



LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO



*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



[f](#) [i](#) /ligacontracancro • [www.ligacontracancro.pt](http://www.ligacontracancro.pt)



LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO



# CÓDIGO EUROPEU CONTRA O CANCRO

12 formas de reduzir  
o risco de cancro

# 12 FORMAS DE REDUZIR O RISCO DE CANCRO

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



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



**03 Mantenha um peso saudável.**



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



**05 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.



**06 Se consumir álcool, limite a quantidade.**  
Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro.



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



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



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



**10 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.



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

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



**12 Participe em programas organizados de rastreio do cancro para:**

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

