

# CÓDIGO EUROPEU CONTRA O CANCRO

## 12 formas de reduzir o risco de cancro

- 1 Não fume. Não use qualquer forma de tabaco.
- 2 Faça da sua casa uma casa sem fumo. Apoie regras anti-tabágicas no seu local de trabalho.
- 3 Tome medidas para ter um peso saudável.
- 4 Mantenha-se fisicamente ativo no dia a dia. Limite o tempo que passa sentado.
- 5 Tenha uma dieta saudável:
  - Coma bastantes cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas.
  - Limite os alimentos muito calóricos (com muito açúcar ou gordura) e evite as bebidas açucaradas.
  - Evite as carnes processadas (enchidos, carnes fumadas, etc.), as carnes vermelhas e os alimentos com elevado teor de sal.
- 6 Se consumir álcool, limite o seu consumo. Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro.
- 7 Evite a exposição excessiva ao sol, especialmente para as crianças. Use protetor solar. Não use solários.
- 8 No seu local de trabalho, proteja-se de substâncias cancerígenas seguindo as instruções de segurança e saúde.
- 9 Verifique se está exposto a radiação derivada de altos níveis de radón natural em casa. Tome medidas para reduzir os níveis elevados de radón.
- 10 Para as mulheres:
  - A amamentação reduz o risco de cancro da mama. Se puder, amamente o seu bebé.
  - A 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 (recém-nascidos)
  - Vírus do papiloma humano (HPV) (raparigas).
- 12 Participe em programas organizados de rastreio do cancro para:
  - Cancro colo-retal (homens e mulheres)
  - Cancro da mama (mulheres)
  - Cancro do colo 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>

