



Não fume! Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer, principalmente os de pulmão, boca, laringe, faringe e esôfago. Ao fumar, são liberadas no ambiente mais de 4.700 substâncias tóxicas e cancerígenas que são inaladas por fumantes e não fumantes. Parar de fumar e de poluir o ambiente fechado é fundamental para a prevenção do câncer.

Alimentação saudável protege contra o câncer. Deve ser variada, equilibrada, saborosa, respeitar a cultura e proporcionar prazer e saúde. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são os principais alimentos protetores.

Comer esses alimentos diariamente pode evitar o desenvolvimento de câncer.

O aleitamento materno é a primeira alimentação saudável. A amamentação exclusiva até os seis meses de vida protege as mães contra o câncer de mama e as crianças contra a obesidade infantil. A partir de então, a criança deve ser amamentada e receber outros alimentos saudáveis até os dois anos ou mais.

Pratique atividades físicas como parte da rotina diária. A atividade física consiste na iniciativa de se movimentar, de acordo com a rotina de cada um. Você pode, por

exemplo, caminhar, dançar, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar da casa ou do jardim.

Estar acima do peso aumenta as chances de uma pessoa desenvolver câncer. Por isso, é

importante **controlar o peso** por meio de uma boa alimentação e manter-se ativo.

As mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer o **exame preventivo ginecológico** a cada três anos. Tão importante quanto fazer o exame é saber o resultado e seguir as orientações médicas.

As mulheres com 40 anos ou mais devem se submeter ao **exame clínico das mamas** anualmente. Aquelas que estiverem entre 50 e 69

anos devem ainda realizar a **mamografia** a cada dois anos. Em caso de alterações suspeitas nas mamas, a mulher precisa procurar um médico.

Evite a ingestão de bebidas alcoólicas. Seu consumo, em qualquer quantidade, aumenta o risco de desenvolver câncer. Além disso, combinar bebidas alcoólicas com o tabaco aumenta ainda mais a possibilidade do surgimento da doença.



Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h, e use sempre proteção adequada, como chapéu, barraca e protetor solar, inclusive nos lábios. Se for inevitável a exposição ao sol durante a jornada de trabalho, use chapéu de aba larga, camisa de manga longa e calça comprida.

Fumo, bebidas alcoólicas, exposição prolongada ao sol, alimentação gordurosa também estão relacionados ao câncer

de boca. **Fique alerta a qualquer lesão na boca que não cicatrize por mais de 15 dias.**

Alguns tipos de vírus, bactérias e parasitas associados a infecções crônicas estão presentes no processo de desenvolvimento do câncer, com destaque para o papilomavírus humano (HPV). Além de outras estratégias de

prevenção, o **uso de preservativos** pode contribuir na prevenção da infecção pelo HPV, associada ao câncer do colo do útero, pênis, ânus, orofaringe e boca.



A saúde é um direito de todos e dever do Estado. Em caso de dificuldade para marcação de consultas e exames em seu município, procure a Secretaria Municipal de Saúde ou o Conselho Municipal de Saúde para orientações e providências.

DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS.
www.saude.gov.br

www.inca.gov.br



COBRALC
Comitê Brasileiro das
Ligas de Cancerologia



Ministério da
Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

nº 525

Câncer: a INFORMAÇÃO
pode SALVAR VIDAS



Dicas para
se prevenir
do câncer



Divisão de Comunicação Social - INCA / 2013

NÃO JOGUE ESTE IMPRESSO EM VIA PÚBLICA.

INCA