pode ser uma maneira importante de recuperar o controle e preservar um grau de normalidade. O acesso a serviços de apoio dedicados a ajudar a gerir as mudanças físicas que podem ocorrer durante e após o tratamento do câncer, como perda de cabelo ou comprometimento da fala, pode melhorar a confiança e a maneira como os pacientes se veem e sentem-se sobre si mesmos^{7,8}. Mesmo se outros não puderem ver essas mudanças, por exemplo, incontinência urinária, procurar ajuda profissional pode reconstruir a autoestima.

As pessoas que vivem com câncer podem assumir o controle de sua jornada com o câncer ao serem capacitadas para participarem ativamente das decisões sobre seu cuidado, tendo suas escolhas respeitadas e suas necessidades satisfeitas.

Esta ficha técnica é direcionada a



Pacientes e cuidadores

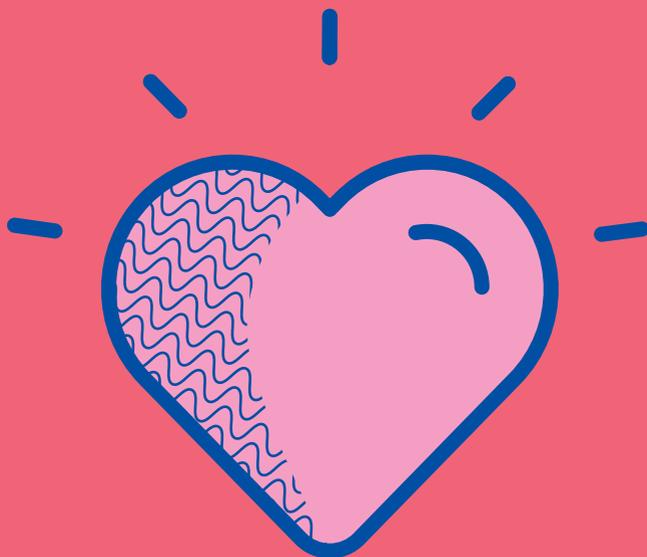


Profissionais de saúde

1. WHO (2016). Framework on integrated, people-centred health services. A69/39 15 April 2016.
2. Kehl KL, Landrum MB, Arora NK, et al. (2015). Association of actual and preferred decision roles with patient-reported quality of care: shared decision making in cancer care. *JAMA Oncol.* 1:50-8.
3. Politi MC, Studts JL, Hayslip JW. (2012). Shared Decision Making in Oncology Practice: What Do Oncologists Need to Know? *Oncologist.* 17:91-100
4. Macmillan Cancer Support. Making treatment decisions. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/treating/treatment-decisions>
5. American Cancer Society. A Guide to Palliative or Supportive Care. What is palliative care? <http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/palliativecare/supportive-care>
6. WHO (2014). Strengthening of palliative care as a component of integrated treatment throughout the life course. A67/31 4 April 2014.
7. Managing body image difficulties of adult cancer patients: Lessons from available research. *Cancer.* 120:633-41.
8. Macmillan Cancer Support. Changes in body image. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/changes-to-appearance-and-body-image>

DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV

EU POSSO



AMAR E SER AMADO

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



EU POSSO AMAR E SER AMADO



O câncer afeta todas as pessoas que fazem parte da vida de um paciente de maneiras diferentes. Parceiros, famílias e amigos podem colaborar para trabalhar juntos ao longo dos desafios do câncer e de seu tratamento, de modo que ninguém enfrente a doença sozinho.

Não há uma "maneira certa" de um paciente e seu parceiro lidarem com o câncer, mas existem medidas que os casais podem tomar para apoiar um ao outro ao longo desse período desafiador¹. Por exemplo, manter as linhas de comunicação abertas e ter tempo para falar sobre sentimentos e temas difíceis, como o medo de recorrência ou preocupações financeiras, pode ser útil para lidar com o impacto emocional².

Para muitos, uma das maiores consequências duradouras e devastadoras de um diagnóstico de câncer é o impacto sobre a saúde sexual e o bem-estar³. Tanto os homens quanto as mulheres podem apresentar mudanças na função sexual e na sexualidade após o tratamento do câncer⁴. As alterações podem estar associadas a efeitos colaterais

do tratamento do câncer – às vezes estes são de curto prazo, como fadiga ou dor, ou para outros, pode haver efeitos a longo prazo, como a disfunção erétil devido a alguns tratamentos para câncer de próstata. Buscar informações e assistência através de profissionais de saúde e serviços de apoio a pacientes de câncer pode ajudar os pacientes de câncer a se ajustarem às mudanças na função sexual e auxiliar os casais a renegociarem o sexo e a intimidade⁵.

Os amigos e as famílias também podem exercer um papel importante ao oferecer apoio emocional, social e prático. Passar o tempo com uma pessoa, estar disposto a falar sobre suas experiências e oferecer assistência, mesmo com pequenas tarefas, pode ser extremamente útil⁶. Para algumas pessoas, o apoio pode ser necessário ao longo de muitos anos após o diagnóstico inicial, já que continuam a viver com o impacto físico e emocional do câncer, mesmo quando o tratamento é concluído.

