



É verdade: você pode ajudar a reduzir o seu risco de ter câncer

You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Portuguese

Existem escolhas que você pode fazer para ajudar a reduzir o seu risco de ter câncer. Algumas delas podem ser mais fáceis do que você pensa.



Ficar longe do tabaco, incluindo cigarros, charutos, tabaco de mascar e outras formas.



Manter-se ativo com atividades físicas regulares. Recomendamos fazer no mínimo de 75 a 150 minutos de atividade física vigorosa ou de 150 a 300 minutos de atividade moderada por semana.



Ter uma alimentação saudável com muitas frutas, verduras e grãos integrais, além de limitar ou evitar carne vermelha ou processada e outros alimentos processados.



Alcançar e manter um peso saudável.



É melhor não consumir bebidas alcoólicas. Se beberem, as mulheres não devem tomar mais de 1 drinque por dia e os homens não mais do que 2 drinques por dia.



Proteger sua pele do sol com filtro solar, roupas, chapéu de abas largas e óculos escuros; e evitar o sol das 10 às 16 horas.



Saber mais sobre si mesmo, seu histórico de família e seus riscos, e informar tudo isto à sua equipe de tratamento de saúde.



Fazer check-ups regulares e exames de detecção de câncer.



Para saber mais, visite o site da American Cancer Society cancer.org ou ligue para o nosso número **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.