



#ondarosa2021

Outubro
rosa

MÊS DE
PREVENÇÃO
DO CÂNCRO
DA MAMA

Contextualização

É importante falar do cancro da mama porque é o cancro mais comum na mulher portuguesa (mais de 7.000 casos em 2020), tendo impacto na pessoa diagnosticada mas também na sua família e amigos;

A taxa de sobrevivência tem aumentado, contudo, em 2020 morreram cerca de 1.864 mulheres com cancro da mama em Portugal;

Os estilos de vida saudáveis (alimentação saudável, prática de exercício físico) são fatores protetores do cancro da mama;

A prevenção secundária salva vidas pelo que é importante continuar a sensibilizar para a adesão ao rastreio do cancro da mama;

A pandemia teve como efeito colateral a interrupção do rastreio do cancro da mama, acarretando graves implicações no presente e no futuro.



- O movimento conhecido como Outubro Rosa (*Pink October*, no original) surgiu nos Estados Unidos, na década de 1990, para sensibilizar a população quanto à importância da prevenção no combate ao cancro da mama.
- A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) - e em representação da EUROPA DONNA (Coligação Europeia Contra o Cancro da Mama) - promove a iniciativa Outubro Rosa com a finalidade de consciencializar para a prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama, nomeadamente através do Rastreio, e divulgar informação e formas de apoio à mulher e família a quem foi diagnosticado um cancro da mama.



Desde 2014, o Núcleo Regional do Norte da LPCC desenvolve a campanha Onda Rosa (integrada na iniciativa global Outubro Rosa), onde todos são convidados a colaborar de acordo com os contextos e recursos, sensibilizando para a doença, incentivando à prevenção e ao diagnóstico precoce do cancro da mama.

Nos últimos 7 anos, a campanha dinamizada entre 15 de Outubro (Dia Mundial da Saúde da Mama) e 30 de outubro (Dia Nacional de Luta Contra o Cancro da Mama) contou com a participação de mais de 2.500 instituições!

Outubro
rosa

MÊS DE
PREVENÇÃO
DO CÂNCER
DA MAMA

Mensagens-Chave Onda Rosa

Outubro 2021

O cancro da mama pode ser prevenido e é importante conhecer os Equipamentos de Proteção Individual (EPI's)!



Alimentação saudável

Atividade física

Peso saudável

Rastreio

Auto-avaliação

Outubro
rosa

MÊS DE
PREVENÇÃO
DO CÂNCER
DA MAMA

Como participar?



Fazer a inscrição no site através de:
<https://www.ligacontracancro.pt/outubrorosaform/>

Planear a atividade a desenvolver no seu contexto de acordo com as suas necessidades e interesses

Realizar a atividade

Avaliar (formulário disponível em:
<https://forms.office.com/r/MN7k9u7dWK>) e relatar os resultados à LPCC – NRN

1- Colorir de rosa



2- EPI's contra o cancro da mama

(Equipamentos de proteção individual contra o cancro da mama)



1- Colorir de rosa (exemplos)

- Criar “Dia Rosa” na instituição;
- Colorir varandas, janelas, edifícios, montras...;
- Criar decoração digital;
- Organizar exposições de trabalhos de pesquisa ou de arte relacionados com o cancro da mama;
- Dinamizar propostas de atividade física onde se destaque a sua importância na prevenção do cancro da mama;



1- Colorir de rosa (mais exemplos)

- Disseminar os materiais digitais construídos para a campanha (cartazes, posts de redes sociais, vídeos de sensibilização) disponíveis em: <https://www.ligacontracancro.pt/outubrorosadownload/>
- Utilizar o banner nas redes sociais (Facebook, Instagram, etc.);
- Inserir imagem no ambiente de trabalho dos computadores;
- Incluir imagem na Assinatura digital;
- Produzir e divulgar textos e notícias sobre a temática;

