



Comer alimentos saudáveis e manter-se ativo podem diminuir o seu risco de câncer

Healthy Eating and Being Active Can Lower Your Cancer Risk - Portuguese



Perder peso e manter um peso saudável

Manter um peso saudável pode diminuir a sua chance de ter problemas de saúde, inclusive alguns tipos de câncer. Converse com o seu médico sobre qual seria o peso saudável para você.

Se o seu peso estiver acima da faixa de peso saudável, perder até mesmos alguns quilos pode reduzir o seu risco. As pessoas que têm muito excesso de peso (obesidade) podem precisar da ajuda do médico, enfermeira ou nutricionista para obter um plano que possam seguir para conseguir perder peso.



Siga um esquema de alimentação saudável

Coma mais alimentos que forneçam a nutrição que você precisa e menos alimentos com alto teor de calorias e poucos benefícios para a saúde. Procure comer mais verduras e frutas de muitas cores, e prefira comer grãos integrais como pão 100% integral e arroz integral. Feijão e ervilha também são boas opções.

Procure comer menos carne vermelha como carne bovina, porco e carneiro. Evite ou coma menos carnes processadas como bacon, linguiça e embutidos. Evite ou limite a ingestão de bebidas com muito açúcar, como refrigerantes, bebidas esportivas e sucos processados. E coma menos fritura e alimentos processados.



Evite as bebidas alcoólicas

O melhor é não tomar bebidas alcoólicas, mas se beber, as mulheres não devem tomar mais do que 1 dose por dia, e os homens não devem tomar mais do que 2 doses por dia. Uma “dose” corresponde a 12 onças de cerveja comum, 5 onças de vinho ou 1,5 onça de bebida destilada.



Movimente-se mais

Os adultos devem tentar fazer no mínimo de 150 a 300 minutos de atividade física moderada, como caminhar, cortar a grama ou brincar com as crianças ou animais de estimação, por semana. Os adultos que são mais ativos devem procurar fazer no mínimo de 75 a 150 minutos de atividade física mais intensa, como correr ou pular corda, por semana. Outra opção é tentar combinar atividade física moderada com atividade física mais intensa.

As crianças e adolescentes devem ficar ativos por pelo menos 1 hora todos os dias. Correr, pular e fazer esportes são ótimas maneiras para as crianças ficarem ativas.

Se você não faz exercício, fazer este tanto de atividade física pode ser difícil. Comece fazendo o que você pode e aumente o tempo de exercício à medida que conseguir fazer mais.



Fique menos sentado

Passe menos tempo em atividades que você pode fazer sentado ou deitado, como assistir televisão, usar o telefone celular, jogar *video games* ou jogos no computador ou olhar as redes sociais. Se você fica muito sentado no trabalho ou em ambientes sociais, procure levantar mais e se movimentar.

Não tem problema se você começar devagar. Você não precisa fazer todas estas mudanças de uma só vez. Faça um plano e comece com uma só mudança, acrescentando outras quando estiver preparado. Toda mudança pode melhorar a sua saúde e ajudar a reduzir o seu risco de ter câncer.

Para obter informações sobre câncer, ajuda no dia a dia e apoio, acesse o site da American Cancer Society em cancer.org/eathealthy ou ligue para o número **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.



cancer.org | 1.800.227.2345

PORTUGUESE
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080819-Rev. 8/22

