

Código Europeu contra o Cancro, 5.^a edição

14 formas de ajudar a prevenir o cancro



Tabaco

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



Exposição ao fumo em segunda mão do tabaco

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



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.



Atividade física

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



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.



Álcool

Evite as bebidas alcoólicas.



Amamentação

Amamente o seu bebé durante o máximo de tempo possível.



Exposição solar

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



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.



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.



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.



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.



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.



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.