

Sobre o Instituto Camaleão

O Instituto Camaleão: autoestima contra o câncer é uma associação sem fins lucrativos da sociedade civil que atua desde 2014. Nossa missão é promover o acolhimento, a assistência e a reinserção social das pessoas com câncer, por meio do reforço de sua autoestima e autonomia. Nós acreditamos que o câncer pode ser uma sentença de vida!

Atendemos pessoas com qualquer tipo de câncer, seus familiares e cuidadores, independente de gênero, condição socioeconômica, fase do tratamento ou prognóstico.

Fornecemos gratuitamente apoio psicológico multidisciplinar, acolhimento e conexão, auxiliando a pessoa com câncer a se redescobrir e enfrentar a doença e seu tratamento. Nossas atividades online permitem participar de qualquer lugar do país, sem precisar sair de casa. Temos grupos terapêuticos, aulas de yoga e meditação, orientação nutricional, consultoria de imagem, banco de perucas e muito mais!

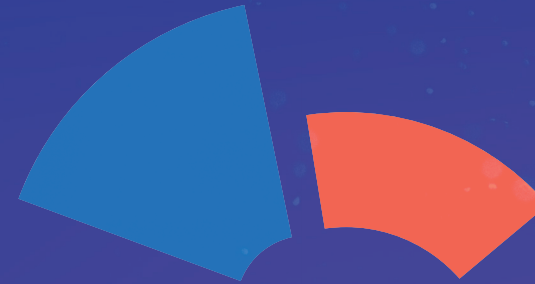
Saiba mais:

site: institutocamaleao.org

instagram: [@camaleaoinstitutoinstituto](https://www.instagram.com/camaleaoinstitutoinstituto)

facebook: [/camaleaoinstitutoinstituto.com](https://www.facebook.com/camaleaoinstitutoinstituto)

whatsapp: 51 99463 7829



Se você está enfrentando o câncer, saiba que você pode contar conosco! No site da campanha Abril Branco, você encontra apoio de diversas ONGs, associações e instituições parceiras, se inspira com histórias de quem também recebeu o diagnóstico, e recebe informação sobre os tipos de câncer, seus sinais, sintomas e tratamentos.

Acesse agora: abrilbranco.org

Realização: Patrocínio Prata: Coordenação:



Patrocínio Bronze:



Por uma vida mais saudável.

Com ou sem câncer.



Abril Branco: o câncer em todas as cores

A campanha Abril Branco, idealizada pelo Instituto Camaleão: autoestima contra o câncer, foi criada em 2017 com o objetivo de unir pacientes, familiares, cuidadores, equipes de saúde e a sociedade contra o nosso inimigo em comum: o câncer.

Trazendo informações sobre a diminuição dos fatores de risco para o desenvolvimento do câncer, sintomas, diagnóstico e tratamento para todos os tipos da doença, o Abril Branco proporciona educação e acolhimento, incluindo também as pessoas que enfrentam cânceres raros.

Abril Branco 2022 Por uma vida mais saudável. Com ou sem câncer.

Neste ano, a campanha Abril Branco traz também uma provocação a todos: como você tem cuidado da sua saúde? Hábitos saudáveis, como escolher uma alimentação saudável e equilibrada, praticar exercícios físicos e evitar álcool e cigarro são algumas das formas de diminuir os fatores de risco para o desenvolvimento de alguns tipos de câncer.

Saiba mais em nosso site: abrilbranco.org

Hábitos Saudáveis diminuem os riscos de câncer

Os exercícios físicos são aliados no combate ao câncer!

Estudos recentes sugerem que pessoas que praticam atividades físicas apresentam risco 30% menor de desenvolver câncer colorretal, 20% menor de desenvolver o tumor de mama e 20% menos risco de desenvolver câncer de intestino.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda para adultos 150 minutos de atividades moderadas por semana ou 75 minutos de atividade intensa, no mínimo.



Aliando uma alimentação saudável com a hidratação do corpo, você pode diminuir diversos fatores de risco do câncer e de muitas outras doenças.

Não deixe para amanhã! Inclua mais movimento nos seus dias. Faça um percurso caminhando, utilize escadas, levante mais vezes durante o trabalho para buscar água e, se for possível, coloque os exercícios físicos na sua rotina!

Você sabe quais os principais fatores de risco para desenvolvimento de câncer?

Sabemos que o câncer é multifatorial, podendo ter diversas origens. No entanto, estudos mostram que apenas 10% dos casos são de origem hereditária. Ou seja: a maior parte dos casos de câncer está relacionada aos hábitos e fatores ambientais.

A adoção de hábitos saudáveis pode reduzir em até 27% os casos de câncer no Brasil, o que corresponde a cerca de 114 mil casos por ano.

Os principais fatores de risco para o câncer são:

Tabagismo:

o câncer de pulmão não é o único associado ao tabagismo. Fumar é considerado fator de risco para mais de dez tipos de câncer.

Consumo de álcool:

quanto maior a frequência e a quantidade, mais aumenta o risco de desenvolver diversos tipos de câncer. As chances aumentam quando se alia o consumo de álcool ao cigarro.

Obesidade:

no Brasil, cerca de 13 em cada 100 casos de câncer podem ser atribuídos à obesidade, segundo a OMS.