

A saúde é um direito de todos e dever do Estado. Em caso de dificuldade para marcação de consultas e exames em seu município, procure a Secretaria Municipal de Saúde ou o Conselho Municipal de Saúde para orientações e providências.

DISQUE SAÚDE



Ouvidoria Geral do SUS.  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)



Ministério da  
Saúde

G O V E R N O F E D E R A L



PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Câncer: a INFORMAÇÃO  
pode SALVAR VIDAS

Divisão de Comunicação Social - INCA / 2012

NÃO JOGUE ESTE IMPRESSO EM VIA PÚBLICA.



10

Dicas para  
se proteger  
do câncer



**Não fume!** Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer. Ao fumar, são liberadas no ambiente mais 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, 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 linguiça, salsicha e salame, e gordura hidrogenada. Apesar de o azeite ser um tipo de gordura mais saudável, não deve ser exposto a altas temperaturas. Prefira alimentos cozidos e assados.

### **Faça 30 minutos diários de atividade física**

, leve ou moderada. A atividade física protetora consiste na iniciativa de se movimentar, de acordo com a rotina de cada um. Você pode, por exemplo, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar do jardim, varrer a casa, caminhar ou dançar.



Já está comprovado que estar acima do peso aumenta as chances de uma pessoa desenvolver câncer. Por isso, é importante **controlar o peso por meio de uma boa alimentação e manter-se ativo.**

As mulheres com idade entre 25 e 64 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.



As mulheres com 40 anos ou mais devem realizar o **exame clínico das mamas** anualmente. Aquelas que estiverem entre 50 e 69 anos devem realizar ainda a mamografia a cada dois anos. Esses exames devem ser feitos 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 desenvolver um câncer de mama. Quem já teve câncer em uma das mamas ou câncer de ovário, em qualquer idade, deve ficar mais 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 alcólicas.** Os homens não devem tomar mais do que duas doses por dia, enquanto as mulheres devem limitar este consumo a uma dose. Isso corresponde a um copo de cerveja ou a uma taça de vinho.

É recomendável que mulheres e homens, com 50 anos ou mais, realizem **exame de sangue oculto nas fezes** a cada um ou 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.



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

