

# CÓDIGO EUROPEU CONTRA O CANCRO

## 12 MANDAMENTOS PARA REDUZIR O RISCO DE CANCRO

**01 NÃO FUME.**  
Não utilize qualquer forma de tabaco.

**02 TORNE A SUA CASA UM AMBIENTE "SEM FUMO".**  
Apoie políticas antitabaco no seu local de trabalho.

**03 MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL.**

**04 LIMITE O TEMPO QUE PASSA SENTADO.**  
Seja fisicamente ativo no seu dia-a-dia.

**05 TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:**

- Opte por uma alimentação rica em cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas;
- Limite as comidas calóricas (com muito açúcar ou gordura) e evite bebidas açucaradas (refrigerantes e sumos);
- Evite o consumo de carne processada, como por exemplo: chouriço, salchichas, presunto, fiambre, almôndegas; limite a carne vermelha e alimentos com alto teor de sal.

**06 REDUZA OU ELIMINE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS.**

**07 EVITE A EXPOSIÇÃO AO SOL.**  
Use protetor solar. Não use solários. As crianças não devem ser expostas ao sol.

**08 CUMPRA AS INSTRUÇÕES DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO.**  
No seu local de trabalho use os equipamentos de proteção se recomendados.

**09 REDUZA A EXPOSIÇÃO AOS ALTOS NÍVEIS DE RADIAÇÕES.**  
Informe-se de possíveis fontes de alta radiação a que possa estar exposto.

**10 PARA AS MULHERES:**

- A amamentação reduz as probabilidades de ter cancro;
- As terapias hormonais podem aumentar o risco de determinados tipos de cancro. Aconselhe-se com um profissional de saúde.

**11 CERTIFIQUE-SE QUE OS SEUS FILHOS CUMPREM O CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO PARA:**

- Hepatite B (para recém-nascidos);
- Vírus do HPV (para as meninas).

**12 PARTICIPE NOS PROGRAMAS DE RASTREIOS PARA OS QUAIS É CONVOCADO(A)**  
Por exemplo:

- Rastreio do cancro da mama (mulheres).

Adaptado de "European Code Against Cancer. 12 ways to reduce your cancer risk" International Agency for Research on Cancer