



Quem Atende Entende

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.

#### **CECC** adaptado





International Agency for Research on Cancer

World Health Organization

¶ ☑ /ligacontracancro • www.ligacontracancro.pt



## CÓDIGO EUROPEU CONTRA O CANCRO

12 formas de reduzir o risco de cancro

#### 12 FORMAS DE REDUZIR O RISCO DE CANCRO

**Não fume.**Não utilize qualquer forma de tabaco.



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



Paça da sua casa uma casa sem fumo.



Apoie as regras anti-tabágicas no seu local de trabalho.

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

**O** Verifique se está exposto a



03 Mantenha um peso saudável.



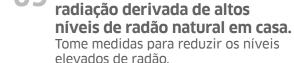
Mantenha-se fisicamente ativo no seu dia a dia.
Limite o tempo que passa sentado.



Tenha uma dieta saudável:



- Coma bastantes cereais, leguminosas, vegetais e frutas;
- Limite os alimentos muito calóricos (com muito açúcar ou gordura) e evite bebidas acucaradas;
- Evite as carnes processadas (enchidos, carnes fumadas, etc.), as carnes vermelhas e os alimentos com elevado teor de sal.







- 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.

### **11** Assegure-se de que os seus filhos estão vacinados contra:



- Hepatite B (para recém-nascidos);
  - Vírus do Papiloma Humano (HPV).

### O6 Se consumir álcool, limite a quantidade.



Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro.

# Participe em programas organizados de rastreio do cancro para:



- Cancro Colorretal (homens e mulheres):
- Cancro da Mama (mulheres);
- Cancro do Colo do Útero (mulheres).