

Código europeo contra o cancro



12 medidas para reduzir o risco de cancro

Se seguir estes conselhos

é mais difícil que venha a sofrer de cancro:

- 1 Não fume.
- 2 Liberte a sua casa e o seu local de trabalho de fumo.
- 3 Tenha cuidado com o seu peso.
Não deve engordar nem emagrecer em excesso.

- 4 Pratique exercício todos os dias.
Não passe muito tempo sentado(a).

- 5 Alimente-se de forma saudável:

- Coma muitos cereais integrais, legumes, frutas e vegetais.
- Beba poucas bebidas com açúcar.
Coma poucos alimentos com muito açúcar ou gordura.
- Coma pouca carne vermelha e poucos alimentos com muito sal.
Evite a carne **processada ou tratada**.



Carne processada

é a carne à qual são adicionadas substâncias para melhorar o sabor ou aumentar a sua duração. Por exemplo, o paio york e as salsichas.

6 Não consuma bebidas alcoólicas.

7 Não passe muito tempo exposto ao sol
nem exponha as crianças muito tempo ao sol.

Se estiver ao sol, utilize vestuário,
sombrinhas ou cremes de proteção.

Não utilize cabines de raios UVA.

8 Cumpra as normas de proteção
de saúde no seu local de trabalho.

9 Informe-se se existem níveis elevados naturais de rádio-n na sua
casa e tome medidas para descer os níveis.

10 Para as mulheres:

- A amamentação reduz o risco de cancro da mãe.

Se possível, amamente o seu bebé.

- A terapia hormonal de substituição (THS)

aumenta o risco de vir a sofrer de alguns tipos de cancro.

Reduza o tratamento com THS.

A terapia hormonal de substituição

é um tratamento médico que consiste em administrar hormonas, como as que são produzidas pelos ovários.

Rádón

é um gás que pode provocar o cancro. O rádón encontra-se no solo, na terra, e pode penetrar nos edifícios.

11 Deve vacinar os seus filhos:

- Os recém-nascidos devem ser vacinados contra a Hepatite B.
- As meninas devem ser vacinadas contra o vírus do papiloma humano (VPH).

12 Participe nos programas de prevenção e deteção precoce do cancro:

- colorretal (para homens e mulheres),
- da mama (para mulheres)
- do colo do útero (para mulheres).

Deteção precoce

é descobrir uma doença antes de apresentar os sintomas.

Para prevenir o cancro,

cada um de nós pode seguir

estes 12 conselhos do Código Europeu contra o Cancro,

além disso, os governos devem aprovar medidas