

UMA ABORDAGEM PARA A VIDA: REDUZIR O RISCO EM MOMENTOS CRÍTICOS

PREVENIR O CANCRO

- ASSUMA O CONTROLO DA SUA VIDA: CONHEÇA E REDUZA OS SEUS RISCOS.
- ADOTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO



ligacontracancro.pt/wcd

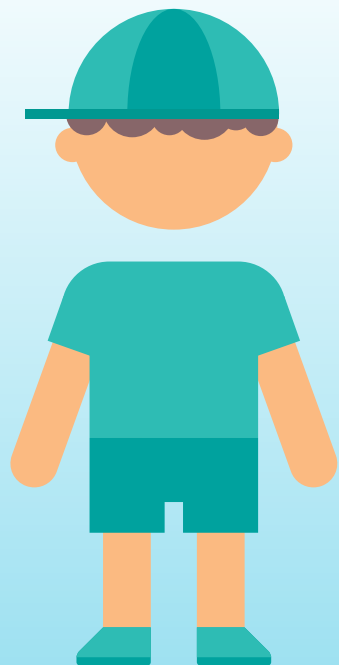
UMA ABORDAGEM PARA A VIDA: REDUZIR O RISCO EM MOMENTOS CRÍTICOS

MATERNIDADE E INFÂNCIA



- MANTER O PESO E UMA DIETA SAUDÁVEL, ASSIM COMO REDUZIR A EXPOSIÇÃO A AGENTES CANCERÍGENOS DURANTE A GRAVIDEZ, PODE AJUDAR A REDUZIR O RISCO DE CANCRO AO LONGO DA VIDA DO BEBÉ;
- A AMAMENTAÇÃO PROTEGE A MÃE DO RISCO FUTURO DE CANCRO DA MAMA E OFERECE NUTRIÇÃO E PROTEÇÃO AO BEBÉ;
- OS BEBÉS DEVEM TOMAR A VACINA DA HEPATITE B, QUE OFERECE PROTEÇÃO CONTRA O CANCRO DO FÍGADO.

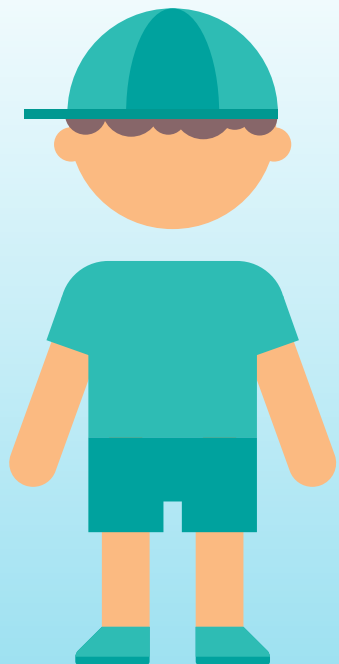




INFÂNCIA

- A ADOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL, INCLUINDO UMA DIETA EQUILIBRADA E ATIVIDADE FÍSICA DESDE A INFÂNCIA, PODE AJUDAR A REDUZIR O RISCO DE CANCRO;
- AS CRIANÇAS COM MENOS DE DEZ ANOS DE IDADE SÃO ESPECIALMENTE AFETADAS QUANDO EXPOSTAS AO SOL, A SUBSTÂNCIAS CANCERÍGENAS (EX. FUMO DE CIGARRO) E A PRODUTOS QUÍMICOS (EX. PESTICIDAS);

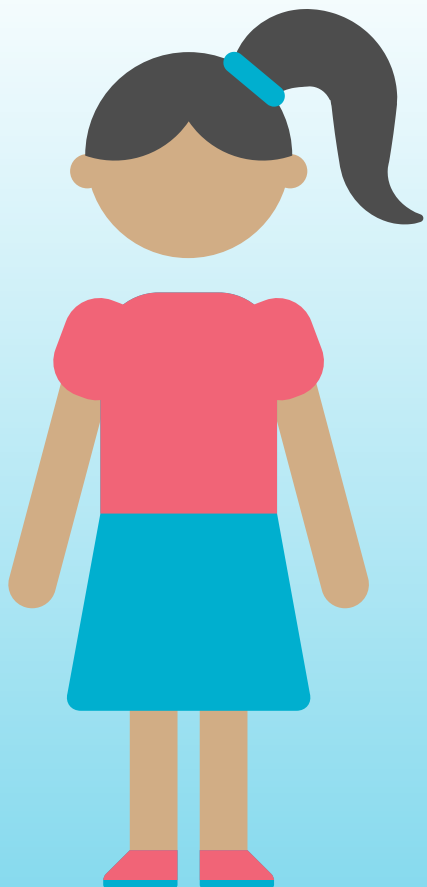




INFÂNCIA

- A VACINAÇÃO CONTRA O VPH (VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO) ESTÁ PREVISTA NO PROGRAMA NACIONAL DE VACINAÇÃO (MENINAS A PARTIR DOS 10 ANOS);
- PAIS, PROFESSORES, FAMILIARES E CRIANÇAS DEVEM ESTAR CIENTES DOS SINAIS E SINTOMAS DO CANCRO EM CRIANÇAS PEQUENAS E PROCURAR AJUDA, O MAIS CEDO POSSÍVEL.





