



CONTRA O CANCRO TODOS OS CONSELHOS CONTAM

A ADOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS
PERMITE EVITAR ALGUNS TIPOS DE CANCRO
E MELHORA SEMPRE A SAÚDE EM GERAL.



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO

CÓDIGO EUROPEU CONTRA O CANCRO

12 FORMAS DE REDUZIR O RISCO DE CANCRO



Não fume. Não utilize qualquer forma de tabaco.



Faça de sua casa uma casa sem fumo.
Apoie as regras anti-tabágicas no seu local de trabalho.



Tome atitude para ter um peso saudável.



Seja fisicamente ativo no dia a dia.
Limite o tempo que passa sentado.



Tenha uma dieta saudável: Coma bastantes cereais, 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.), as carnes vermelhas e os alimentos com elevado teor de sal.



Se consumir álcool, limite o seu consumo. Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro.



Evite a exposição excessiva ao sol, especialmente para as crianças. Use protetor solar. Não use solários.



No seu local de trabalho, proteja-se das substâncias cancerígenas, seguindo as instruções de segurança e saúde.



Verifique se está exposto a radiação derivada de altos níveis de radão natural em casa. Tome medidas para reduzir os níveis elevados de radão.



Para as mulheres:
A amamentação reduz o risco de cancro da mama.
Se puder, amamente o seu bebé. Alguma terapêutica hormonal de substituição (THS) aumenta o risco de determinados cancros.
Limite o recurso à THS.



Assegure-se de que os seus filhos estão vacinados contra:
Hepatite B (para recém-nascidos);
Vírus do papiloma humano (HPV).



Participe em programas organizados de rastreio do cancro para: Cancro colo-retal (homens e mulheres); Cancro da Mama (mulheres); Cancro do Cólo do Útero (mulheres).

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.

Saiba mais sobre o Código Europeu Contra o Cancro em: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

CECC adaptado



International Agency for Research on Cancer

