

# Mergulhe nesta Onda!



## A Onda Rosa

- Campanha comunitária, que se pretende viral, onde todos são convidados a colaborar de acordo com os contextos e recursos
- Sensibiliza para a doença, incentivando à prevenção e ao diagnóstico precoce do cancro da mama;
- Organizada pela LPCC desde 2014 na segunda quinzena de outubro, assinala duas efemérides:
  - 15 de Outubro: Dia Mundial da Saúde da Mama
  - 30 de outubro: Dia Nacional de Luta Contra o Cancro da Mama.
- Ao longo destes 5 anos de iniciativa mais de 1.000 instituições já participaram na campanha!



## Contextualização

- É importante falar do cancro da mama porque é o cancro mais comum na mulher portuguesa afetando a pessoa diagnosticada mas também a sua família e amigos;
- A taxa de sobrevivência tem aumentado, contudo morreram no ano passado em Portugal 1.748 mulheres com cancro da mama;
- 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.



# Como colaborar?



Informando sobre o cancro



Promovendo atividade física



Dançando contra o cancro



Colorindo de Rosa

# Informando sobre cancro



- Afixação de cartazes\*
- Distribuição de panfletos informativos\*
- Organização de workshops sobre o tema
- Convite a especialista para abordar tema
- Convite a testemunho real para partilhar experiências



\* A LPCC-NRN disponibiliza gratuitamente estes materiais a todos os colaboradores da Onda Rosa



# Promovendo atividade física



A **investigação científica** tem mostrado a relação entre a atividade física e um menor risco de desenvolver cancro da mama. Estima-se que a inatividade física seja responsável por 10 a 16% de todos os casos de cancro da mama.

Recomendação: **invista na atividade física entre 30 a 60 minutos por dia.**



### ➤ **Ideias Onda Rosa:**

- Organizar caminhadas, passeios de bicicleta, campeonatos de diferentes modalidades, etc.
- Incentivar ao recurso ao pedómetro ou *apps* de monitorização da atividade física

# Dançando contra o cancro





A Liga Portuguesa Contra o Cancro-Núcleo Regional do Norte, vai disponibilizar no seu facebook e site institucional, no início do mês de Outubro, um vídeo com uma música inspiradora e uma coreografia, sugerindo que todos possam aprender a coreografia e replicá-la, realizando nos seus contextos um flash mob, idealmente gravado em vídeo para ser posteriormente publicado online (redes sociais, youtube...), com a referência #ondarosa2019.

**A hora da Luta Contra o Cancro da Mama: solicitamos aos parceiros que pelas 14h do dia 30 de Outubro, realizem os seus flash mobs ou, caso os tenham realizado antes, publiquem os vídeos nas redes sociais, de modo a tornar a Onda Rosa, mais impactante.**

# Colorindo de cor de rosa





- Criar o Dia Rosa na instituição
- Decorar montras
- Decorar ruas e edifícios
- Decorar meios de transporte
- Decoração digital
- Banner nas redes sociais (Facebook, Instagram, etc.)
- Imagem de ambiente de trabalho dos computadores
- Sites e blogs
- Assinaturas digitais



Partilhar  
fotos  
com:

#ondarosa  
2019

# Brindes de Angariação de Fundos





Material *	Foto
Lenço Triangular	
Boné	
Atacadores	
Sacos mochila	
Toalha Desporto	
T-shirt	
Garrafa de líquidos	

\*Contacte-nos para conhecer as condições de aquisição

# Inscrições

<https://www.ligacontracancro.pt/paginas/detalhe/url/onda-rosa>



# 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 mergulho de todos  
nesta Onda!**