Para uma pessoa que vive com câncer, o forte apoio emocional e relacionamentos amorosos com os parceiros, os amigos e as famílias podem fazer uma grande diferença em sua vida.

Esta ficha técnica é direcionada a



Pacientes
e cuidadores

1. Macmillan Cancer Support. Relationships – You and your Partner. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/relationships/you-and-your-partner>
2. Livestrong. Communicating with your partner. <http://www.livestrong.org/we-can-help/preparing-yourself/communicating-with-your-partner/>
3. Ussher JM, Perz J & Gilbert, E. (2012). Changes to sexual well-being and intimacy after breast cancer. *Cancer nursing*, 35, 456-65.
4. Girgis A, Lambert S, Johnson C, et al. (2013). Physical, Psychosocial, Relationship, and Economic Burden of Caring for People With Cancer: A Review. *J Oncol Practice*, 9, 197-202
5. Perz J, Ussher JM, Gilbert et al (2014). Feeling well and talking about sex. *BMC Cancer* 14:228.
6. American Cancer Society. How to be a friend to someone with cancer. <http://www.cancer.org/treatment/understandingyourdiagnosis/talkingaboutcancer/how-to-be-a-friend-to-someone-with-cancer>

DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV

EU POSSO



PEDIR APOIO

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



EU POSSO PEDIR APOIO



Manter redes sociais de apoio e falar sobre o câncer podem ser estratégias importantes para se lidar com o impacto social e emocional do câncer, tanto no curto quanto no longo prazo.

Isso é verdade para a pessoa que vive com câncer e para seu(s) cuidador(es). O apoio pode vir de muitas fontes – companheiros, amigos, família, colegas, profissionais de saúde e conselheiros – com algumas pessoas optando por participar de grupos de autoajuda ou apoio. Os grupos de apoio podem oferecer um ambiente solidário e acolhedor para as pessoas que vivem com câncer expressarem seus sentimentos e reduzir a ansiedade e o medo¹.

Algumas vezes, os colegas de trabalho formam uma outra rede vital de apoio. Falar com os colegas sobre o câncer, assim como manter contato com eles durante as ausências do trabalho, pode ter um impacto positivo sobre a recuperação².

Cuidar de pacientes de câncer também pode ter uma enorme influência sobre a saúde física e mental. Os cuidadores – mais comumente companheiros, familiares ou amigos – recebem pouca preparação, informação ou apoio para realizar sua tarefa vital³. Muitos cuidadores colocam suas próprias necessidades e sentimentos de lado para focar na pessoa com câncer e, como consequência, podem experimentar sofrimento emocional e isolamento social⁴. Reconhecer os desafios de cuidar de alguém com câncer e procurar apoio pode trazer uma ampla gama de benefícios para se conseguir lidar com a situação e ter qualidade de vida⁵.

As pessoas que vivem com câncer e seus cuidadores podem solicitar apoio para ajudá-los a lidar com o câncer.

Esta ficha técnica é direcionada a



Pacientes
e cuidadores

1. Ussher J, Butow P, Wain G, et al. (2005). Research into the Relationship Between Type of Organisation and Effectiveness of Support Groups for People with Cancer and their Carers. <http://staging.cancerouncil.com.au/wp-content/uploads/2011/02/Executive-Summary-for-CSG-research-2005.pdf>.
2. Macmillan Cancer Support. Work and Cancer. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Workandcancer.aspx>
3. Northouse LL, Katapodi M, Song L, et al. (2010). Interventions with family caregivers of cancer patients: meta-analysis of randomized trials. *CA Cancer J Clin*, 60, 317-339.
4. NBCF. (2013). So I Bit down on the Leather: Ending the Silence. Sydney: National Breast Cancer Foundation
5. Looking after someone with cancer. <http://be.macmillan.org.uk/be/s-330-information-for-carers.aspx>

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER**
4FEV

EU POSSO



**POSSO FAZER MINHA
VOZ SER OUVIDA**

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



EU POSSO POSSO FAZER MINHA VOZ SER OUVIDA



As pessoas que vivem com câncer e suas famílias, amigos e cuidadores podem ser defensores poderosos para aqueles que estão lidando com a doença.

Ao contar suas histórias, os sobreviventes de câncer podem ajudar outras pessoas a reduzir o medo e o estigma sobre a doença, que frequentemente impedem as pessoas de buscarem cuidados e apoio¹. Por exemplo, a avaliação do impacto de uma campanha antiestigma no México, centrada em dar aos sobreviventes de câncer uma plataforma para contar suas histórias, mostrou que 76% das pessoas expostas à campanha aprenderam algo novo sobre o câncer e 70% declararam falar mais abertamente sobre o câncer depois da campanha. Os participantes também comentaram que ficaram mais solidários com as pessoas que vivem com câncer por causa do que aprenderam².

Os indivíduos também podem participar do diálogo mais amplo sobre a política

contra o câncer através do engajamento em campanhas públicas, comunicando-se com os responsáveis pela tomada de decisões e unindo-se a grupos de apoio para assegurar que a voz do paciente seja ouvida. Dessa forma, os pacientes de câncer e suas famílias podem inspirar mudança ao ajudar a definir as questões que importam e ao defender medidas para lidar com essas questões³.

