

**DIA MUNDIAL
DO CANCRO**
4 FEVEREIRO

**KIT DE FERRAMENTAS
ASSOCIAÇÕES
COMUNIDADE
EMPRESAS**

**NÓS PODEMOS.
EU POSSO.**

**JUNTE-SE A NÓS
EM 2018**

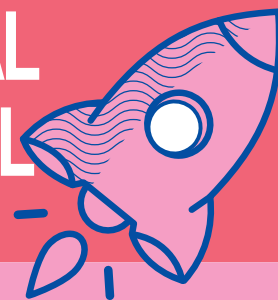
**#DiaMundialDoCancro
#NósPodemosEuPosso**

**worldcancerday.org
ligacontracancro.pt/wcd**


**LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO**



O SEU ENVOLVIMENTO NO DIA MUNDIAL DO CANCRO É ESSENCIAL



VISÃO GERAL

A epidemia mundial do cancro é gigantesca e deve aumentar. Atualmente, 8,8 milhões de pessoas morrem de cancro em todo o mundo a cada ano, mais do que devido a HIV/AIDS, malária e tuberculose juntas. Desses mais de 8 milhões, 4 milhões de pessoas morrem prematuramente (entre 30 e 69 anos).

Ações urgentes devem ser realizadas para sensibilizar sobre a doença e desenvolver estratégias práticas para lidar com o aumento dos casos de cancro. As disparidades entre as pessoas de diferentes ambientes estão a crescer especialmente no que se refere ao acesso a prevenções, tratamentos e cuidados paliativos.

Hoje mais do que nunca há uma necessidade de compromisso global para ajudar a estimular mudanças nas políticas e encorajar a implementação de planos nacionais abrangentes de controle do cancro. Além disso, temos uma responsabilidade coletiva de apoiar os países sub-desenvolvidos que estão a enfrentar a epidemia do cancro com recursos insuficientes.

Portanto, o Dia Mundial do Cancro é a oportunidade ideal para divulgar e reforçar a visibilidade do cancro para as pessoas e a comunicação social mundial.

FAZENDO A DIFERENÇA

Como líder e interveniente numa associação ou empresa, tem acesso a uma vasta rede de pessoas e partes interessadas, que juntos podem ter um impacto real e positivo sobre a carga mundial do cancro.

Cada pessoa tem a capacidade de mobilizar essa comunidade para catalisar uma mudança positiva e incitar a ação. Os seus esforços irão aumentar a visibilidade mundial do Dia Mundial do Cancro e ainda contribuir para tornar o tema do cancro uma prioridade de saúde mundial.

“

“A Bristol-Myers Squibb tem orgulho de apoiar o Dia Mundial do Cancro da UICC, num esforço para aumentar a consciencialização e a educação sobre como todos – coletivamente ou como indivíduos – podem fazer a sua parte no combate ao cancro. Campanhas como essa identificam-se com o nosso compromisso contínuo com a luta contra o cancro.”

Amadou Diarra, Head, Global Policy, Advocacy & Government Affairs, Bristol-Myers Squibb

DIA MUNDIAL DO CANCRO 2016-2018

ANO 3 - A CRIAR IMPACTO

TEMA: NÓS PODEMOS. EU POSSO.

Através do slogan "Nós podemos. Eu posso.", o Dia Mundial do Cancro 2016-2018 explora como todos – juntos ou individualmente – podem fazer a sua parte para reduzir a carga mundial de cancro.

Da mesma forma que o cancro afeta todos de maneiras diferentes, todas as pessoas têm o poder de agir para reduzir o impacto do cancro sobre indivíduos, famílias e comunidades.

O Dia Mundial do Cancro é uma oportunidade de refletir sobre o que pode ser feito, como se comprometer e agir. Qualquer coisa que escolha fazer, "Nós podemos. Eu posso." fará a diferença na luta contra o cancro.



MEXA-SE

Já foi comprovado que atividades físicas reduzem o risco de cancro, inclusive: ajudam na prevenção, auxílio no controle dos efeitos secundários do tratamento de doentes com cancro como, por ex., fadiga, depressão e lesão cardíaca, e na redução do risco de agravamento ou reincidência da doença.

No Dia Mundial do Cancro, incentivamos todos a mexerem-se mais em todos os sentidos, na luta contra o cancro.

Por que não juntar-se a organizações, ídolos e clubes desportivos locais e explorar formas de desenvolverem ações em conjunto de forma a aumentar a consciencialização da luta contra o cancro?



