



Só depende de você!

O que é câncer?

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 200 doenças que ocorrem devido a transformações em células normais do nosso corpo que passam a crescer de maneira desordenada.

Um terço das mortes por câncer está relacionado a comportamentos como fumar, consumir bebidas alcoólicas, sedentarismo e alimentação inadequada. Eles são os chamados “fatores de risco de câncer” e podem ser evitados com mudanças simples no seu estilo de vida.

E aí, preparado para começar uma vida mais saudável? Confira as dicas da Fundação do Câncer!



Mexa-se todos os dias!

A atividade física, além de ajudar na manutenção do peso, diminuindo o risco de desenvolver doenças crônicas como o câncer, também melhora a disposição e a autoestima.

Trinta minutos de atividade física diária já faz toda a diferença. Que tal trocar horas com aparelhos eletrônicos, como televisão, computadores e dispositivos móveis, por atividades prazerosas em sua rotina?



Leve o cachorro para passear



Cuide do jardim



Caminhe pelo bairro



Brinque com seus filhos

Se for possível, opte pela bicicleta como meio de locomoção, desça do ônibus alguns pontos antes ou depois ou troque o elevador pelas escadas.

Pratique um esporte! Mas antes, não esqueça de conversar com o seu médico.



Coma e beba de maneira saudável

O segredo para uma boa alimentação é o equilíbrio.

Procure comer, no mínimo, cinco porções diárias de frutas, verduras e legumes, prefira alimentos cozidos ou assados ao invés de frituras e inclua grãos, cereais integrais, leite e derivados desnatados em suas refeições. Uma outra dica é evitar alimentos industrializados e, sempre que possível, preparar a sua própria comida.

Não esqueça de ficar sempre atento à balança. Pessoas acima do peso têm mais chances de desenvolver câncer e outras doenças graves.

A água facilita a absorção dos alimentos, diminui os riscos de infecções, pois desintoxica nosso organismo e contribui para fortalecer nossas defesas. Troque refrigerantes e bebidas industrializadas por água e sucos de frutas naturais.



Escove bem os dentes

Bocas saudáveis são menos vulneráveis a tumores nos lábios e na cavidade oral (gengivas e língua). Por isso, **não esqueça de escovar os dentes depois de cada refeição e usar o fio dental.** Outra dica importante é, sempre que possível, usar protetor solar labial.

Fique atento a feridas na boca que demoram a cicatrizar.



Evite bebidas alcoólicas

O consumo de álcool está associado a mais de 200 doenças como as cardiovasculares, mentais e hepáticas. O álcool também aumenta o risco de câncer de boca, esôfago, fígado e mama, principalmente se combinado com o tabagismo. Por isso, a nossa dica é parar ou, pelo menos, evitar ao máximo o consumo de bebidas alcoólicas. Não faz sentido comer bem e praticar atividades físicas prazerosas e continuar consumindo bebida alcoólica, não é?

Por isso, mantenha seu corpo sempre saudável!



Livre-se do tabaco

O uso do tabaco é o grande vilão e está associado a dezenas de tipos de câncer, como pulmão, estômago, bexiga e colo do útero.

O câncer de boca, por exemplo, atinge principalmente os fumantes e se agrava quando há consumo de álcool associado.

Além disso, a fumaça do cigarro causa várias doenças também em quem não fuma, como alergias respiratórias, doenças cardíacas e câncer. Se você está exposto à fumaça do cigarro em casa, no local de trabalho ou na balada, faça um acordo com o fumante para que ele fume em locais abertos. **Afinal, fumar em lugares fechados está proibido no Brasil.**

Cada cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, tais como acetona, formol e naftalina.

Que tal adotar um estilo de vida mais saudável?

Parar de fumar requer planejamento e disciplina e os benefícios à saúde e a sensação de bem estar são sentidos logo nas primeiras horas sem cigarro.

Veja alguns deles:

- em 20 minutos:** sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- em 2 horas:** não há mais nicotina no seu sangue.
- em 8 horas:** o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- em 2 dias:** você perceberá melhor os aromas e sabores dos alimentos.

Lembre-se: largar o cigarro é uma das decisões mais importantes na vida de um fumante e para quem convive com quem fuma. **Pela sua saúde e a de quem está a sua volta, deixar de fumar sempre vale a pena!**



Prevenção do CÂNCER



Aproveite o sol com segurança

A exposição ao sol pode ser muito benéfica, porém, se não houver proteção adequada, poderá trazer riscos à saúde.

Entre 10h e 16h, a radiação solar torna-se bastante perigosa, levando ao envelhecimento precoce, aumentando o risco de câncer de pele.

Por isso, fique atento às dicas:

- 👍 Antes das 10h ou depois das 16h a intensidade do sol diminui e o corpo passa a absorver melhor a vitamina D, o que garante ossos mais fortes, impedindo doenças como a osteoporose.
- 👍 Use bonés, chapéus e óculos de sol.
- 👍 Passe protetor solar na pele e nos lábios.
- 👍 Na praia ou na piscina, não esqueça do guarda-sol.
- 👍 No trabalho ao ar livre, além dessas dicas, não deixe de vestir camisas de manga longa e calça comprida. Procure lugares com sombra e, se possível, evite trabalhar nas horas mais quentes do dia.



Use sempre camisinha

O uso do preservativo é o principal método para prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, inclusive do contágio pelo vírus do HPV, que está diretamente associado ao câncer de colo do útero.

Por isso ele nunca deve faltar nas relações sexuais, mesmo nos relacionamentos estáveis.

Não se esqueça: use sempre camisinha!

Quanto antes tomarmos essas atitudes de prevenção do câncer, menores serão as chances de desenvolvermos a doença. Pense nisso!

Mantenha seus exames em dia e fique atento aos sinais do seu corpo. Caso note qualquer alteração, fale com o seu médico. Atitudes simples como essas podem fazer toda a diferença. Faça a sua parte!



Saiba mais sobre a Fundação do Câncer

A Fundação do Câncer é uma instituição privada e sem fins lucrativos, criada em 1991, que realiza ações estratégicas para o controle do câncer no Brasil por meio de programas e projetos em promoção da saúde, prevenção, diagnóstico precoce, educação e pesquisa.

Desde sua criação, a Fundação do Câncer atua em parceria com o Ministério da Saúde na implementação de políticas públicas.

Saiba mais em nosso site: cancer.org.br

Curta, compartilhe e divulgue a luta pela vida:

f /fundacaodocancer

@fundacaodocancer

www.cancer.org.br



Seja um doador da Fundação do Câncer:

cancer.org.br/doi

#eumeimporto

Elaborado por Fundação do Câncer setembro/2019



 **FUNDAÇÃO DO CÂNCER**
com você, pela vida

 **FUNDAÇÃO DO CÂNCER**
com você, pela vida