

# 3 DICAS - PARA - PREVENIR O CÂNCER



## Se alimente bem, se hidrate bem

Coma frutas e verduras regularmente e mantenha-se sempre hidratado. Evite comer produtos industrializados com frequência



## Visite regularmente seu médico

Faça consultas de rotina de tempos em tempos. Não procure o médico somente quando estiver doente.



## Se movimente e mantenha boas relações

Manter o corpo em movimento é importante pra manutenção de uma boa saúde. Além disso, seja feliz, afinal não tem melhor remédio do que a felicidade.



**8 DE ABRIL**  
DIA MUNDIAL  
DE COMBATE  
**AO CÂNCER**



**LAOPA**  
LIGA ACADÊMICA DE ONCOLOGIA DO PARÁ



**COBRALC**  
Comitê Brasileiro das  
Ligas de Cancerologia