PRINCIPAIS MENSAGENS DA CAMPANHA

Para alcançar os objetivos da campanha "**Nós Podemos. Eu Posso.**", é essencial que usemos uma voz unificada ao falar ou escrever sobre o Dia Mundial do Cancro.

As seguintes sugestões de mensagens sobre o Dia Mundial do Cancro são apresentadas para serem usadas e adaptadas. O nosso objetivo é divulgar ao máximo essas mensagens sobre o Dia Mundial do Cancro em todo o mundo.

	NÓS PODEMOS
	INSPIRAR AÇÃO, AGIR
	PREVENIR O CANCRO
	CRIAR ESCOLAS SAUDÁVEIS
	CRIAR LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS
	CRIAR CIDADES SAUDÁVEIS

	INCENTIVAR OUTROS A VOLTAREM AO TRABALHO
	DESAFIAR PERCEÇÕES
	MELHORAR O ACESSO AOS CUIDADOS DO CANCRO
	MOLDAR A MUDANÇA DAS POLÍTICAS
	PREPARAR RECURSOS HUMANOS DE QUALIDADE PARA TRATAR O CANCRO MOLDAR A MUDANÇA DAS POLÍTICAS
	DEFENDER O INVESTIMENTO NO CONTROLO DO CANCRO
	UNIR FORÇAS PARA FAZER A DIFERENÇA

	EU POSSO
	ESCOLHER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL
	ENTENDER QUE A DETEÇÃO PRECOCE SALVA VIDAS
	ASSUMIR O CONTROLO DA MINHA JORNADA COM O CANCRO

	AMAR E SER AMADO
	PEDIR APOIO
	FAZER A MINHA VOZ SER OUVIDA
	VOLTAR AO TRABALHO



REDES SOCIAIS

Siga-nos nas plataformas de redes sociais e participe da discussão online durante a preparação até e no Dia Mundial do Cancro usando as seguintes hashtags oficiais: [#WorldCancerDay](#) [#WeCanICan](#) [#DiaMundialdoCancro](#) [#NósPodemosEuPosso](#)





MATERIAIS DE CAMPANHA

O Dia Mundial do Cancro é uma oportunidade para coordenar esforços locais, nacionais e globais na luta contra o cancro.

Um conjunto central de recursos foi produzido para apoiá-lo a desenvolver a sua própria campanha do Dia Mundial do Cancro e oferecer orientação para adaptar a mensagem e satisfazer as suas necessidades.

As inscrições e os materiais estão disponíveis em ligacontracancro.pt/wcd



POSTER DA CAMPANHA

Imprima e divulgue o poster da campanha do Dia Mundial do Cancro de 2018, disponível em: ligacontracancro.pt/wcd



POSTERS PERSONALIZÁVEIS

Pode criar seu próprio poster personalizado no site do Dia Mundial do Cancro, incluindo logotipos, principais mensagens e ícone ou imagem preferida.

worldcancerday.org/custom-posters





FOLHETOS INFORMATIVOS

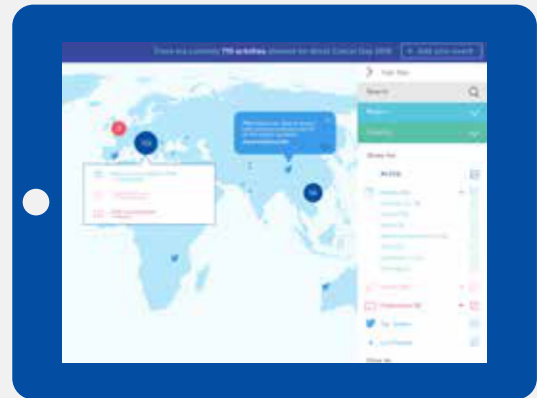
Pretende Folhetos Informativos para a atividade?

Requisite o número de folhetos que pretende, através do e-mail: educacaosaude.nrnorte@ligacontracancro.pt



MAPA DE IMPACTO

Inscreeva-se no Dia Mundial do Cancro através do **formulário disponível** em ligacontracancro.pt/wcd. O seu evento será sinalizado no Mapa de Impacto Global do Dia Mundial do Cancro de 2018.



