

6 dicas contra o câncer

Mais da metade dos casos da doença é resultado de falta de prevenção



Estudo da American Cancer Society
(Sociedade Americana do Câncer)



190 mil mortes/ano
por câncer atribuídas
ao **tabaco**



190 mil mortes/ano
por câncer atribuídas
à **obesidade**

Como virar o jogo? Com hábitos simples!



Procurar orientação médica

O câncer diagnosticado mais cedo costuma ser pequeno e concentrado, o que facilita o tratamento.

Testes mais eficazes:

mama, útero, pulmão e próstata



Exercitar-se sempre

Atividade física é uma excelente aliada contra o câncer

Recomenda-se:

150 min/semana de atividade moderada
ou 75 min/semana de atividade intensa

1 hora/dia de atividade moderada mais
3h/semana de atividade intensa



Alimentar-se bem

Consumir preferencialmente:

vegetais, frutas, cereais integrais,
peixes e aves

Evitar:

carne processada e vermelha, grãos refinados
e doces



Manter-se em um peso saudável

Sobrepeso e obesidade são fatores de risco para muitos tipos de câncer, especialmente mama, rim, endométrio, esôfago e pâncreas



Beber álcool moderadamente

O álcool aumenta o risco de certos tipos de câncer, como mama, boca, garganta, esôfago e fígado



Parar de fumar

Nos Estados Unidos, o tabaco é responsável por **80%** das mortes por câncer de pulmão e por **30%** de todas as mortes por câncer em geral