



12 FORMAS DE REDUZIR O RISCO DE CANCRO

Não fume

**Ambiente em casa e
trabalho sem fumo**

**Tome medidas para ter
um peso saudável**

**Atividade
física diária**

Limite o tempo que
passa sentado

Dieta saudável

Cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas. Limite o açúcar e gordura. Evite as carnes processadas e vermelhas e os alimentos com elevado teor de sal

**Evite a exposição
excessiva ao sol**

Use protetor solar e não
use solários

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

**Limite o consumo de
álcool**

Para as mulheres

Se puder, amamente o seu
bebé. Limite o recurso à
terapêutica hormonal de
substituição

**Assegure-se de que os
seus filhos estão
vacinados**

Hepatite B (recém-nascidos)
Vírus do papiloma humano

**Verifique se está
exposto a radiação
derivada de altos níveis
de rádio-natural em
casa.**

**Tome medidas para
reduzir os níveis
elevados de rádio-n**

Participe em programas de rastreio do cancro

Cancro colo-retal (homens e mulheres); Cancro da mama e colo do útero (mulheres)

O cancro é a segunda maior causa de morte em todo o mundo e pelo menos 1/3 dos cancros são evitáveis. Adotar estilos de vida saudáveis reduz o impacto do cancro no próprio indivíduo, nas pessoas que ama e no mundo.

JUNTE-SE A NÓS por UM MUNDO MENOS AFETADO PELO CANCRO!

SINAIS DE ALERTA

CONHEÇA BEM O SEU CORPO E ESTEJA ATENTO
A EVENTUAIS ALTERAÇÕES QUE POSSAM OCORRER



NÃO IGNORE OS SINAIS DE ALERTA E PROCURE O SEU MÉDICO.

JUNTE-SE A NÓS por **UM MUNDO MENOS AFETADO PELO CANCRO!**