

www.inca.gov.br

10 DICAS

para se proteger do câncer



Câncer: a INFORMAÇÃO

pode SALVAR VIDAS

1

Evite fumar! Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer. Ao fumar, são liberadas no ambiente cerca 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.



Uma alimentação saudável pode reduzir muito o risco de câncer. Coma mais frutas, legumes, verduras, grãos e cereais integrais, leite e derivados desnatados, queijo branco e menos alimentos gordurosos, salgados e enlatados. Sua dieta deve conter, diariamente, pelo menos cinco porções de frutas, verduras e legumes. Evite frituras, salgadinhos, carne de porco, carne vermelha

com gordura aparente, pele de frango, embutidos, como lingüiça, salsicha e salame, e gordura hidrogenada. Apesar do azeite ser um tipo de gordura mais saudável, não deve ser exposto a altas temperaturas. Prefira alimentos cozidos e assados.

2

3

Faça 30 minutos diários de atividade física, leve ou moderada. A atividade física protetora consiste na iniciativa do movimento, adaptada à rotina de cada um, como, por exemplo, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar do jardim, varrer a casa, caminhar e dançar, entre outras.

É aconselhável que homens, entre 50 e 70 anos, orientem-se sobre a necessidade de investigação do câncer de próstata em consultas médicas, principalmente se tiverem histórico familiar de pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos.

4

5

As mulheres com idade entre 25 e 59 anos devem realizar exame preventivo ginecológico. Após dois exames normais seguidos, deverá realizar um exame a cada três anos. Para os exames alterados, deve-se seguir as orientações médicas.

6

As mulheres, com 40 anos ou mais, devem realizar o exame clínico das mamas anualmente. Aquelas que estiverem na faixa etária de 50 a 69 anos devem realizar ainda a mamografia a cada dois anos. Esses exames devem ser realizados mesmo que mulher não perceba nenhum sintoma. Se uma pessoa da família - principalmente a mãe, irmã ou filha - teve esta doença antes dos 50 anos de idade, a mulher tem mais chances de ter um câncer de mama. Quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade, também deve ficar atenta. Nestes casos, a partir dos 35 anos o exame clínico das mamas e a mamografia devem ser feitos uma vez por ano.



Evite ou limite a ingestão de bebidas alcóolicas. Os homens não devem tomar mais do que duas doses por dia, enquanto as mulheres devem limitar este consumo a uma dose, correspondente a um copo de cerveja ou a uma taça de vinho.

7

8

É recomendável que mulheres e homens, com 50 anos ou mais, realizem exame de sangue oculto nas fezes a cada ano (preferencialmente) ou a cada dois anos.



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

9

10

Realize diariamente a higiene oral (escovação dos dentes e da língua) e consulte o dentista regularmente.