



INFORMAÇÃO: a melhor arma no Combate ao Câncer

www.inca.gov.br

Dez dicas para se proteger do câncer

1 Pare de fumar! Esta é a regra mais importante para prevenir o câncer.

2 Uma alimentação saudável pode reduzir as chances de câncer em pelo menos 40%. Coma mais frutas, legumes, verduras, cereais e menos alimentos gordurosos, salgados e enlatados. Sua dieta deveria conter diariamente, pelo menos, cinco porções de frutas, verduras e legumes. Dê preferência às gorduras de origem vegetal como o azeite extra virgem, óleo de soja e de girassol, entre outros, lembrando sempre que não devem ser expostas a altas temperaturas. Evite gorduras de origem animal (leite e derivados, carne de porco, carne vermelha, pele de frango etc) e algumas gorduras vegetais como margarinas e gordura vegetal hidrogenada.

3 Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas. Os homens não devem tomar mais do que dois drinks por dia, enquanto as mulheres devem limitar este consumo a um drink. Além disso, pratique atividades físicas moderadamente durante pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana.

4 É aconselhável que homens, entre 50 e 70 anos, na oportunidade de uma consulta médica, orientem-se sobre a necessidade de investigação do câncer da próstata.

5 Os homens acima de 45 anos e com histórico familiar de pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos devem realizar consulta médica para investigação de câncer da próstata.

6 As mulheres, com 40 anos ou mais, devem realizar o exame clínico das mamas anualmente. Além disto, toda mulher, entre 50 e 69 anos, deve fazer uma mamografia a cada dois anos. As mulheres com caso de câncer de mama na família (mãe, irmã, filha etc, diagnosticados antes dos 50 anos), ou aquelas que tiverem câncer de ovário ou câncer em uma das mamas, em qualquer idade, devem realizar o exame clínico e mamografia, a partir dos 35 anos de idade, anualmente.

7 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.

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.

9 No lazer, evite exposição prolongada ao sol, entre 10h e 16h, e use sempre proteção adequada como chapéu, barraca e protetor solar. Se você se expõe ao sol durante a jornada de trabalho, procure usar chapéu de aba larga, camisa de manga longa e calça comprida.

10 Realize diariamente a higiene oral (escovação) e consulte o dentista regularmente.

27 de Novembro - Dia Nacional de Combate ao Câncer