

12 formas de reduzir o risco de cancro

Sabia que cerca de 50% de todos os cancros poderiam ser evitados através da adoção de medidas relativamente simples no seu estilo de vida?

O tabaco aumenta consideravelmente a probabilidade de vir a sofrer de vários cancros. Por exemplo, um fumador tem um risco 15 a 30 vezes maior de desenvolver cancro do pulmão. Deixe de fumar e elimine este risco

ACABE DE VEZ COM O VÍCIO DO TABACO



DIGA NÃO AO FUMO PASSIVO

A exposição ao fumo “em segunda mão” pode ser extremamente nociva para a sua saúde. Não deixe que fumem perto de si, no seu carro ou em sua casa e prefira sempre frequentar locais livres de fumo



Para preservar um peso saudável e uma boa condição física é imperativo que se mantenha fisicamente ativo no seu dia a dia, por isso levante-se do sofá sempre que possível e pratique pelo menos 30 minutos diários de exercício

DEIXE DE LADO O SEDENTARISMO E PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO



ALIMENTE-SE COM O QUE LHE FAZ BEM

Existe uma relação direta entre aquilo que come e a sua saúde. Para reduzir o risco de cancro, prefira uma alimentação à base de frutas, vegetais, leguminosas e cereais integrais



Evite os alimentos processados e de elevada densidade calórica, bem como as comidas com elevado teor de açúcar, sal ou gordura. Limite igualmente a ingestão de carnes vermelhas e refrigerantes

NÃO SE ALIMENTE COM O QUE LHE FAZ MAL



REDUZA AO MÁXIMO O CONSUMO DE ÁLCOOL

A ingestão de bebidas alcoólicas pode reduzir a capacidade que o seu organismo tem para absorver determinados nutrientes, por isso limite ao máximo o consumo de álcool ou, melhor ainda, deixe de beber



Proteja-se do cancro da pele e de outros efeitos nocivos do sol. Use protetor solar, chapéu, óculos escuros ou simplesmente evite as piores horas de sol. Não visite solários. E tenha cuidados redobrados com as crianças

EVITE A EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL



PROTEJA-SE DE POLUENTES E RADIAÇÕES

Fuja da exposição a substâncias potencialmente cancerígenas ou a radiação de altos níveis no seu dia a dia. Informe-se e siga as instruções de segurança e saúde, tanto em casa como no trabalho



Está cientificamente provado que a amamentação reduz o risco de cancro da mama, por isso, se lhe for possível, amamente o seu bebé pelo menos até aos seis meses de idade

SE PUDER, AMAMENTE O SEU BEBÉ



EVITE COMPORTAMENTOS DE RISCO

Algumas infeções podem contribuir para o desenvolvimento de determinados tipos de cancro. Muitas delas são transmitidas por via sexual ou através da partilha de agulhas contaminadas. Rejeite os comportamentos de risco



Alguns tipos de cancro espalham-se através de vírus e bactérias. Para os evitar, assegure-se que a sua família está devidamente vacinada contra a hepatite B e o vírus do papiloma humano (HPV)

ASSEGURE-SE QUE TEM AS VACINAS EM DIA



PARTICIPE EM PROGRAMAS DE RASTREIO ONCOLÓGICO

Seja ativo na participação em rastreios organizados de cancro, particularmente nos casos de cancro da mama (mulheres), cancro do colo do útero (mulheres) e cancro colorretal (homens e mulheres)



Conheça o Código Europeu Contra o Cancro no site da Organização Mundial de Saúde