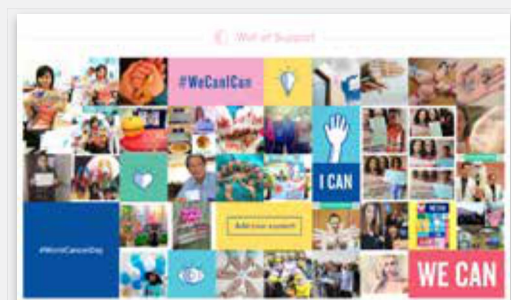
INFOGRÁFICO

Conheça os factos com o infográfico do Dia Mundial do Cancro, que destaca as estatísticas e tendências globais do cancro, juntamente com uma lista de ações que pode fazer para prevenir o cancro.



MURAL DE APOIO

O Mural de Apoio é uma ótima ferramenta que apresenta todas as fotos relacionadas com o Dia Mundial do Cancro publicadas nas plataformas de redes sociais usando as hashtags #DiaMundialdoCancro e #NósPodemosEuPosso.



IMAGENS GRÁFICAS DAS REDES SOCIAIS

Imagens e materiais desenvolvidos para o Facebook, Twitter e Instagram são uma ótima maneira de mostrar seu apoio nas redes sociais. Disponíveis em ligacontracancro.pt/wcd



ASSINALE O DIA MUNDIAL DO CANCRO 2018



CRIAÇÃO DE LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS

Uma forma impactante de incluir o seu negócio no Dia Mundial do Cancro é utilizando a mensagem de que **"Podemos criar locais de trabalho saudáveis"** e envolver os seus funcionários em atividades no local de trabalho que os apoiem e encorajem a fazer escolhas de estilos de vida saudáveis.

Pode fazer parte do Dia Mundial do Cancro lançando um programa para ajudar os seus funcionários a pararem de fumar ou organizando uma campanha para promover estilos de vida saudáveis.

Por exemplo, crie incentivos para os colegas de trabalho irem de bicicleta ou a pé para o local de trabalho, promova o uso das escadas por um dia, ofereça escolhas de alimentação saudável no refeitório ou planeie uma palestra sobre saúde e bem-estar para os funcionários e suas famílias.

Mesmo que o seu local de trabalho já tenha um programa de bem-estar e saúde para os funcionários, o dia 4 de fevereiro é uma grande oportunidade para **promover a participação através de uma campanha de comunicação** (blog, vídeo, newsletter, e-mails, notícias pela intranet, etc.) ou fornecer incentivos adicionais para inspirar a ação. Poderia até encorajar os funcionários a fazerem resoluções saudáveis e publicar os seus compromissos nos canais de comunicação internos ou compartilhar histórias sobre como se beneficiaram da participação no programa.

Ao interligar esses esforços às mensagens e materiais da campanha do Dia Mundial do Cancro "Nós podemos. Eu posso.", vai **criar uma exposição positiva para saúde e bem-estar** e, ao mesmo tempo, alerta os seus funcionários sobre as medidas que podem tomar para reduzir o risco de cancro.



ORGANIZAÇÃO DE UMA ATIVIDADE PARA ANGARIAR FUNDOS

O planeamento e a organização de um evento para angariar fundos para o cancro não é somente uma forma concreta para que a sua organização se envolva com a causa, mas também é uma ótima maneira de se envolver e conectar com os seus funcionários. Um evento é a plataforma ideal para sensibilizar, encorajar a ação positiva e estimular donativos.

Pode até mesmo aumentar a visibilidade da sua organização na comunidade ao convidar os meios de comunicação locais para o evento.

Para marcar o Dia Mundial do Cancro, sugerimos um evento que esteja relacionado com o cancro e, idealmente, ao tema "Nós podemos. Eu Posso."



PARTICIPAÇÃO NUMA CAMPANHA DE REDES SOCIAIS

Depois de identificar a(s) plataforma(s) que melhor se adapta(m) aos objetivos da sua empresa/ associação, as redes sociais podem ser uma forma poderosa de se conectar com os seus contactos, envolvê-los, compartilhar mensagens e incitar a ação.

Muitas campanhas de sensibilização são semeadas e crescem para se tornar movimentos mundiais, oferecendo às organizações uma grande hipótese de se envolverem com temas importantes – como o Dia Mundial do Cancro e a campanha “Nós podemos. Eu posso.”



SINALIZAÇÃO DE MUDANÇA

No Dia Mundial do Cancro, pedimos que escolha a sua mensagem para a concretização de mudanças.

Através das redes sociais, a ação “Sinalização de mudança” é uma maneira de se posicionar contra o cancro, mostrar que ações está a realizar e perguntar o que mais pode ser feito.

