

Dicas para se Proteger do Câncer

- Pare de fumar! Esta é a regra mais importante para prevenir o câncer.
- Uma dieta alimentar saudável pode reduzir as chances de câncer em pelo menos 40%. Coma mais frutas, legumes, cereais e menos carnes e alimentos gordurosos. Prefira alimentos frescos aos em conserva. A obesidade é responsável por cerca de 1/3 dos cânceres.
- Procure abrir mão totalmente ou limitar a ingestão de bebidas alcoólicas.
- Além disso, incorpore a prática de exercícios físicos à sua rotina diária - andar, subir escadas, fazer caminhadas.
- A mulher deve fazer um auto-exame das mamas todo mês. Com 35 anos de idade a mulher deverá submeter-se a sua primeira mamografia que será usada para comparações com os futuros exames.
- A mulher a partir dos 20 anos deverá submeter-se anualmente a um exame preventivo do colo do útero (Papanicolaou).
- O homem deverá fazer um auto-exame dos testículos todo mês e fazer avaliação da próstata a partir dos 40 anos.
- Não tome sol das 10:00H às 16:00H e evite exposição prolongada ao mesmo. Utilize protetor solar.
- Faça regularmente um auto-exame da boca e da pele.
- Faça avaliação médica anual e participe de programa de oncologia preventiva.