

SÉRIE - FALANDO DE CÂNCER

Ações que podem evitar alguns tipos de câncer e melhorar, em geral, o estado de saúde com a adoção de um estilo de vida mais saudável:

1 Não fume. Se for fumante, deixe de fumar o mais rápido possível e não fume na presença de outras pessoas. Se não fuma, não prove o tabaco.

2 Se beber álcool, beba cerveja, vinho ou licor e modere o consumo.

3 Aumente o consumo de verduras e frutas frescas. Coma, com frequência, cereais com altos teores de fibra.

4 Evite o excesso de peso, faça mais exercícios físicos e limite o consumo de alimentos ricos em gorduras.

5 Evite a exposição prolongada ao sol e às queimaduras, especialmente durante a infância.

6 Respeite as normas destinadas a evitar qualquer tipo de exposição a substâncias consideradas cancerígenas.

Ações para a detecção precoce de câncer:

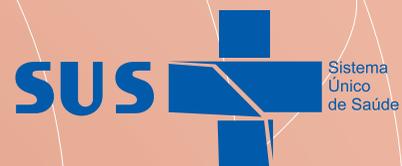
7 Consulte seu médico se notar alguma tumoração, ferida que não cicatriza (inclusive as situadas na boca), uma pinta que muda de forma ou cor, ou qualquer perda anormal de sangue.

8 Consulte um médico em casos de problemas persistentes, como a rouquidão permanente, alterações intestinais ou urinárias, ou perda anormal de peso.

Ações para as mulheres:

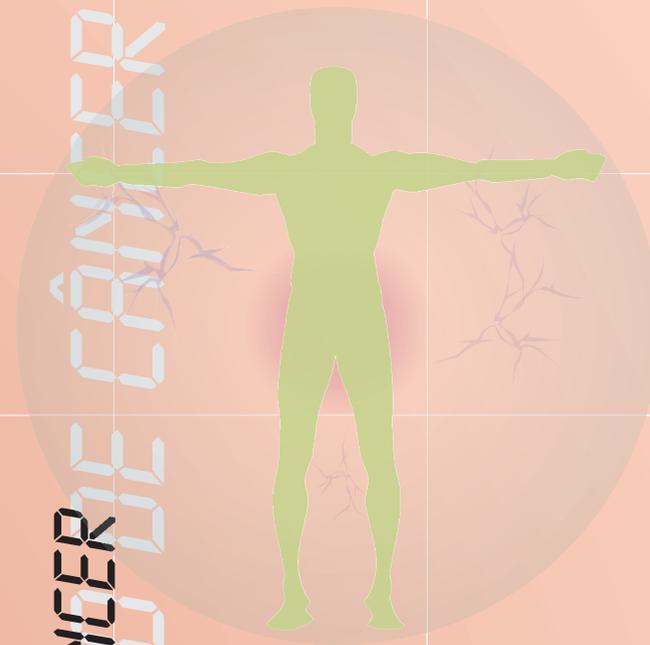
9 Participe dos programas organizados para a detecção do câncer de colo do útero.

10 Examine periodicamente suas mamas. Se já fez 50 anos, participe do programa de detecção do câncer de mama através da mamografia.



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DA SAÚDE



SÉRIE - PREVENINDO O CÂNCER

Ações que podem evitar alguns tipos de câncer e melhorar, em geral o estado de saúde com a adoção de um estilo de vida mais saudável.