

CÓDIGO EUROPEU CONTRA O CANCRO

O CÓDIGO EUROPEU CONTRA O CANCRO
INCIDE NAS MEDIDAS QUE OS CIDADÃOS
PODEM TOMAR INDIVIDUALMENTE
PARA CONTRIBUIR PARA A
PREVENÇÃO DO CANCRO.

UMA BOA PREVENÇÃO DO CANCRO
EXIGE QUE ESTAS AÇÕES INDIVIDUAIS
SEJAM APOIADAS POR POLÍTICAS E
MEDIDAS PÚBLICAS.



**O QUE FAZ
PARA PREVENIR
O CANCRO
NO SEU
QUOTIDIANO?**



**LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO**
NÚCLEO REGIONAL DO NORTE

APOIO:



[FACEBOOK.COM/LPCC NORTE](https://www.facebook.com/LPCC_NORTE)
www.ligacontracancro.pt

CONHECE O CÓDIGO EUROPEU CONTRA O CANCRO?

Ordene (de 1 a 12) as medidas do Código Europeu Contra o Cancro, de acordo com o conhecimento que tem delas, sendo que a medida nº 1 será a que melhor conhece e a número 12 a que menos conhece...



1. NÃO FUME.

NÃO USE QUALQUER FORMA DE TABACO.



2. FAÇA DA SUA CASA UMA CASA SEM FUMO.

APOIE REGRAS ANTI-TABÁGICAS NO SEU LOCAL DE TRABALHO.



3. TOME MEDIDAS PARA TER UM PESO SAUDÁVEL.



4. MANTENHA-SE FISICAMENTE ATIVO NO DIA A DIA.

LIMITE O TEMPO QUE PASSA SENTADO.



5. TENHA UMA DIETA SAUDÁVEL.

- COMA BASTANTES CEREAIS INTEGRAIS, LEGUMINOSAS, VEGETAIS E FRUTAS.

- LIMITE OS ALIMENTOS MUITO CALÓRICOS (COM MUITO AÇÚCAR OU GORDURA) E EVITE BEBIDAS AÇUCARADAS.

- EVITE AS CARNES PROCESSADAS (ENCHIDOS, CARNES FUMADAS, ETC.); LIMITE AS CARNES VERMELHAS E OS ALIMENTOS COM ELEVADO TEOR DE SAL.



6. SE CONSUMIR ÁLCOOL, LIMITE O SEU CONSUMO.



7. EVITE A EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL, ESPECIALMENTE PARA AS CRIANÇAS.

USE PROTETOR SOLAR. NÃO USE SOLÁRIOS.



8. NO SEU LOCAL DE TRABALHO, PROTEJA-SE DE SUBSTÂNCIAS CANCERÍGENAS SEGUINDO AS INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E SAÚDE.



9. VERIFIQUE SE ESTÁ EXPOSTO A RADIAÇÃO DERIVADA DE ALTOS NÍVEIS DE RÁDON NATURAL NA SUA CASA.



10. PARA AS MULHERES:

- A AMAMENTAÇÃO REDUZ O RISCO DE CANCRO DA MAMA. SE PUDER, AMAMENTE O SEU BEBÉ.

- A TERAPÊUTICA HORMONAL DE SUBSTITUIÇÃO (THS) AUMENTA O RISCO DE DETERMINADOS CANCROS. LIMITE O RECURSO À THS.



11. ASSEGURE-SE DE QUE OS SEUS FILHOS ESTÃO VACINADOS CONTRA:

- HEPATITE B (RECÉM-NASCIDOS)

- VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO - HPV (RAPARIGAS)



12. PARTICIPE EM PROGRAMAS ORGANIZADOS DE RASTREIO DO CANCRO PARA:

- CANCRO COLO-RETAL (HOMENS E MULHERES)

- CANCRO DA MAMA (MULHERES)

- COLO DO COLO DO ÚTERO (MULHERES)