Os pais, as famílias e os cuidadores de crianças e adolescentes com câncer têm uma função especial a desempenhar na defesa de que seus direitos sejam protegidos, reivindicando o acesso equitativo e acessível ao tratamento de qualidade do câncer, conscientizando os outros sobre os desafios específicos enfrentados por crianças e adolescentes com câncer⁴.

Ao fazerem suas vozes serem ouvidas, os indivíduos podem ser agentes poderosos de influência e mudança para todas as pessoas afetadas pelo câncer.

Incentivamos que você faça sua voz ser ouvida e compartilhe sua história em worldcancerday.org/share-your-story

Esta ficha técnica é direcionada a



Pacientes
e cuidadores

1. LIVESTRONG. (2011). Cancer Stigma and Silence Around the World: A LIVESTRONG Report. Austin: LIVESTRONG. <http://www.livestrong.org/What-We-Do/Our-Actions/Programs-Partnerships/Anti-Stigma-Campaign>

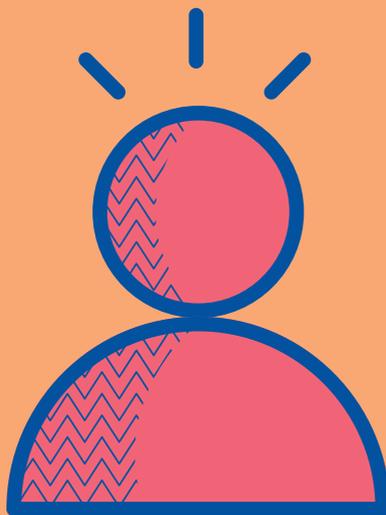
2. Results from LIVESTRONG Mexico anti-cancer stigma campaign. <http://blog.livestrong.org/2012/08/27/results-from-livestrong-mexico-anti-cancer-stigma-campaign/>

3. Cancer Voices Australia. <http://www.cancervoicesaustralia.org/>

4. Childhood Cancer International. <http://www.childhoodcancerinternational.org/>

**DIA MUNDIAL
DO CÂNCER
4FEV**

EU POSSO



RETORNAR AO TRABALHO

Junte-se a nós em 2017
worldcancerday.org

#NóspodemosEuposso
#DiaMundialDoCâncer



EU POSSO RETORNAR AO TRABALHO



Muitas pessoas que vivem com câncer querem voltar ao trabalho. Elas mencionam motivos financeiros e emocionais para voltar ao trabalho, sendo que o trabalho restaura a normalidade, a estabilidade, o contato social e a renda¹.

Frequentemente, as pessoas que vivem com a doença precisam que seus empregadores façam algumas concessões para apoiá-las a voltar ao trabalho com sucesso^{2,3}. Falar sobre câncer com seus funcionários pode ajudar a garantir que os ajustes necessários sejam realizados para a pessoa que vive com a doença ou para seus cuidadores, como mudanças nas tarefas ou a acomodação de diferentes necessidades físicas, p. ex., ajuste de alterações na mobilidade ou no funcionamento físico, como dificuldade com escadas. Também pode ser possível

um retorno gradual ao trabalho, de modo que a pessoa seja apoiada a voltar ao trabalho. Frequentemente, os tipos de alterações necessárias variam ao longo do tempo e conversas continuamente abertas e honestas com um empregador sobre o que é ou não possível em termos de arranjos de trabalho flexíveis e ajustes de trabalho são extremamente importantes para evitar a angústia.

Também é importante que as pessoas com câncer que querem retornar ao trabalho entendam seus direitos. Em muitos países, os empregadores têm obrigação legal de fazer ajustes razoáveis no trabalho para pessoas que vivem com câncer e assegurar que elas não fiquem em desvantagem em comparação a outros funcionários^{4,5}.

Com o apoio certo, as pessoas que vivem com câncer podem retornar ao trabalho de maneira bem-sucedida.

Esta ficha técnica é direcionada a



Locais de trabalho

1. Macmillan Cancer Support. Work and Cancer. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Workandcancer.aspx>
2. Cancer Council NSW. Working during cancer treatment and recovery. <http://www.cancercouncil.com.au/31271/b1000/cancer-work-you-47/working-during-cancer-treatment-and-recovery/#dMHmPfc29xMVaWJ6,99>
3. Canadian Partnership Against Cancer. (2012). Return to Work Concerns Faced by People Dealing with Cancer and Caregivers. http://www.cancerview.ca/idc/groups/public/documents/webcontent/rtw_literature_review.pdf
4. UICC, Bupa (2015). Working with cancer: Supporting employees living with cancer to return to work. <http://www.iccp-portal.org/resources/uicc-bupa---working-cancer-supporting-employees-living-cancer-return-work>
5. McCabe Centre for Law & Cancer, Cancer Council Victoria. (2013). Making the law work better for people affected by cancer. Melbourne: McCabe Centre for Law & Cancer.