



Pulmões saudáveis para todos

Healthy Lungs for Everyone - Portuguese

Câncer de pulmão, asma, bronquite, DPOC, enfisema, pneumonia, gripe e outros problemas pulmonares podem afetar a todos. Estas são algumas maneiras para manter os pulmões saudáveis.

Fique longe do tabaco

- Se você fuma, faça um plano para parar de fumar. Acesse [cancer.org/quittobacco](https://www.cancer.org/quittobacco) para mais informações.
- Se você tem entre 50 e 80 anos e fuma ou já fumou no passado, pergunte ao médico se você deveria fazer exame para detecção de câncer de pulmão.

Evite a fumaça de outros fumantes

- Não deixe ninguém fumar em sua casa ou carro.
- Peça para que o tabaco seja proibido no trabalho.

Teste para detectar radônio

- Radônio é um gás encontrado no solo, nas rochas e na água. É um gás invisível e sem cheiro, e é a principal causa do câncer de pulmão em pessoas que nunca fumaram.
- Alguns estados dos EUA oferecem kits para fazer o teste de radônio. Podem ser encontrados também on-line e em lojas de material de construção.
- Saiba mais sobre o teste e como reduzir o nível de radônio ligando para a National Radon Hotline **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)**.

Proteja-se no trabalho

- Mantenha as áreas de trabalho limpas; elimine o mofo e as pragas.
- Peça para que as fragrâncias sejam eliminadas no local de trabalho.
- Substâncias como escapamento de gás, diesel, amianto, arsênico, urânio, sílica, alcatrão e fuligem podem causar câncer de pulmão e outros problemas pulmonares. Se você trabalha com esses materiais ou perto deles, use o equipamento certo para se proteger.
- Pergunte à equipe de saúde ocupacional o que está sendo feito para proteger os funcionários no trabalho.

Proteja-se ao ar livre

- Carros, caminhões, canteiros de obras, usinas de energia, incêndios florestais poluem o ar e podem danificar seus pulmões.
- Use o Índice de Qualidade do Ar no site [airnow.gov](https://www.airnow.gov) para verificar a qualidade do ar externo em sua região. Evite sair de casa ou fazer atividades intensas ao ar livre quando a qualidade do ar estiver ruim.
- Não queime lixo, folhas, plástico ou borracha.

Melhore a qualidade do ar interno

- Mantenha as áreas internas limpas e ventiladas para evitar mofo, poeira e outros alergênicos.
- Use filtros de ar para limpar o ar dentro de sua casa. Eles podem ser comprados em lojas de materiais de construção.
- Não use produtos como purificadores de ar, fixador de cabelo, desodorantes e produtos de limpeza em spray.
- Se você tem lareira, use lenha seca e madura.

Evite infecções

- Não deixe de tomar suas vacinas, incluindo a vacina anual contra a gripe e contra Covid-19. Se tiver mais de 65 anos e um sistema imunológico deficiente, pergunte também sobre a vacina contra pneumonia.
- Se você estiver doente, fique em casa se puder. Cubra a boca ao tossir. Use máscara se tiver que sair.

Mantenha uma alimentação saudável e faça exercícios

- Mantenha-se ativo e utilize técnicas de respiração profunda para exercitar os pulmões.
- Coma alimentos saudáveis como grãos integrais, frutas e verduras.



Para mais informações, ligue para a American Cancer Society no número **1-800-227-2345** ou acesse o site [cancer.org](https://www.cancer.org). Estamos aqui quando você precisar.