



Publicado em 21/01/2026 - 09:54

## O código latino-americano para reduzir o risco de câncer

---

*Documento da OMS reúne 17 ações práticas para reduzir riscos evitáveis; mudanças de hábito podem prevenir até 50% dos casos*

Por Maira Caleffi

O momento é de virada de ano, e promessas de renovação ganham força, mas a reflexão deve virar ação e ir além. Já parou para pensar quantas vezes, nos últimos 12 meses, você recorreu ao delivery por falta de tempo ou estava tão frustrado que descontou no fast food o estresse? Costuma pular a atividade física, refeições ou sacrificar horas de sono e lazer para trabalhar mais? A rotina nos consome, seguimos no piloto automático e, sem perceber, uma pequena decisão atrás da outra vai, silenciosamente, moldando o nosso futuro. O óbvio precisa ser dito: o estilo de vida que levamos na América Latina não está nos deixando apenas exaustos, mas doentes.

Os números não mentem: entre 30% e 50% dos casos de câncer poderiam ser evitados por meio de mudanças de hábitos básicos — e mais saudáveis — no dia a dia, mostram a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Instituto Nacional de Câncer. Pense nisso: metade dos casos!

Enquanto o câncer de mama chega à marca mundial de 2,3 milhões de novos casos por ano, atingindo mulheres em todas as idades, alarmada por esse cenário, a OMS criou o primeiro documento mundial adaptado especificamente para a realidade latina — o mapa que faltava para uma mudança real.

Especialistas na área e representantes da sociedade civil da América Latina e do Caribe, convocados pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC) e pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), revisaram dezenas de evidências científicas, resultando em 17 recomendações do Código Latino-Americano e Caribenho contra o Câncer.

A adoção deste Código pela sociedade civil é a revolução da saúde que começa em casa e ecoa na comunidade. O poder de reescrever o futuro está em nossas mãos; não podemos esperar passivamente por políticas públicas, devemos ser o catalisador delas.

O Código nos empodera com ações inegociáveis: o abandono do tabaco e do álcool, a manutenção do peso saudável com uma rotina de exercícios e a escolha consciente de uma alimentação baseada em vegetais, frutas e grãos integrais, longe dos ultraprocessados. É um pacto de vida que inclui desde o movimento diário do corpo até a garantia de que as vacinas contra HPV e hepatite B estejam em dia.

Ao internalizar essas regras de ouro, a prevenção deixa de ser uma diretriz técnica para se tornar uma declaração de amor próprio e aos seus. Isso envolve o compromisso com a detecção precoce: realizar o exame clínico das mamas e a mamografia a partir dos 40 anos, testes de rastreamento para câncer de cólon e colo do útero entre 30 e 64 anos. A prevenção também diminui os riscos para outras doenças não comunicáveis, como diabetes, hipertensão e doenças do coração.

Em novembro eu tive a oportunidade de apresentar essas diretrizes na London Global Cancer Week 2025, representando a América Latina. Ali, vi o reconhecimento internacional de algo que nós, profissionais de saúde deste lado do continente, sabemos há tempos: precisamos de um guia adaptado à nossa realidade, não de recomendações genéricas que ignoram nossas desigualdades — e o Código é exatamente isso.

Então, o que fazer? Comece pelo básico: repense a sua relação com o álcool e o tabagismo, que a OMS classifica como carcinógeno do Grupo 1. Encha seu prato de cores: frutas, verduras, leguminosas, grãos integrais. Mexa-se! Nem precisa de academia cara — 30 minutos de caminhada por dia já fazem a diferença. Proteja a pele do sol, amamente pelo menos por 6 meses a 1 ano — isso pode prevenir câncer de mama e obesidade infantil — e não deixe de fazer exames laboratoriais de rotina. São gestos simples que salvam vidas.

O desafio que eu deixo para você é este: baixe o Código, converse com amigos e familiares; a mudança de hábitos não é fácil, então comece aos poucos e persista. Quero convidá-los para se juntarem a nós para transformar essas 17 ações em um pacto de vida. A prevenção não é sobre estatísticas, é sobre acordar todos os dias sabendo que você está fazendo escolhas que te aproximam de mais aniversários, mais abraços, mais vida. Vamos juntos?

\*Maira Caleffi, médica mastologista e chefe do Núcleo Mama do Hospital Moinhos de Vento, fundadora do Femama, presidente do Conselho Administrativo do Instituto de Governança e Controle do Câncer (IGCC) e membro do board da União Internacional para o Controle do Câncer (UICC) em Genebra.

<https://veja.abril.com.br/coluna/letra-de-medico/o-codigo-latino-americano-para-reduzir-o-risco-de-cancer/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Veja