

Código Europeu Contra o Cancro

Um conjunto de medidas de prevenção a seguir

- 1 - Não fume. Não use qualquer forma de tabaco.
- 2 - Faça da sua casa uma casa sem fumo. Apoie regras antitabágicas no seu local de trabalho.
- 3 - Tome medidas para ter um peso saudável.
- 4 - Mantenha-se fisicamente ativo no dia-a-dia. Limite o tempo que passa sentado.
- 5 - Tenha uma dieta saudável:
 - Coma bastantes cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas.
 - Limite os alimentos muito calóricos (com muito açúcar ou gordura) e evite as bebidas açucaradas.
 - Evite as carnes processadas (enchidos, carnes fumadas, etc.), as carnes vermelhas e os alimentos com elevado teor de sal.
- 6 - Se consumir álcool, limite o seu consumo. Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro.
- 7 - Evite a exposição excessiva ao sol, especialmente para as crianças. Use protetor solar. Não use solários.
- 8 - No seu local de trabalho, proteja-se de substâncias cancerígenas seguindo as instruções de segurança e saúde.
- 9 - Verifique se está exposto a radiação derivada de altos níveis de rádio-natural em casa. Tome medidas para reduzir os níveis elevados de rádio-natural.
- 10 - Para as mulheres:
 - A amamentação reduz o risco de cancro da mama. Se puder, amamente o seu bebé.
 - A terapêutica hormonal de substituição (THS) aumenta o risco de determinados cancros. Limite o recurso à THS.
- 11 - Assegure-se de que os seus filhos estão vacinados contra:
 - Hepatite B (recém-nascidos).
 - Vírus do papiloma humano (HPV) (raparigas).
- 12 - Participe em programas organizados de rastreio do cancro:
 - Cancro colo-retal (homens e mulheres).
 - Cancro da mama (mulheres).
 - Cancro do colo do útero (mulheres).