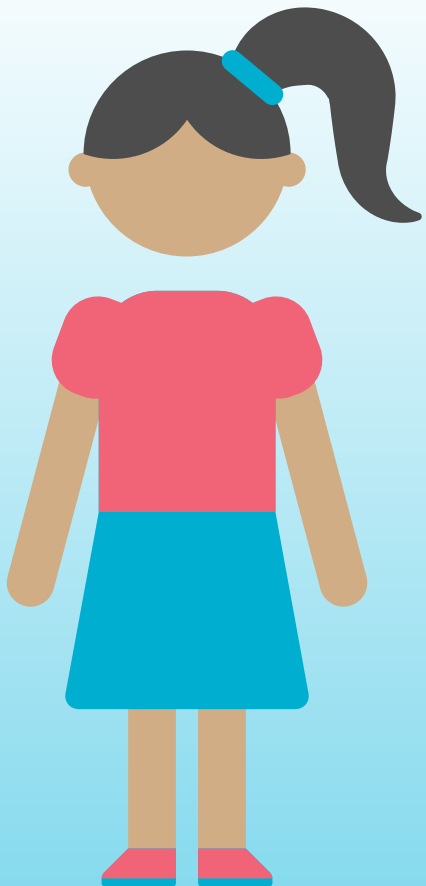
INFÂNCIA

- A ADOLESCÊNCIA É UM MOMENTO CRÍTICO DURANTE O QUAL ALGUNS COMPORTAMENTOS DE RISCO GERALMENTE COMEÇAM INCLUINDO O CONSUMO DE TABACO E ÁLCOOL E UMA ATIVIDADE SEXUAL DESREGRADA, FATORES ESTES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA UM RISCO AUMENTADO DE CANCRO.



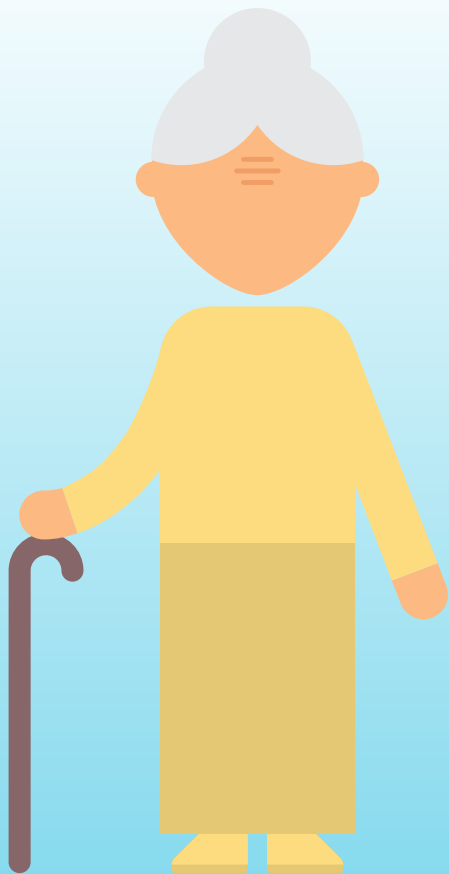
INFÂNCIA

- A EDUCAÇÃO SEXUAL DE JOVENS E ADULTOS É IMPORTANTE PARA REDUZIR A SUA EXPOSIÇÃO AO VPH (VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO) E AO VÍRUS DA IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA (VIH) – AMBOS FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVER CANCRO;
- O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA GERALMENTE CAI NA ADOLESCÊNCIA. MANTENHA-SE ATIVO PARA AJUDAR A REDUZIR O RISCO DE CANCRO.



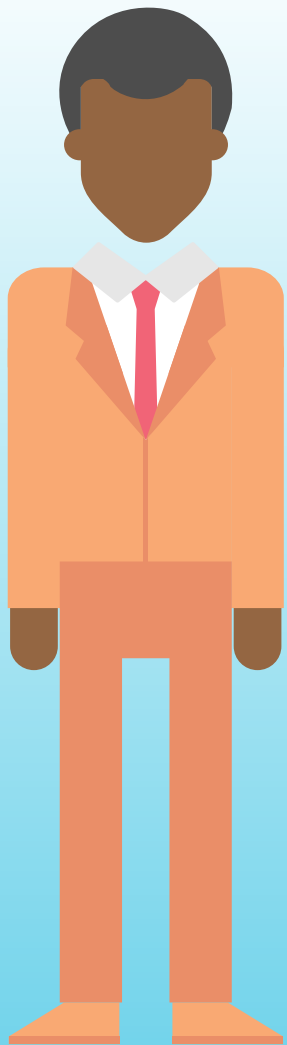
IDADE AVANÇADA

- NA FASE MAIS AVANÇADA DA VIDA, OS CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA DEVEM SER MANTIDOS;
- ADERIR AOS PROGRAMAS DE RASTREIO É ESSENCIAL - PARA O CANCRO DA MAMA, CANCRO DO COLO DO ÚTERO E CANCRO COLORRETAL EXISTE EVIDÊNCIA CIENTÍFICA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMAS DE RASTREIO.



VIDA ADULTA

- DURANTE A VIDA ADULTA, OS CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA NÃO DEVEM SER ESQUECIDOS;
- O DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CANCRO NEM SEMPRE É FÁCIL, UMA VEZ QUE NEM TODOS OS CANCROS TÊM SINAIS DE ALERTA E MUITOS SINTOMAS APARECEM TARDIAMENTE;
- ADERIR AOS PROGRAMAS DE RASTREIO - DO CANCRO DA MAMA, CANCRO DO COLO DO ÚTERO E CANCRO COLORRETAL - É, ASSIM ESSENCIAL.



EU POSSO. NÓS PODEMOS.

**DIA MUNDIAL DO
CANCRO 4FEV**

UMA ABORDAGEM PARA A VIDA: REDUZIR O RISCO EM MOMENTOS CRÍTICOS

PREVENIR O CANCRO

- ASSUMA O CONTROLO DA SUA VIDA: CONHEÇA E REDUZA OS SEUS RISCOS.
- ADOTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.