COMO FUNCIONA:

1. Escolha a sinalização com a mensagem-chave “Nós podemos. Eu posso.” disponíveis através do link ligacontracancro.pt/wcd
2. Tire uma foto com a selfie card na mão
3. Publique-a em homenagem a uma pessoa conhecida afetada pelo cancro ou divulgue uma organização que esteja a ajudar na causa do cancro
4. Adicione as hashtags oficiais à publicação: **#DiaMundialdoCancro** e **#NósPodemosEuPosso**
5. Visite a página worldcancerday.org para visualizar a foto publicada no Mural de Apoio.

Crie sua própria mensagem-chave, adicione um toque pessoal e envolva os seus contacto.



ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

O DESPORTO APOIA A CAUSA

- Pequenos e grandes, profissionais ou amadores...

Todos os clubes, equipas, atletas e apreciadores de desporto são convidados a juntarem-se ao Dia Mundial do Cancro.

Afirmando poder lutar contra o cancro!

QUEM PODE ENTRAR NO "JOGO"?

- Grupos desportivos (federados, amadores e em contexto escolar)

- Divulgação de mensagens preventivas antes dos jogos e nos intervalos

- Partilha nas redes sociais de fotografias de atletas e/ou equipamentos com frases associadas à campanha

- Distribuição de folhetos informativos da campanha nos eventos desportivos



OUTRAS IDEIAS PARA ASSINALAR O DIA MUNDIAL DO CANCRO



- 1 Dissemine a mensagem e os materiais do Dia Mundial do Cancro nas suas redes sociais e comunidades
- 2 Publique um artigo com notícias no seu site
- 3 Ajude a aumentar a visibilidade do Dia Mundial do Cancro nos meios de comunicação social
- 4 Organize um pequeno almoço/brunch saudável para promover estilos de vida saudáveis
- 5 Organize uma competição/um evento desportivo para promover a atividade física
- 6 Encomende uma entrega semanal de frutas no seu local de trabalho e, melhor ainda, substitua as máquinas automáticas de lanches por alternativas saudáveis
- 7 Convide um nutricionista para visitar seu local de trabalho para apresentar hábitos alimentares saudáveis aos funcionários
- 8 Organize um seminário público transmitido por um canal de TV ou rádio local e divulgado nos jornais
- 9 Organize uma campanha nas redes sociais para ajudar a sensibilizar e educar as pessoas
- 10 Assinale o Dia Mundial do Cancro no seu hospital local com uma atividade de animação /lúdica para os doentes com cancro
- 11 Crie um movimento de defesa para encorajar o governo local a priorizar o cancro na agenda de saúde e desenvolvimento

... e muito mais!

CAMPANHA NAS REDES SOCIAIS

Apoie o Dia Mundial do Cancro nas redes sociais para aumentar seu impacto e visibilidade.

SINALIZAÇÃO DE MUDANÇA

No Dia Mundial do Cancro, pedimos que escolha a sua mensagem para concretização de mudanças. Através das redes sociais, a ação “Sinalização de mudança” é uma maneira de se posicionar contra o cancro, mostrar que ações está a realizar e perguntar o que mais pode ser feito.

Como funciona:

1. Escolha uma das mensagens-chave da campanha “Nos Podemos. Eu Posso”, disponíveis através do link ligacontracancro.pt/wcd
2. Tire a sua foto com a selfie card na mão.
3. Publique-a em homenagem a uma pessoa afetada por cancro ou divulgue uma organização que apoie a causa do cancro.
4. Adicione as hashtags oficiais à publicação: **#DiaMundialdoCancro** e **#NósPodemosEuPosso**.
5. Visite worldcancerday.org para visualizar a foto publicada no Mural de Apoio.

Seja tão criativo quanto queira. Crie a sua própria mensagem-chave, adicione um toque pessoal e envolva os seus amigos, familiares, colegas de trabalho, comunidade e local de trabalho.

Não tem como imprimir a selfie card?

Faça o upload do selfie card no seu telemóvel ou tablet ou simplesmente escreva a mensagem num pedaço de papel. Convidamos todos a participar no Dia Mundial do Cancro.

Junte-se a esse movimento global crescente e mostre ao mundo que “Nos Podemos. Eu Posso”, agir e concretizar mudanças, agora.

JUNTE-SE A NÓS EM 2018

worldcancerday.org
ligacontracancro.pt/wcd

#DiaMundialDoCancro
#NósPodemosEuPosso

