



É verdade:

Você pode ajudar a reduzir o seu risco de câncer

You can help reduce your cancer risk – Portuguese

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

Fique longe do tabaco, incluindo cigarros, charutos, tabaco para mascar e outras formas.

Consiga e mantenha um peso saudável.

Mantenha-se ativo com atividade física regular. Recomendamos no mínimo 75 minutos de atividade vigorosa ou 150 minutos de atividade moderada por semana.

Coma de forma saudável com bastante frutas, vegetais, grãos integrais e limite carnes vermelhas e processadas.

Limite a quantidade de bebida alcoólica que você toma (se beber): no máximo uma dose por dia para as mulheres e duas por dia para os homens.

Proteja a sua pele do sol com protetor solar, roupas, chapéus de aba larga e óculos escuros; e evite o sol das 10h00 às 16h00.

Saiba mais sobre si mesmo, sua história de família e seus riscos, e informe a sua equipe de atendimento de saúde sobre isso também.

Faça exames regulares e de detecção de câncer.

Visite-nos on-line em **cancer.org** ou ligue para **1-800-227-2345** para saber mais sobre o que você precisa saber para ajudar a reduzir o seu risco de câncer e obter respostas para suas perguntas sobre câncer. Estamos aqui quando você precisar.