

Código Europeu contra o Cancro

5.^a edição



14 formas de ajudar a prevenir o cancro

1



Tabaco

Não fume. Não consuma qualquer forma de tabaco nem utilize produtos de vapear. Se for fumador, deverá deixar de fumar.

2



Exposição ao fumo em segunda mão do tabaco

Mantenha a sua casa e o seu automóvel livres de fumo do tabaco.

3



Excesso de peso e obesidade

Tome medidas para evitar ou gerir o excesso de peso e a obesidade:

- Limite o consumo de alimentos com elevado teor de calorias, açúcar, gordura e sal.
- Limite o consumo de bebidas com elevado teor de açúcar. Beba principalmente água e bebidas não açucaradas.
- Limite o consumo de alimentos ultraprocessados.

4



Atividade física

Mantenha-se fisicamente ativo no dia a dia. Não passe demasiado tempo sentado.

5



Alimentação

Inclua cereais integrais, legumes, leguminosas e frutas como base essencial da sua dieta diária. Limite o consumo de carne vermelha e evite a carne processadas.

6



Álcool

Evite as bebidas alcoólicas.

7



Amamentação

Amamente o seu bebé durante o máximo de tempo possível.

8



Exposição solar

Evite a exposição solar excessiva, especialmente para as crianças. Use protetor solar. Nunca utilize solários.

9



Fatores cancerígenos no trabalho

Informe-se sobre os fatores cancerígenos no trabalho e exija ao seu empregador proteção contra os mesmos. Siga sempre as instruções de saúde e segurança no seu local de trabalho.

10



Gás radão em espaços interiores

Informe-se sobre os níveis de gás radão na sua zona, verificando um mapa local de radão. Procure ajuda profissional para medir os níveis em sua casa e, se necessário, reduzi-los.

11



Poluição atmosférica

Tome medidas para reduzir a exposição à poluição atmosférica:

- Utilize transportes públicos e ande a pé ou de bicicleta em vez de utilizar um automóvel
- Escolha itinerários com baixa densidade de tráfego quando andar a pé ou de bicicleta ou fizer exercício
- Mantenha a sua casa livre de fumo ao não queimar materiais como carvão ou madeira
- Apoie políticas que melhorem a qualidade do ar.

12



Infeções cancerígenas

- Vacine raparigas e rapazes contra o vírus da hepatite B e o vírus do papiloma humano (VPH) na idade recomendada no seu país.
- Participe nos testes e no tratamento dos vírus da hepatite B e C, do vírus da imunodeficiência humana (VIH) e da *Helicobacter pylori*, conforme recomendado no seu país.

13



Terapia hormonal de substituição

Se decidir utilizar terapia hormonal de substituição (para sintomas da menopausa) após uma discussão aprofundada com o seu profissional de saúde, limite a sua utilização ao período mais curto possível.

14



Programas organizados de rastreio do cancro

Participe em programas organizados de rastreio do cancro, conforme recomendado no seu país, para:

- Cancro colorretal
- Cancro da mama
- Cancro do colo do útero
- Cancro do pulmão.