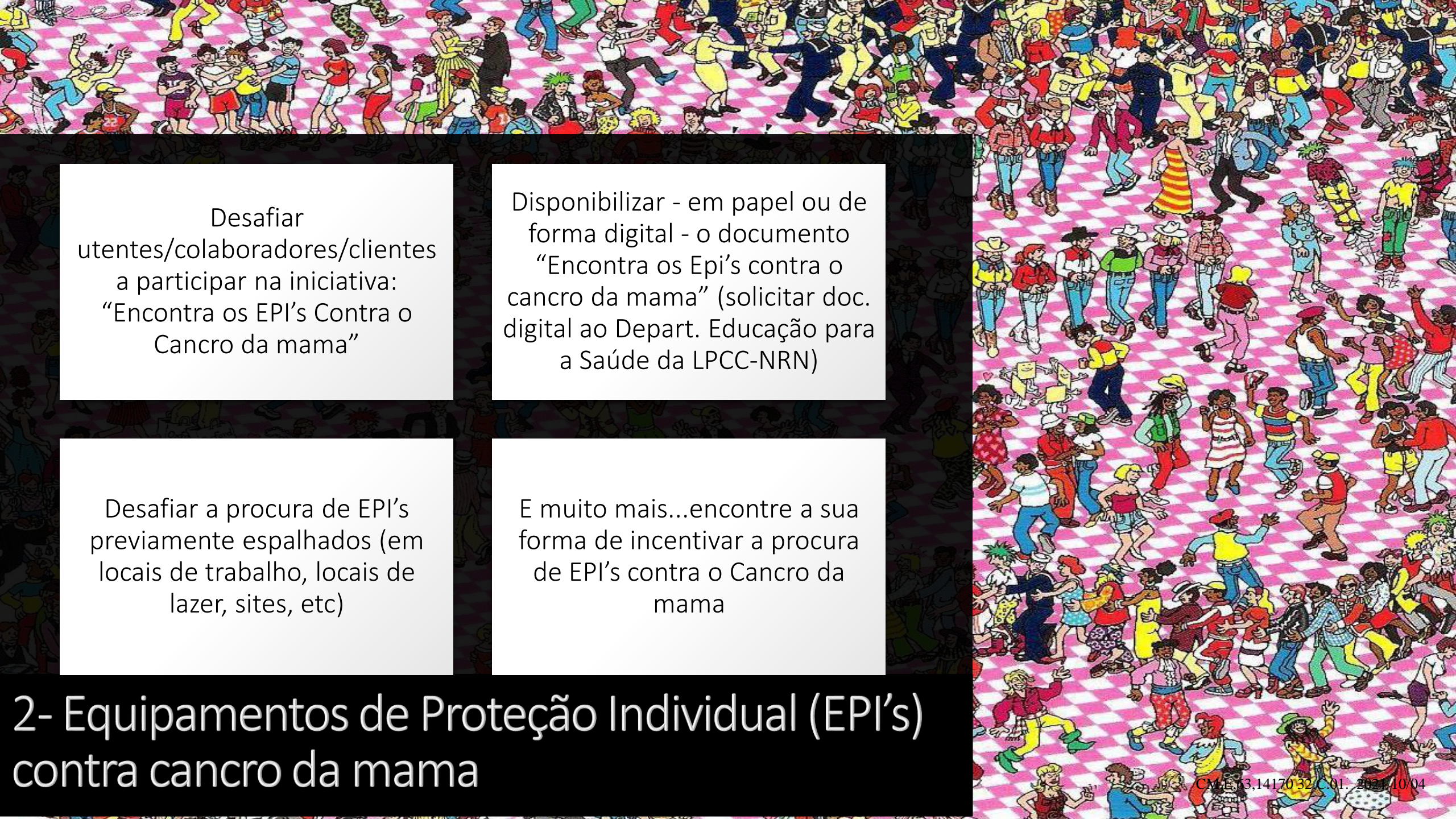


1- Colorir de rosa (mais exemplos)

- Envolver a comunidade, angariando fundos:
 - Aquisição de merchandise ONDA Rosa;
 - Organização de eventos (presenciais ou digitais que promovam angariação de fundos);

E muito, muito mais!





Desafiar
utentes/colaboradores/clientes
a participar na iniciativa:
“Encontra os EPI’s Contra o
Cancro da mama”

Disponibilizar - em papel ou de
forma digital - o documento
“Encontra os Epi’s contra o
cancro da mama” (solicitar doc.
digital ao Depart. Educação para
a Saúde da LPCC-NRN)

Desafiar a procura de EPI’s
previamente espalhados (em
locais de trabalho, locais de
lazer, sites, etc)

E muito mais...encontre a sua
forma de incentivar a procura
de EPI’s contra o Cancro da
mama

2- Equipamentos de Proteção Individual (EPI’s)
contra cancro da mama

Outubro
rosa

MÊS DE
PREVENÇÃO
DO CÂNCRO
DA MAMA

Redes sociais

A large sheet of paper, possibly a poster or a display board, is covered with numerous pink hearts of various shades. Many of these hearts have small, handwritten notes attached to them. In the center of the sheet, there is a simple black line drawing of a man and a woman holding hands. The man is on the left, wearing a dark suit and a white shirt with a tie. The woman is on the right, wearing a dark dress. The background of the paper is a light, off-white color. The entire display is mounted on a corkboard.

#ondarosa2021

Partilhe nas redes sociais as suas iniciativas!

Outubro
rosa

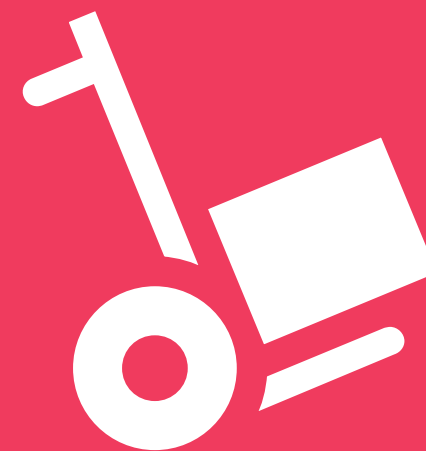
MÊS DE
PREVENÇÃO
DO CÂNCRO
DA MAMA

Merchandise



Merchandise Onda Rosa

As encomendas devem ser realizadas preenchendo um formulário que será recebido depois da inscrição obrigatória em:
<https://www.ligacontracancro.pt/outubrorosaform/>



Informações e contactos

Departamento Educação para a Saúde
Liga Portuguesa Contra o Cancro N.R.Norte

Estr. Interior Circunvalação, 6657

4200-172 Porto

Telf/Fax: 225420680

Tlm: 910350810

[@] educacaosaude.nrnorte@ligacontracancro.pt

[w]www.ligacontracancro.pt

[f] <http://www.facebook.com/LPCCNorte>



Contamos com o seu mergulho na
Onda do Outubro Rosa!